

Regreso al Trabajo después del Parto

No hay una respuesta correcta o incorrecta sobre cuándo debes o si tienes que regresar al trabajo después de haber tenido a tu bebé. Depende de tu situación familiar, las finanzas y muchos otros factores.

Estas son algunas cosas que debes considerar cuando decidas regresar al trabajo. ¿Cuánto descanso tienes permitido, es con pago o sin pago? Depende de la compañía y en tu estado. De acuerdo a la Ley de Permiso de Ausencia Familiar y Médica, si trabajas de tiempo completo, tienes garantizado un descanso sin pago por hasta 12 semanas, si has trabajado cuando menos un año o 1,250 horas en el mismo empleo.

Para muchas familias no es posible no recibir un sueldo por 12 semanas. Pregunta en tu trabajo sobre cuánto tiempo tienes permiso de ausencia familiar y si es pagado o no. Tu pareja también puede preguntar ya que varios empleos ofrecen permiso de ausencia para ambos.

¿Quién va a cuidar a mi bebé? Esta puede ser una pregunta difícil. Para algunas familias, un familiar puede ayudar, pero otros necesitan encontrar el mejor lugar para el cuidado de su hijo. Desafortunadamente, el cuidado infantil de calidad puede ser costoso, así que lo mejor es investigar lo más posible.

Estas son algunas consideraciones que debes hacer cuando busques cuidado infantil: ¿Está debidamente autorizado el centro de cuidado infantil? ¿Cuál es la proporción de niños a cuidadores? ¿Cuántos años tienen los niños en el centro infantil? ¿Están equipados en la casa o centro con el equipo de seguridad necesario? ¿Qué tipo de actividades realizan? ¿Qué hacen durante un día normal? ¿Cuáles son las políticas para llevar y recoger a los niños? ¿Tiene el cuidador entrenamiento adicional como la RCP infantil por ejemplo? ¿Tienen requisitos de inmunización y los cumplen? ¿Si tu hijo tiene necesidades especiales, están equipados para cuidarlo? ¿Cuánto cuesta?

Para encontrar a un centro autorizado de cuidado infantil en tu estado, visita www.childcare.gov.

¿Cómo voy a pagar? El cuidado infantil puede costar mucho, pero tal vez puedas encontrar ayuda. Los programas del estado y locales como Head Start y Early Start junto a las clases patrocinadas por el estado de pre-kinder, pueden ayudar a que el costo sea accesible. También puedes pedir en el trabajo o en la universidad si tienen asistencia para el pago del cuidado infantil.

Antes de regresar al trabajo, practica tu nueva rutina. Si es posible, organízate para que el cuidado infantil empiece una semana antes para que te puedas acostumbrar a estar alejada de tu bebé.

Si estás amamantando, ésta es también buena oportunidad para empezar con el horario nuevo de extracción y almacenamiento de leche materna y de que tu bebé se acostumbre a tomarla del biberón, si todavía no sabe cómo hacerlo.

Es natural tener sentimientos mezclados sobre el regreso al trabajo. No deseas estar alejada de tu bebé. Pero si tomas el tiempo para prepararte y planear, con el tiempo las cosas se van a facilitar para tu familia y sabrás que tu bebé está en un lugar seguro y feliz.