

### Consejos para Cuando Vuelva al Trabajo

Su regreso al trabajo es un cambio importante para usted y su niño y requiere planificación. Usted está probablemente muy entusiasmada con volver a trabajar y temerosa por tener que alejarse de su bebé por algunas horas. Muchos padres tienen sentimientos ambivalentes acerca de volver a trabajar y les preocupa que esto pueda dañar el desarrollo emocional de sus niños.

#### Aquí hay algunas ideas que le pueden ayudar:

- Elija cuidadosamente con quien va a dejar a su niño, ésta debe ser una decisión que sea satisfactoria para usted y para él.
- Antes de volver al trabajo, pase algunas horas con su niño y la persona que lo cuidará. Esto le hará sentirse más cómoda cuando llegue el día que usted tenga que dejarlo para ir a trabajar.
- Prepare a su niño! Aún cuando su bebé sea muy pequeño para comprender sus palabras, se sentirá seguro al escuchar el tono calmado de su voz. Háblele sobre lo que va a pasar, díglele a donde irá, quien lo cuidará y que pasará cuando usted no esté. ¡Prepárelo poco a poco!
- Esta separación será un desafío y su actitud positiva será de gran ayuda para su bebé.
- Continúe con los pequeños rituales a los que está acostumbrado! Acurrúquelo en sus brazos por unos momentos antes de vestirse, léale un libro a la hora de acostarlo, y hablele sobre lo que pasó en el día.
- Déle a su pequeño algo que él reconozca como suyo para que los guarde durante el día. Tal vez él quiera hacer un dibujo o una pintura para que usted lleve al trabajo.
- Cuando todos vuelvan a casa cansados y hambrientos, tómese unos minutos para leer o jugar con su niño o niños antes de comenzar a preparar la comida. Algunos padres se refieren a las horas entre las 5 y las 7 de la tarde como las horas de “arsénico.” Su niño tal vez requiera toda su atención después de haber estado todo el día separado de usted.
- Pida ayuda a sus familiares y amigos cuando sea necesario. Aún los padres más seguros necesitan ayuda y apoyo.
- Es de gran ayuda organizarse y determinar cuales son sus prioridades. Simplifíquese. Algunas de las cosas que están en su lista para hacer hoy pueden dejarse para otro día. Disfrute de los momentos que pasa con su niño.

La primera persona que cuidó a nuestro niño fue \_\_\_\_\_.

#### Para más información:

*What to Expect the First Year* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996

*What to Expect the Toddler Years* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996