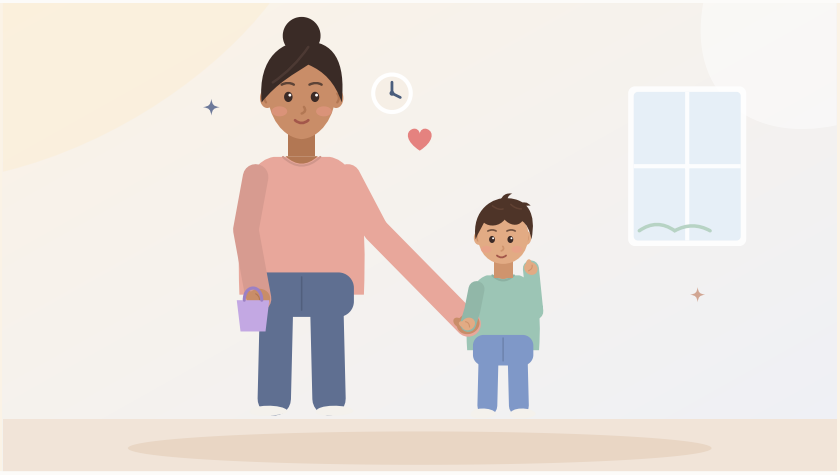


PARA TI

Mis razones y mis rituales de despedida

Trabajar y querer a tus hijos no se oponen. Esta hoja te ayuda a recordar por qué trabajas y a crear despedidas y reencuentros que den seguridad.

1. Por qué trabajo

Mis razones (para mi familia, para mí, para mi futuro):

1. _____

2. _____

3. _____

2. Mi despedida (corta, cálida y siempre igual)

Mi gesto: _____

Mi frase: «Me voy a trabajar y vuelvo _____. Te quiero.»

3. Mi reencuentro (10 minutos de atención)

Lo que haremos al volver (sin celular): _____

Una pregunta que le haré: «¿Qué fue lo mejor de tu día?»

4. Frases para mí cuando llegue la culpa

«Que me duela despedirme muestra cuánto los quiero.»
«Mientras no estoy, mi hijo está con alguien que lo cuida.»
«Trabajar y ser una madre cariñosa no se oponen.»

5. Revisión semanal de 5 minutos

- [ ] ¿Hice mi despedida y mi reencuentro la mayoría de los días?
- [ ] ¿Pedí apoyo o repartí alguna tarea en casa?
- [ ] ¿Tuve un rato para descansar?
- [ ] ¿Qué ajuste haré la próxima semana?

Si la culpa te impide disfrutar, la tristeza dura semanas o estás en el posparto y te sientes muy mal, pide apoyo profesional. Material orientativo elaborado por Yessica Soller; no reemplaza una evaluación profesional.