Mamá, Mujer y Profesional

Una guía cercana para equilibrar el trabajo, la crianza y tu propio bienestar

Por Elizabeth Martínez Molina

Para madres que trabajan y siguen criando después de la oficina

No estás fallando; estás sosteniendo mucho.

Capítulo 3. La tercera jornada

Cuando termina la jornada laboral y recojo a mi hija del jardín, la llevo a casa y comienza lo que llamo “la tercera jornada”. No está definida, no tiene un horario claro y cada día presenta un reto distinto.

Algunas veces toca preparar la cena. Otras, acompañar una pataleta, resolver un accidente, bañar, alimentar, jugar, recoger, contestar un mensaje y preparar todo para el día siguiente.

Para esta etapa nadie nos prepara completamente. Podemos encontrar cientos de guías con actividades “fáciles” para hacer con nuestros hijos, pero incluso las actividades sencillas requieren tiempo, energía y disposición emocional.

Antes de preguntarte qué actividad puedes hacer con tu hijo, pregúntate también:

¿Cómo estoy hoy?

¿Qué nivel de energía tengo?

¿Qué necesita mi hijo en este momento?

¿Qué puedo ofrecer sin exigirme más de lo que tengo?

A veces la mejor actividad será leer un cuento. Otras veces será salir al parque. Y algunos días será simplemente abrazarse y descansar.