

El Regreso al Trabajo

Cada cuidador primario se siente diferente sobre el regreso al trabajo. Tal vez usted esté ansioso por regresar. Es posible que usted se sienta aislado en casa o esté listo para una pausa en la tarea de cuidar constantemente. Tal vez usted tema ese regreso. O tal vez le guste el ritmo de estar en casa y en sintonía con los ritmos de su bebé. Tal vez usted llore incontrolablemente o se sienta bien sobre el plan de regresar al trabajo. Puede ser que usted sienta que no tiene opción, así es que pueden aflorar muchos sentimientos diferentes pueden aflorar. Para facilitar este cambio, preste atención a estos tres campos:

1. **Lactancia materna.** Hablemos de la logística de la extracción de la leche. Unas tres semanas antes de su transición al trabajo, reúnase con su supervisor para hablar de su regreso. Si usted quiere extraerse la leche, haga un plan de modo que pueda hacerlo en forma privada. ¿Hay alguna oficina vacía o sala de conferencia que usted podría usar? ¿Se pueden cubrir con papel las ventanillas de la puerta? Asegúrese de llevar marcadores y cintas adhesivas de modo que usted pueda ponerle rótulos a sus botellas o bolsas. ¿Puede usted usar el refrigerador de la oficina para guardar la leche? También ayuda tener de reserva camisas o blusas extras en la oficina. Puede suceder que haya pérdidas de leche.



2. **Cuidado infantil.** Una de las partes más difíciles de regresar al trabajo puede ser echar de menos a su bebé. Usted podría preguntarse qué estará haciendo durante el día. ¿Está contento? ¿Durmiendo? ¿Inquieto? ¿Será que sus cuidadores entienden las señales del bebé? Por eso es que es tan importante escoger la situación adecuada de un lugar de cuidado infantil (vea el artículo sobre Cuidado infantil). Si su hijo no va a estar con un miembro de la familia que conoce, dedique tiempo a conocer al que va a ser su cuidador mediante visitas antes de que usted vuelva al trabajo. Comuníquese algunas de las canciones, las actividades y los cuentos favoritos de su bebé. Explique un poco de sus horarios, su personalidad y sus señales. Prepare todo lo que su bebé

usa como apoyo (como chupetes) en cantidades, y coloque rótulos a todo. Vista al bebé de modo que esté listo para jugar. Lleve por lo menos dos ropas para cambiarse. Puede ser que sucedan accidentes.

3. **Un nuevo horario.** Si es posible, haga cambios al horario de su bebé la semana antes de que usted comience el trabajo. Visite el lugar con anticipación de modo que usted esté cómoda con el lugar. Si usted puede, déjelo por un período más corto la primera semana para darles a todos el tiempo para adaptarse. Está bien, es de esperarse y es totalmente normal llamarle al cuidador de su hijo solo para verificar cómo le está yendo a su bebé. Muchos programas de cuidado infantil tienen una norma de “puerta abierta” que significa que usted puede llegar en cualquier momento para verle a su bebé.

Lo más importante que usted debe recordar es que esta transición es una de las más grandes de su vida. Si esto le estuviera sucediendo a una persona amiga, ¿qué le diría usted? Probablemente algo así como: “Cuídate. Esto es difícil. Estás haciendo lo correcto. Tu bebé va a estar bien. Tú vas a estar bien.”

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

