



DÃa de la Madre: ser mamÃ, trabajar y no fallar en el intento

DescripciÃ³n

El DÃa de la Madre es una fecha llena de afecto y reconocimiento, pero que nos recuerda que muchas mujeres viven con la exigencia de conciliar el trabajo y la maternidad. En Chile, la legislaciÃ³n establece un postnatal parental de hasta 24 semanas (12 semanas postnatal, mÃ¡s 12 semanas de permiso parental para la madre o el padre), y aunque este avance es positivo, el retorno al trabajo estÃ¡ cargado de emociones contradictorias: culpa, ansiedad, cansancio y desconexiÃ³n. Se trata de uno de los momentos mÃ¡s sensibles de la vida laboral de una madre. Muchas enfrentan una presiÃ³n invisible por â??volver con todoâ?•, como si los meses fuera del trabajo hubiese sido un descanso y no un perÃodo intensamente exigente desde lo fÃsico y emocional. Es en este punto donde las organizaciones tenemos una enorme responsabilidad. El acompaÃ±amiento real comienza con escuchar, entender que no todas las madres viven el retorno de la misma forma y con ofrecer medidas concretas como horarios flexibles, un regreso progresivo o apoyo psicosocial. Esto no solo favorece el bienestar de la madre, tambiÃ©n fortalece la cultura organizacional y retiene talento. A quienes se enfrentan a este desafÃo, existen algunas recomendaciones simples, como organizar rutinas con metas alcanzables, buscar una red de apoyo y mantener una comunicaciÃ³n abierta con la jefatura y priorizar el autocuidado. No todos los dÃas serÃ¡n productivos y eso estÃ¡ bien. Ser mamÃ y trabajar no es una competencia por la perfecciÃ³n, es un equilibrio que se construye dÃa a dÃa.

Paula Penjean

Gerente nuevos negocios Teamwork

CategorÃa

1. Cartas al Director

Etiquetas

1. madre
2. mama
3. trabajar

Fecha de creaciÃ³n

miércoles, 7 mayo, 2025 a las 17:07

Autor
prensa

default watermark