

Una veta madre de estrategias para madres que trabajan



Ya sea que tenga licencia por maternidad o que ya esté de vuelta en el trabajo, puede necesitar ayuda para los malabarismos de ser madre y tener una profesión. Puede prepararse para esas exigencias y alivianar su carga con una planificación inteligente. Pruebe con estos útiles consejos:

No se exija demasiado

Las mujeres que acaban de ser madres generalmente sienten conflictos emocionales cuando regresan al trabajo. Recuerde que está bien trabajar fuera del hogar y que también puede ser una buena madre. Usted está usando su talento y sus habilidades y haciendo lo mejor por usted y su familia.

Organice perfectamente la atención para niños

Incluso antes de que nazca el bebé, investigue hasta encontrar atención para niños confiable. Asegúrese de que se sienta cómoda con el servicio y que pueda confiar en él y en los cuidadores proporcionados por el servicio de atención para niños.

Pregunte sobre las expectativas laborales

Hable con su jefe sobre sus responsabilidades laborales para que pueda aclarar las expectativas cuando regrese al trabajo.

Fije una fecha para regresar al trabajo

Planifique el mejor momento para volver al trabajo de acuerdo con las necesidades de su familia. Si es posible, regrese al trabajo un jueves o viernes para que comience el trabajo de a poco con una semana más corta.

Aprenda a equilibrar las responsabilidades de familia con las del trabajo con las ideas que se presentan en la página siguiente.



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



¡A trabajar se ha dicho!



Haga listas

Anote listas de cosas que debe hacer para el trabajo y su hogar o tareas para usted y otros miembros de la familia. Priorice lo que es urgente, lo que puede esperar y lo que puede ser eliminado de la lista. Las cosas que hizo antes de que llegue el bebé quizá ya no sean realmente necesarias.

Haga planes para imprevistos

Planifique una atención de respaldo para su hijo con antelación, antes de que su bebé o su hijo se enferme. Quizá deba llamar a un amigo o un ser querido para que la ayude cuando su bebé no se sienta bien. De esa manera, podrá ahorrar algunos de sus días laborales de licencia por enfermedad para cuidar a su hijo cuando la necesidad sea más urgente.

Comience bien la mañana

Prepare los almuerzos y las mochilas de los niños de edad escolar la noche anterior. Si acaba de convertirse en madre, también puede hacer los preparativos con antelación al reunir todos los elementos necesarios para asegurarse de que el cuidador reciba una bolsa con pañales bien preparada. A la mañana, dúchese y vístase y luego disfrute de un tiempo tranquila y en soledad antes de que los niños se despierten. Haga que el desayuno sea simple. Si sus hijos son más grandes, ayúdelos a desarrollar un plan que los prepare para el día.

Participe

Manténgase en contacto con la maestra o el cuidador de su hijo telefónicamente o por correo electrónico. Solicite a su cuidador que lleve un diario de las actividades y los eventos importantes de su hijo. Si puede tomarse unos días libres del trabajo, participe en los viajes de estudio u ofrézcase como voluntaria en el salón de clases de su hijo. Algunos tipos de trabajo voluntario pueden hacerse en el hogar. Intente ver si puede participar en esos trabajos.

Ajústese a un cronograma

Siga una rutina sistemática todos los días para que usted y sus hijos sepan qué esperar. Además, intente no hacer todo usted misma. Acepte ayuda de su cónyuge, sus seres queridos y amigos.

También cuídese usted misma

Relájese después de que los niños estén durmiendo haciendo algo que disfrute, como escuchar música, leer o darse un baño. Elimine las actividades innecesarias de su calendario y esfuércese por dormir lo suficiente.