

Guía para padres desbordados y con falta de energía



Título original: *Pour parents débordés et en manque d'énergie.*

By Francine Ferland

© Hôpital Sainte-Justine, 2006

Colección Familia y Educación

Directora de la colección: Rosa Guitart

Serie Familia / Comunidad educativa

© de la traducción: Núria Riambau

© de esta edición: Editorial GRAÓ de IRIF, S.L.

C/ Francesc Tàrraga, 32-34. 08027 Barcelona

www.grao.com

1.ª edición: mayo 2008

ISBN: 978-84-7827-632-5

D.L.: B-27.552-2008

Diseño: Aguiló Gràfic

Impresión: Litogama

Impreso en España

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquier medio tanto si es eléctrico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*.

Francine Ferland

Guía para padres desbordados y con falta de energía



Colección Familia y Educación | 13

*En memoria de mi padre y de mi madre,
que me transmitieron una filosofía de la
vida impregnada de sabiduría.*

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción	15
1. El ritmo trepidante de la vida de padres	17
La conciliación entre la familia y el trabajo	19
El «5 a 7» de los padres	21
Lo que cansa y mengua la energía	22
El tiempo, ese tirano	25
El estrés, ese compañero de todos los días	28
2. Cómo simplificar la vida y devolver el sentido a vuestro día a día	31
Cómo reorganizar vuestro día a día	32
Cómo analizar vuestras actividades	37
• Las actividades obligatorias que eliminaríais de buen grado	37
• Las actividades que os gustan	43
La importancia de tener actividades que os llenen	44
¿Vuestras actividades corresponden a vuestras prioridades actuales?	46
• Aprended a decir que no	47
¿Es equilibrada vuestra organización del tiempo?	47
«He cambiado»	50

3. Cómo gestionar mejor vuestra energía	
para estar menos cansados	51
El equilibrio entre el trabajo y el descanso	52
La planificación de las actividades	54
La simplificación de las tareas	56
La organización del entorno	58
• Las zonas de actividad	58
• La disposición de las cosas	60
• En el trabajo	62
4. Cómo convivir con el estrés	65
Cómo consumir menos para estar menos estresado	67
• Cómo distinguir entre necesidades y deseos	69
• Cómo limpiar el entorno	70
Una actitud positiva: una elección afortunada	71
La química de la risa	74
Las virtudes del momento presente	76
«Cuando...»	80
5. Cómo vivir con niños y mantener la calma	81
Cómo escoger las propias batallas	82
• Los accidentes	83
• Los comportamientos tolerables	83
• Los comportamientos inaceptables	84
Cómo ceder	86
Cómo reaccionar en el lugar correcto y con la persona correcta	88
Cómo respetar al niño	89
Cómo crear un ambiente distendido en vuestro hogar	91
Vuestra red social	95
«Un niño»	98

6. Encontrar vuestro lugar en vuestra vida	99
Cuidarse	100
• Encontrar tiempo para vosotros	100
• Concederse pequeñas atenciones	102
• Aflojar las riendas	102
• ¿Y las madres solteras?	103
Cuidar a vuestra pareja	104
• Un respiro en pareja	104
• Enseñar el respeto por la intimidad a vuestros hijos	105
• Manifestar amor y respeto hacia vuestra pareja	106
Conclusión	109
Epílogo	111

Agradecimientos

Para escribir este libro he tenido la suerte de poder contar con el apoyo de dos tipos de expertos, por una parte, especialistas en los temas abordados y, por la otra, padres que conocen el día a día de los problemas que aquí se exponen. Unos me han ayudado a divulgar al gran público los conceptos teóricos y los otros a aplicarlos en la práctica a la vida diaria.

Gracias:

A Élisabeth Dutil, directora del programa de ergoterapia de la Universidad de Montreal, por sus consejos y sugerencias relativos a la gestión de la energía. Y gracias igualmente por su apoyo sin reservas a lo largo de toda esta empresa.

A Pierre-Yves Therriault, ergoterapeuta y ergónomo, por su dis-

ponibilidad y la importancia de sus comentarios, sobre todo en lo relativo a la sobrecarga de trabajo.

A Micheline Saint-Jean, profesora asociada del programa de ergoterapia de la Universidad de Montreal, por nuestros debates tan estimulantes, en especial sobre la noción de tiempo.

Gracias de todo corazón:

A Patrick Major y Lucie Cadieux, ergoterapeuta y ortofonista respectivamente, que se han tomado el tiempo de leer el manuscrito y de transmitirme sus comentarios a partir de sus competencias profesionales, obviamente, pero sobre todo en calidad de padres de cuatro hijos pequeños.

A Sébastien y Jean-Philippe, mis hijos, así como a Mireille y