

## Bocanadas de aire

Apolline Delplanque, madre de cinco hijos, supernumeraria del Opus Dei, es Jefe de Comunicación de un Ayuntamiento francés.

13/04/2007

Soy madre de cinco hijos y trabajo como Jefe de Comunicación en un Ayuntamiento de la región de París: redacto artículos para el periódico local, elaboro guías prácticas y hago todo tipo de folletos de difusión general.

He logrado conciliar mis obligaciones familiares y profesionales gracias a que en mi casa nos esforzamos por encontrar un punto de equilibrio, que favorece el ambiente familiar y nos lleva a disfrutar cuando estamos juntos.

Esto es muy importante para una madre que trabaja también fuera de casa, como es mi caso. Las madres que trabajan también fuera no llevan adelante su proyecto profesional a gusto si piensan que está defraudando de algún modo a su familia: por eso, sus logros y sus dificultades en su vida profesional repercuten siempre en los suyos.

Hasta el año 2004 hacía una jornada laboral completa y tendía a llegar a todo. Vivía apuradísima porque mis hijos pequeños estaban en esas edades en las que te necesitan especialmente. Ahora he llegado a un punto de equilibrio y tengo un

horario laboral más flexible, que me permite, además, dedicar los miércoles por completo a la familia. Es un “punto de equilibrio” tan sólo, porque alcanzar el “justo medio” es imposible: hay que buscarlo día a día, porque los hijos no tienen horarios, y hay unos momentos y circunstancias en los que te necesitan de modo particular, por ejemplo, cuando son muy pequeños o comienzan el curso etc. Yo me esfuerzo por llegar a lo que necesita cada uno en cada momento.

En todo caso, si no puedes pasar más tiempo con ellos, lo importante es *cómo* pasas ese tiempo con ellos - siempre que estemos hablando de horarios razonables, claro: ¡no se trata de pasarse doce horas trabajando y dedicarle cinco minutos a los hijos!-; lo que cuenta, sobre todo es la actitud interior: “estar en casa” no consiste sólo en ponerles la cena y acostarles por la noche. Supone tener

el corazón siempre *disponible*. No basta con estar *entre ellos*: los hijos tienen que sentir que estás a su lado, siempre dispuesta a escucharles. Es decir, que estás *con ellos*.

Junto con mis obligaciones familiares están las prácticas de piedad cristiana, que ocupan un tiempo de mi jornada. Pero no sería adecuado valorar estas realidades –el tiempo que se está con Dios o el tiempo que se está con los hijos- con categorías meramente humanas: más tiempo, menos tiempo. Además, cuantas más cosas tienes que hacer, más necesidad tienes de rezar y de acudir al Señor.

Esos encuentros con Dios –en la oración, en la Eucaristía- repartidos a lo largo del día son como bocanadas de aire puro que me permiten ir ajustando el rumbo de cada día. En esos momentos me pregunto: ¿Qué es

lo primero que tengo que hacer hoy?  
¿Qué espera Dios de mí?

Esos ratos de oración, además de *recargarme las baterías*, me ayudan mucho en mi trabajo: por ejemplo, he notado que escribo mucho mejor después de haber hecho media hora de oración. Todo es cuestión de organizarse. Yo suelo rezar el rosario en el coche, cuando voy y vengo del trabajo: es el único rato en el que puedo hacerlo, y sé que el Señor me está esperando precisamente en ese rato, y que no le puedo fallar. Y así, ese tiempo perdido de ir y volver al trabajo se transforma en un rato de oración y de diálogo con Dios... ¡en vez de un rato de gresca y discusión con otros conductores, por cualquier cuestión de tráfico!

Es cuestión de prioridades. Dice Stéphen Covey en su libro sobre las familias que lo importante no es tanto establecer unas prioridades en

el empleo del tiempo, sino de emplear el tiempo en establecer unas prioridades. Si vas “a la que salta”, haciendo en cada momento lo que te parece más urgente, acabas dejándote llevar por el activismo. Hay que establecer lo conveniente, lo necesario, lo urgente, lo muy urgente, lo urgentísimo... Lo primero, lo segundo, lo tercero...

Y lo primero siempre es Dios. Luego, mi marido. Y luego, mis hijos. Es importante saber guardar estas prioridades, porque como pongas a tus hijos en tu escala de afectos antes que a tu marido, tus hijos están perdidos, porque lo que necesitan antes que ninguna otra cosa es que sus padres se quieran. Luego está el trabajo, las amistades...

Es muy importante contar con un marido en el que poderse apoyar, para encontrar día a día el equilibrio necesario para conjugar y

jerarquizar las cosas que hay que hacer. Eso ayuda a mantenerse optimista y a valorar los aspectos positivos de cada jornada, viviéndola intensamente.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://opusdei.org/es-pa/article/bocanadas-de-  
aire/](https://opusdei.org/es-pa/article/bocanadas-de-aire/) (02/02/2026)