



## INTRODUCCIÓN



El día de las Madres es el Domingo 8 de Mayo, y esta edición de Oregon Padres Juntos esta dedicada a como la vida de una mamá influye la vida familiar. ¡Estos artículos proporcionaran recursos para apoyar el bienestar de todas las madres el trabajo, y en casa, y apoyar las relaciones con sus niños.

## MADRES EN EL TRABAJO

Sea que usted esta regresando al trabajo después de tener a su bebe, trabajar desde casa, o ha estado trabajando por años al mismo tiempo que ser madre, puede ser difícil encontrar un equilibrio entre su vida laboral y la vida familiar. Días ocupados en el trabajo pueden agotar la energía de las mamás. Muchas veces lo que esta pasando en el trabajo puede afectar lo que pasa en casa. Las investigaciones científicas han demostrado que cuando una empleada tiene un día difícil en el trabajo, la calidad de las interacciones con sus hijos es baja en esos días. Del mismo modo, el reconocimiento por un trabajo bien hecho puede aportar interacciones cariñosas. Además del que el trabajo pueda afectar lo que pasa en casa, las madres también puedan sentirse culpables por dejar a sus hijos al cuidado de otra persona. Muchas madres tienen dificultades para encontrar maneras de ser ambas buenas empleadas y buenas madres. Pero lo que las madres necesitan saber es que no están solas y que estas dificultades son comunes a todas las madres que trabajan. ¡El cuadro a la derecha tiene algunos consejos para ayudarle a ser la mejor madre y la mejor empleada que puede ser!

Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor compartalas con nosotros en nuestro Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) o en nuestro Twitter (@OPECParentingEd).

### *Consejos para Mantener el Equilibrio en el Trabajo y en Casa*

- Establecer limites claros tanto en el trabajo como en el hogar.
- No tenga miedo de pedir ayuda a sus compañeros/as de trabajo.
- Trate de no sobre comprometerse. ¡Mientras que usted es una súper mujer, no puede hacer lo todo!
- Planifica para lo inesperado. Dese tiempo extra en la mañana para preparar a sus niños para el día, si sucede algo no se le hará tarde para el trabajo.



Encuéntrenos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) & Twitter (@OPECParentingEd)!



## MADRES JUGANDO

Tiempo de jugar para las madres es tan importante como el tiempo de jugar para los niños. Las investigaciones científicas muestran que las madres que tienen buen apoyo de amigos y familiares tienen mejor salud, menos estrés, sienten que son mejores madres, y tienen mejores relaciones con sus hijos. Esto significa que es importante que las madres continúen desarrollando sus amistades fuera del hogar. Para ser la mejor madre, usted debe relajarse y divertirse con sus amigas. Así que, madres, ¡salgan y diviértanse!



## MADRES EN EL HOGAR

Hogar  
*Dulce*  
Hogar

Su hogar debe ser un refugio de todas las preocupaciones externas que enfrenta. Sin embargo, la vida en casa puede ser estresante si todas

las responsabilidades del hogar son de usted. Las investigaciones científicas muestran que cuando las madres se sienten sobrecargadas por los quehaceres del hogar y la crianza de los hijos, sus interacciones familiares son de menor calidad. Para asegurarse de que sus interacciones con sus hijos y pareja son cariñosas, comparta la carga de trabajo. Hay muchos quehaceres que sus hijos pueden hacer para ayudarle. Poner la mesa, recoger los juguetes, doblar toallas, limpiar la mesa, son ejemplos de quehaceres fáciles que sus hijos pueden hacer para ayudar en la casa. ¡Cuando todos colabora, el trabajo no parece tan malo! Además, cuando los niños están durmiendo, trate de pasar el tiempo haciendo algo que le gusta. ¡Ese “tiempo mío” puede ayudarle a relajarse y mantener el tiempo en su hogar feliz!

Encuentre sus recursos locales para padres en:  
<http://orparenting.org/>



**OREGON  
PARENTING  
EDUCATION  
COLLABORATIVE**

**THE COLLINS FOUNDATION  
THE FORD FAMILY FOUNDATION  
MEYER MEMORIAL TRUST  
THE OREGON COMMUNITY FOUNDATION  
OREGON STATE UNIVERSITY**

**¡DIVIERTASE CON  
SUS NIÑOS!**

**¡Haga un ramo de flores!**

**Copie las manos de sus hijos en papeles de construcción en varios colores. Recorte las manos y con cinta adhesiva péguelos a palitos de helado. ¡Colóquelos en un florero y usted tiene un ramo especial!**



### REFERENCIAS

- Alstveit, Marit, Elisabeth Severinsson, and Bjørg Karlsen. "Readjusting One's Life in the Tension Inherent in Work and Motherhood." *Journal of Advanced Nursing* 67 (10) (2011): 2151-2160.
- Gassman-Pines, Anna. "Associations of Low-Income Working Mothers' Daily Interactions With Supervisors and Mother-Child Interactions." *Journal of Marriage and Family* 73 (1) (2011): 67-76.
- Hancock, Kirsten, Nadia Cunningham, David Lawrence, David Zarb, and Stephen Zubrick. "Playgroup Participation and Social Support Outcomes for Mothers of Young Children: A Longitudinal Cohort Study." *PLOS ONE* 10 (7) (2015): e0133007

**Oregon State**  
UNIVERSITY

**Hallie E. Ford Center**  
College of Public Health  
and Human Sciences