

un equilibrio saludable

¿Sabía usted que su Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) podría ayudarle?

Ayudar a los padres a mantener a sus hijos seguros es sólo una de las maneras en que su EAP puede ayudar a sus individuos. Para obtener más información, llame a su EAP confidencial, cualquier día, en cualquier momento, para obtener ayuda, recursos o una remisión sin cargo para ayudarle a resolver sus inquietudes.

Pautas para padres de niños con padres que trabajan

Muchos padres se sienten confiados de que sus hijos puedan cuidarse a sí mismos. Si usted tiene “niños con padres que trabajan” que permanecen en el hogar después de la escuela sin la supervisión de ningún adulto, hay formas para garantizar que permanezcan seguros y felices.

¿Sus hijos son lo suficientemente maduros?

Los expertos en el cuidado de niños debaten los efectos de dejar a los niños solos. Algunas investigaciones demuestran que los niños con padres que trabajan desarrollan independencia, inventiva y un sentido de la responsabilidad.

Otras investigaciones indican que los niños a los que se les deja solos por períodos prolongados pueden volverse solitarios e incluso deprimidos. La mayoría de los padres no se sienten cómodos dejando a sus hijos menores de 10 años solos por varias horas. Además, los niños menores de 13 años pueden tener dificultades para supervisar a sus hermanos menores, de modo que cuando hay más de un niño implicado, es posible que usted necesite considerar otras opciones.

Por sobre todo, escuche detenidamente las inquietudes de sus hijos. Tómese su tiempo para ayudarles a ajustarse, pero también esté preparado para considerar otras opciones de cuidado para después de la escuela si se sienten extremadamente incómodos con el plan.

Prepare a sus hijos

Si usted y sus hijos deciden que un plan de dejarles solos en casa funcionará, establezca algunas reglas básicas que les ayudarán a cuidarse a sí mismos.

- Planee un momento para que sus hijos le informen por teléfono cómo se encuentran después de que regresen al hogar.
- Con la información de sus hijos, haga un programa sencillo para la tarea, los quehaceres domésticos y el tiempo para jugar mientras están solos.

- Enseñe a sus hijos a preparar bocadillos y a limpiar después de comer, y decida qué electrodomésticos (es decir, la estufa y/o el horno) están fuera de los límites.
- Mantenga números de teléfono de emergencia cerca del teléfono, haga que los niños memoricen los números de teléfono de los familiares, y discuta con ellos cómo obtendrán ayuda en el caso de una emergencia.
- Conserve un botiquín de primeros auxilios en un lugar accesible y muéstreles a sus hijos cómo tratar y vendar cortaduras y quemaduras.
- Prepare un botiquín de emergencia del hogar, que incluya una interna que funcione y una radio a transistores que funcione con baterías, que sus hijos puedan utilizar en el caso de una falla en el suministro de energía.
- Muestre a sus hijos cómo cerrar las puertas y ventanas y enséñeles a reconocer y tomar precauciones contra cualquier cosa que resulte inusual cuando llegan al hogar, tales como una ventana rota o una puerta abierta.
- Aliéntelos a resolver problemas pidiéndoles a sus hijos que propongan soluciones a situaciones que puedan surgir.

¿Quién más puede ayudar?

Si bien es posible que sus hijos se sientan cómodos cuidándose a sí mismos, siempre es importante saber que hay otros adultos que pueden ayudar.

- Es posible que su comunidad cuente con líneas directas y un programa de “hogar seguro” del vecindario para niños con padres que trabajan.
- Los abuelos u otros familiares pueden estar dispuestos a verificar que se encuentren bien o a cuidar a sus hijos.
- Es posible que la ayuda contratada para el hogar, los vecinos y otros adultos mayores también puedan prestar una mano ocasionalmente.

problema

resuelto