

Veículo: Zero Hora - Donna

Data: 06/04/2011

ZERO HORA



Família | 06/04/2011 14h10min

ARTIGO: Mais tempo para o seu papel de mãe

Você cuida da casa, trabalha, malha, cozinha e, acima de tudo, cuida dos filhos? Saiba ter tempo para si mesma

Você é, ou conhece, uma supermulher? Bom, assim como toda boa heroína, ela tem inúmeras funções: cuida da casa, trabalha, estuda, sai com as amigas, vai à academia, viaja, lidera projetos, soluciona problemas, sabe cozinhar e, acima de tudo, cuidar de você! Essas são as características básicas requisitadas para exercer o papel de mãe. Conhece alguém com esse currículo? Se você é mãe, provavelmente se identificou com pelo menos metade desses quesitos. Se você não tem filhos, deve estar pensando: minha mãe é assim.

A grande questão para essa “heroína” é: como conciliar a vida moderna e o tempo para curtir os filhos? Com um pouquinho de planejamento e soluções criativas, é possível solucionar esse quadro. Primeiro, conscientize-se de que não é só você quem não tem tempo para seus filhos, pois hoje, a maioria das mães compartilha da mesma dificuldade. Segundo, não aceite esse problema como uma desculpa para deixar os filhos de lado. Nenhum sucesso profissional vale o peso de um fracasso na sua família. É necessário criar tempo para os filhos, e isso significa alterar um pouco sua escala de prioridades e também reforçar seu planejamento pessoal.

Entenda que suas demandas são ilimitadas, e que trabalho vai sempre existir em abundância, mas seu tempo para cumprir tudo é limitado. Isso significa que você precisa limitar seu tempo ao trabalho, caso contrário, ele irá ocupar todo seu espaço disponível. Comece selecionando pelo menos um dia por semana que será sagrado na sua rotina — algo como aquela sexta-feira que o homem define como o “dia para o futebol com os amigos”.

Se você escolher, por exemplo, a quinta-feira, nesse dia evite lotar a agenda, planeje metade do que costuma planejar, procure agendar reuniões com bastante distância da hora de ir embora, resolva as tarefas mais complexas na parte da manhã e prometa para você mesma que vai sair no horário, custe o que custar.



Aprenda a reservar tempo para si e para seus filhos

Foto: Stock Photos

Comente esta matéria

mais notícias

Beleza 13/05/2011 10h10min

[Conheça cinco dicas de tratamentos para prevenir e tratar a flacidez da pele](#)

Variedades 13/05/2011 07h10min

[Aprenda a organizar sua mala para viagens curtas](#)

Moda 12/05/2011 16h30min

[O xadrez rouba a cena novamente](#)

Moda 12/05/2011 15h48min

[Grife Prada é tema de livro](#)

Família 12/05/2011 14h05min

[Artigo: Felicidade dos filhos é compromisso dos pais](#)

Saúde 12/05/2011 12h30min

[Etiquetas educativas podem ser obrigatórias em roupas íntimas](#)

Chegando em casa no horário e com um dia mais leve, você deverá estar mais descansada e terá tudo para exercer seu papel de mãe de forma mais descontraída — e não apenas o papel de mãe que fica cobrando lição ou dando banho. O que significa de forma mais descontraída? Significa surpreender seu filho com coisas que geralmente você não faria durante a semana - porque geralmente você vive cansada e estressada devido ao dia a dia corrido, como por exemplo, ver um filme que ele goste; ir passear no parque; assistir ele andar de skate ou de bicicleta ou talvez jogar um jogo.

A ideia de jogar algo tem sido muito bem aceita por algumas mães. Vá com seu filho a uma loja de brinquedos e escolha um jogo de tabuleiro, algo parecido com o Imagem & Ação, Banco Imobiliário, etc. Sente com ele, convide seu marido ou familiares e passe uma ou duas horas jogando de verdade com seu filho. Experimente!

O papel de mãe é algo único, uma oportunidade que passa rápido demais para quem não conseguir aproveitar. De que adianta um futuro brilhante para seu filho se ele não tiver memórias brilhantes com a mãe dele? Será que ele vai contar para seus bisnetos que ele realmente aproveitou o tempo com você ou se arrependerá de não ter tido esses momentos? Você tem infinitas chances de mudar o seu futuro e nenhuma oportunidade de alterar seu passado. É o hoje, vivido com sabedoria e alinhado com o futuro, que fará a diferença lá na frente! Pense nisso, e feliz Dia das Mães.

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, e autor dos livros A Tríade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e coautor de Mais Tempo, Mais Dinheiro.