

## LAS MADRES QUE TRABAJAN

Todas las mamás que trabajamos sentimos algo de culpa por tener que dejar a nuestros hijos. Esto es inevitable. Hay que manejar este sentimiento volviéndolo una fuerza positiva y organizadora. Cuando a una madre le toca trabajar no hay alternativa. Lo importante entonces es lograr que no le afecte negativamente a nuestros hijos. Por esta razón hay que organizarse bien.

Lo primero es conseguir alguien de mucha confianza que ayude con el cuidado del niño. Esta persona debe ser entrenada previamente con la madre presente para que la transición sea menos dura para el niño. Las rutinas deben respetarse para que el niño extrañe así a su madre lo menos posible. La madre nunca debe irse de la casa sin despedirse. Así el niño llora. También con el tiempo entenderá que mamá es alguien en que puede confiar. "Esto es clave". Hay muchas mamás que por no ver llorar al niño. Se le desaparecen. Esto empeora la situación.

El niño desde que nace, se acostumbra a que su mamá no está todo el tiempo y lo maneja bastante bien. Muchos estudios indican que estos niños crecen más responsables y menos dependientes. Todo tiene su lado positivo!

La clave está en tener un tiempo individual con cada hijo al llegar a casa. El niño(a) así va desarrollando ese vínculo con mamá. Ojala cuando el niño es pequeño que sea mamá quien lo bañe y le dé de comer en las noches. Acomode el horario de su niño pequeño al suyo. El fin de semana también hay que aprovecharlo. Cada momento que tiene con su hijo es "oro". No hay que caer en las trampas que le tiende a uno la culpa. Caer en permisos excesivos o mimos exagerados no es muestra de amor. Estar allí cuando lo necesiten a uno es lo importante. Por eso acompañarlos al bus, ir a las citas escolares, estar para el cumpleaños y quedarse con ellos cuando estén enfermos, es lo que en realidad cuenta. Las buenas mamás no les fallamos a nuestros niños por trabajar, si acaso lo hacemos es por que quisiéramos compartir más tiempo con ellos.

***Dra. Annie de Acevedo***  
***Sicóloga***