

Regreso AL TRABAJO

¿PARA QUÉ?

Las primeras separaciones pueden ser especialmente difíciles. No hay respuesta emocional correcta o incorrecta, todas son válidas. Busca alguien que le rodee de cuidados amorosos, en quien confíes, ya sea una persona o alguna institución. Es importante que le transmitas a tu bebé tranquilidad y confianza en que va a estar bien. No te escapes, avísale que te vas a ausentar y que regresarás. Si sientes culpa o angustia de tener que dejarle, busca momentos de calidad a tu regreso para nutrir tu corazón y el suyo.

¿CÓMO SE HACE?

1. Lee la revista “Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores”
2. Realiza las actividades relacionadas con la selección de estancia infantil y/o selección de cuidador alternativo
3. Escribe a tu bebé y a ti misma o mismo lo que sientes ante esta separación. Esta carta es para ti, escribe con honestidad, expresando lo que haya en tu corazón
4. Avísale con mucha seguridad y confianza que te vas. Aunque pienses que no entiende, le transmites las sensaciones con que le estás dejando. Dile que estará bien, que confías en la persona que le va a cuidar y que vas a regresar. Recuerda que esto tienes que sentirlo de verdad para que te lo crea.

MATERIAL

- Hojas
- Pluma
- Lectura de la revista “Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores”

