

# Temas de familia



María Ester Flores, Psicóloga

## Cuando mamá trabaja

**Muchas madres** tienen que trabajar y dejan a sus hijos a cargo de otras personas. Ellas suelen experimentar sentimientos de culpa y miedo, especialmente se sienten mal porque no pueden educarlos como quisieran.

Cuando los hijos están en manos de otros suele suceder que los resultados a veces no son los esperados, dejando frustración y desesperación.

Para ayudar a las familias en estas circunstancias es necesario asumir que el trabajo es digno, sin él no habría comida, casa, estudios ni se cubren las necesidades básicas del hogar. Se les enseña a los niños a ver las tareas del hogar y laborales como algo natural donde cooperamos todos para mantener la estabilidad económica.

Los sentimientos de culpa se quitan aplicando una rutina de despedida y llegada al hogar. Todas las mañanas los niños deben ver que su mamá se va feliz al trabajo, sin miedo ni vergüenza ni culpa. Al contrario, deben hacerse una idea de que trabajar es algo agradable.

Y la llegada al hogar es la más importante. La primera hora debe ser para encontrarse, abrazar, tomar un refrigerio y nunca dar quejas ni preguntar por el trabajo ni por la escuela. Simplemente es tiempo de familia y gozar.

Después de pasarla bien y con los ánimos libres de temor se empieza a preguntar poco a poco por las responsabilidades del otro día y por las fallas que se pudieran haber dado en el hogar.

Los fines de semana se aplica la regla de 10 porque la mamá está en la casa más tiempo, pero debe hacer muchas cosas. Consiste en explicarle a los niños que faltando 10 minutos para cada hora ella como mamá jugara o los acompañará a hacer lo que quieran.

Si la mamá se siente recargada y tiene esposo ambos deben aprender a hacer un horario de tareas y responsabilizarse los dos en cumplirlo para evitar más frustración y malestar.

\*\*\*\*\*  
**Consultas al 2283-1293**

**o escriba a:**

**mariaesterfloressandoval@**

**yahoo.es**