

CANO Y GALLARDO SRL

TRABAJAR Y SER MAMÁ: EL ARTE DE HACER DOS COSAS A LA VEZ

Hoy en día existe un nuevo modelo familiar. Ambos padres trabajan y se ocupan de la casa y de los hijos por igual. También están las numerosas madres solteras que deben trabajar porque el padre está ausente.

Las madres trabajadoras pasan muchas horas fuera de la casa y los niños también. Pueden estar al cuidado de distintas personas o tienen agendas repletas de actividades extraescolares. Recuperar el tiempo que no paséis juntos es una responsabilidad diaria.



Es un clamor general: la madre que trabaja fuera del hogar se siente culpable por dejar a su bebé o a sus hijos al cuidado de otros. **Trabajar y ser mamá** no es fácil, pero tampoco es imposible.

Lograr ese equilibrio entre la mujer trabajadora y la madre es todo un desafío. Y es que la maternidad nos duplica el trabajo que ya teníamos. Aunque algunas logran darle pausa a la vida laboral para dedicarse a los hijos, no todas pueden o quieren hacerlo. Encontrar el equilibrio es necesario.

CANO Y GALLARDO SRL

Trabajar y ser mamá pasa por lograr que el tiempo que pases con tus hijos sea de calidad. Aunque no puedas estar todo el día con ellos, cuando estés a su lado hay que brindar el apoyo emocional y la atención amorosa que necesitan.

Reparte las responsabilidades.- Siempre es posible encontrar a abuelos y tíos dispuestos a ayudar en el cuidado de tus hijos. También puedes organizarte con tu pareja y ver cómo compartes su cuidado mientras tú trabajas.

A la mujer de hoy le cuesta mucho delegar porque, como se ha preparado tanto para asumir múltiples tareas, cree que fácilmente puede sumar el cuidado de los hijos. Como si criar fuera una tarea más. A una madre soltera le puede costar incluso más, porque quizás no tiene con quien compartir la responsabilidad.

Delegar es fundamental, tanto en el trabajo como en el hogar. Así podrás sentir confianza y seguridad para entregar a tu hijo en las manos del padre, de otro familiar, o de quienes están al frente de las guarderías o los centros educativos.

Identifica las prioridades a la hora de trabajar y ser mamá.- No es lo mismo trabajar y ser mamá de un bebé que cuando el niño ya tiene cinco años o ya es un adolescente. Evalúa si puedes cambiar el tipo de trabajo o el horario mientras son más pequeños y demandan más atención. En lo que crecen y son más independientes, podrás tener responsabilidades distintas.

Tienes que estar disponible. - Tus niños necesitan saber que cuentan contigo. No es solamente llevarlos a la escuela o al médico, comprarles ropa, tabletas o juguetes. También hay que estar disponible para cuando necesitan sentir tu amor.

Si sucede un accidente o imprevisto en la escuela, procura llegar lo más pronto posible a donde está tu niño. Cuando necesita apoyo con una asignatura o con una tarea, tienes que poder ayudarlo. En el caso de que tu hijo tenga un problema, necesita que estés disponible para escucharlo y mirarlo a los ojos.

Para generar esa conexión que te permita disfrutar de la relación madre-hijo, **tienes que organizar tu trabajo.** Eso toma tiempo y puede ser estresante si no estás acostumbrada a ello, pero agradecerás el resultado cuando tus hijos sonrían felices con tu presencia. Los horarios de trabajo extendidos que podías cumplir antes de ser madre son incompatibles con la crianza que cultiva la conexión con los hijos. Así como necesitas del trabajo para cubrir las necesidades materiales de tu familia, tus hijos también necesitan que no seas una madre ausente.

En los momentos que estés con tus hijos, haz todo lo posible porque el teléfono móvil no te distraiga de tu foco, que es el encuentro con ellos. Si lo puedes apagar, mucho mejor.

Libérate de la culpa. - No serán pocas las veces que te sientas culpable por no haber cumplido con lo que ofreciste o con lo que planificaste. Trabajar y ser madre es exigente, y la perfección no es posible. Lo importante es que reconozcas siempre por qué haces el esfuerzo que haces. Abatirte por la culpa no sirve de nada.

CANO Y GALLARDO SRL

Todas las razones por las que una madre trabaja son válidas, **no tienes que sentirte culpable, ni permitir que te hagan sentir culpable.** Solo tú sabes qué es lo que debes hacer y cómo lo debes hacer por tu bienestar y el de tus hijos.



Encontrar el espacio para el intercambio, para conectarse y para disfrutar del amor que os tenéis es fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional de los hijos. **Trabajar y ser mamá pone a prueba nuestras capacidades, pero brinda múltiples satisfacciones.** Es cuestión de darle a cada uno su tiempo y su espacio.