



ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

Asuntos para considerar...

AL REGRESAR AL TRABAJO DESPUÉS DE TENER UN BEBÉ

“Ya estaba lista para volver al trabajo.”

• • •

“Fue más difícil de lo que esperaba.”

Conociendo a los cuidadores de su bebé:

- Si tiene preguntas, **está bien que las haga.**
- **Comparta información** sobre cómo su bebé ha pasado la noche y la mañana; comuníquese con los cuidadores para que todos estén en la misma página y puedan colaborar para alcanzar el mismo objetivo.
- Pregunte cuáles son **las mejores maneras de comunicarse** con los cuidadores de su bebé (vía texto, correo electrónico, en persona, mediante un registro de comunicación diario/semanal, o por una aplicación en el celular).
- Sepa que **está bien llegar un poco temprano y quedarse un poco después de la hora de recogida**, para conocer a los cuidadores y su estilo de cuidado.
- Sepa que **su bebé puede llorar cuando usted se va**, especialmente a medida que va creciendo, y que **esto es normal**. La persona encargada del cuidado puede calmar a su bebé, y ayudarlo con esta transición.
- Pregunte **cómo se comunican las oportunidades** para que se involucren las familias en la guardería.
- **Esté consciente de las políticas y procedimientos** de su guardería, incluyendo cumplir con la hora de recogida para no incurrir en multas por tardanza.

Crear una rutina:

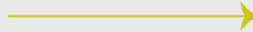
- **Establezca expectativas realistas.** Esta es una gran transición, y tomará tiempo. No intente ser una súper madre que puede hacerlo todo.
- Asegúrese de incorporar **tiempo para estar con su bebé cada noche, para reconectarse.** Esto es importante para ambos, aun si es sólo por un par de minutos.
- Considere **preparar, una noche antes, todo lo que necesita llevar.** Use una lista si es necesario, para verificar que haya empacado todo lo necesario. Hable con la persona que cuida a su bebé para asegurarse de que sepa todo lo que hay que traer. Haga un “ensayo” la noche antes, si es posible.
- En cuanto a las siestas en casa, **trate de copiar el horario de siestas de la guardería**, que no siempre ocurren en un espacio silencioso ni oscuro. Use una máquina de sonido de fondo, o una aspiradora, y/o mantenga una lámpara encendida.
- Si se puede, **empiece a preparar temprano la rutina para irse a dormir**, y poco a poco trate de poner a su bebé a dormir de 5 a 10 minutos más temprano cada noche, si había estado durmiéndose más tarde. Algunos bebés tienen su propia rutina y todavía no duermen por periodos largos durante la noche, cuando usted regresa al trabajo. Hable con el/la doctor/a si es necesario. Los **hábitos de sueño de su bebé pueden cambiar mientras usted se incorpora de nuevo al trabajo** y su bebé se va acostumbrando a este cambio. Puede ser que su bebé esté muy cansado/a durante las primeras semanas, o que le cueste más quedarse dormido.



**MÁS QUE NADA:
SEPA QUE NO SIEMPRE SERÁ FÁCIL,
PERO ¡USTED PUEDE CON ESTO!**



La lactancia y la extracción de leche materna en el lugar de trabajo:

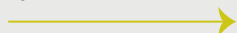
- Dé clic o escanee este código QR para ver **sugerencias para amamantar en la guardería, así como las leyes que le protegen** en su lugar de trabajo en cuanto a la extracción de leche materna: 
- Hable con su empleador para ver si es posible que le dé **un espacio privado para realizar la extracción**, y/o para guardar la leche materna en el refrigerador o el congelador sin tener que lidiar con reproches o discriminación por parte de otros empleados.
- Colabore con el programa de cuidado infantil sobre **cuánta leche debe mandar y cómo ellos deben preparar la leche** que usted manda. Esto sin duda cambiará con el tiempo, así que mantenga la comunicación abierta.
- Esté consciente de que **su producción de leche puede bajar al principio**, mientras se ajuste su cuerpo.



Colaborando con su empleador:

- Hable con su empleador con anticipación, para que tenga claras las **políticas**; por ejemplo, **si tiene que salir temprano o si no puede asistir porque su bebé esté enfermo/a**.
- **Establezca planes alternativos confiables para el cuidado**, por si acaso se le dificulta salir temprano o quedarse en casa de vez en cuando.
- **Prepárese para la posibilidad de que se enferme** su bebé mientras su sistema inmune se ajuste a este cambio.
- Hable con su empleador sobre otras **posibilidades flexibles en su horario de trabajo** si eso le pudiera beneficiar.
- Pregunte a su empleador si tiene un **"Dependent Care Plan FSA"**, lo cual le permite contribuir a una cuenta pre-impuestos que se puede usar para cubrir el costo del cuidado.

Cómo manejar los sentimientos en cuanto al regreso al trabajo:

- Es **normal sentir una gran variedad de emociones**; tal vez se sienta mal porque está dejando a su bebé, tal vez se sienta entusiasmada por regresar al trabajo, tal vez aliviada porque por fin podrá pasar tiempo con otros adultos, o tal vez preocupada ante el reto de manejarlo todo. ¡Permítase sentir todas estas emociones y sepa que **todas son perfectamente normales!**
- Con estas emociones, más el hecho de que está muy cansada, puede ser **difícil enfocarse en el trabajo, y hasta puede ser que se sienta olvidadiza**. Sea amable y gentil consigo misma. Está pasando por cambios muy grandes.
- Si tiene pareja, asegúrese de que hablen entre sí sobre **compartir responsabilidades**, incluyendo llevar al bebé a la guardería. Mantengan la comunicación abierta entre ustedes.
- **Permita que sus sistemas de apoyo le brinden ayuda**: amistades, familia, vecinos, y/o su comunidad religiosa. Muchas veces dependemos de estos sistemas de apoyo cuando tenemos un bebé recién nacido, pero también los necesitamos durante esta transición y más allá. **Está bien pedir ayuda.**
- Puede que tenga amistades o familiares que hayan tomado la decisión de quedarse en casa con sus bebés. **Su decisión o necesidad de volver al trabajo es perfectamente válida**. Encuentre otros padres que trabajen, con quienes pueda hablar; incluso podrían ser padres de la misma guardería. Aquí hay unos recursos útiles: 



ECPAC
EARLY CHILDHOOD PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

8859 Fox Drive, Suite 205 · Thornton, Colorado 80260
303.428.2929 · info@ecpac.org · www.ecpac.org