

[Inicio](#) > ¿Problemas de la mamá que trabaja? Sigue nuestros consejos para volver al trabajo después de tener un bebé.

¿Problemas de la mamá que trabaja? Sigue nuestros consejos para volver al trabajo después de tener un bebé.

Si las finanzas de tu familia demandan que te conviertas en una mamá que trabaja, es más probable que planees tu regreso al trabajo mientras navegas una montaña rusa de emociones. Desde sentirte culpable y ansiosa, hasta emocionada y motivada. ¿Cómo manejar el equilibrio de tu vida como mamá y tu vida laboral? Si quieres saber cómo planear, qué decir y qué preguntar a tus jefes, nuestros consejos para regresar al trabajo después de tener un bebé te servirán.



¿La mamá que está lactando volverá al trabajo?

Sólo porque vas a regresar a trabajar, no significa que debes dejar de lactar. Revisa este vínculo para obtener consejos útiles sobre cómo planificar el cambio: extraer leche y alimentar a tu bebé con biberón. Habla con tus jefes antes de regresar. Di que necesitas un espacio limpio y privado para extraer tu leche. Y cuando regreses al trabajo, bloquea tiempo en tu calendario para que no estés muy ocupada o estresada para hacerlo.



Elegir la guardería correcta

Para ayudar a aliviar cualquier culpa de la mamá que trabaja, investiga y asegurate de que estés contenta con tu guardería. Cuando elijas, pregunta por recomendaciones, quizás haz una “visita sorpresa” para ver las premisas, mira las reseñas que tengan y, sobre todo, escucha tu intuición. Si tu mente está tranquila, será más fácil que logres concentrarte cuando estés en el trabajo.



Pedir un horario flexible

Si puedes manejar una reducción en tu salario, podrías preguntarle a tus jefes acerca del trabajo compartido, o acerca de reducir tus horas o días. Si esto no es una opción, solicita trabajo flexible. Podrías solicitar que tus horas se acoplen a tus nuevas necesidades (empezar más temprano la jornada y terminar más temprano la jornada, por ejemplo) o trabajar desde casa. Los jefes no quieren perder buenos empleados, así que les conviene considerar tu solicitud con cuidado.



Mamás que trabajan: cómo manejar a los colegas.

Si tu horario de trabajo ha cambiado, o si redujiste tu semana laboral, asegurate de que tu equipo se de cuenta. Dile a todos para que puedan manejar sus expectativas y para asegurar que no te sientas presionada de hacer todo a sus tiempos o de tener plazos apresurados que no podrás cumplir. Cuando priorices tu carga de trabajo, recuerda tomar en cuenta tu horario laboral. No tengas miedo de hablar si un plazo se siente demasiado apretado, o de sugerir fechas límite que sean más realistas.



Controlar la ansiedad de la mamá que trabaja

No seas demasiado dura contigo misma. Este va a ser un cambio masivo para ti, así que acepta que te tomará algo de tiempo ajustarte a tu nueva rutina. Podría ser bueno regresar lentamente al trabajo para poder irte acostumbrando de nuevo. Pregunta a tus jefes sobre un regreso gradual. Podrías hacer horas reducidas o algunos días al inicio del mes, por ejemplo, para asegurar que tanto tú como tu bebé se acostumbren y estén contentos.

Y sobre todo quítate la culpa de dejar a tu bebé en el cuidado de otra personita mientras tú estás trabajando, recuerda "Una mamá feliz es un hijo feliz".



Buscar apoyo como mamá que trabaja

Ya sea una amiga que está en la misma situación, colegas que también son mamás que trabajan, o un grupo de ayuda de mamás que trabajan, busca una red de personas con la que puedas hablar cuando todo se sienta como que es demasiado, que puedan resolver tus dudas, y que básicamente empaticen con tu situación. No te guardes cómo te estás sintiendo. Si tu pareja y familia también quieren apoyarte en cualquier forma que puedan, no tengas miedo de pedir esa ayuda.

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/0-6-meses/trabajo-post-parto>