



Hoja de trabajo de la actividad: REDES DE APOYO FAMILIAR

INTRODUCCIÓN

Ya conoce la importancia de estar bien conectada con otras personas en su vida social. Las redes sociales ofrecen muchas oportunidades para ello. Además de las ventajas de ser más visible, de crear algunas conexiones útiles y de recopilar y encontrar información para su futuro trabajo, también puede encontrar en ellas información útil sobre dónde y cómo encontrar servicios de guardería.

OBJETIVO

Como madres no podemos sentirnos seguras y felices si nuestros/-as hijos/-as no están seguros/-as y cuidados/-as. Probablemente, lo más importante antes de volver al trabajo tras el periodo en que nos quedamos en casa con los/-as niños/-as es encontrar la guardería adecuada. Aquí vamos a dar algunos consejos útiles para aprovechar el potencial de las redes para este fin. Hay tres tipos principales de guarderías: jardines de infancia, guarderías y el cuidado por parte de familiares/amistades/personas del vecindario.

PASOS

PASO 1: Defina sus necesidades de cuidado infantil:

- ¿Cuáles son la edad y las necesidades de sus hijos/-as?
- ¿Necesita un servicio de cuidado infantil a tiempo parcial o completo? (Es posible que trabaje por turnos, por favor considere todos los aspectos de sus posibles necesidades)
- ¿Dispone de los fondos necesarios para pagar ese cuidado o tiene que buscar ayuda financiera?





PASO 2: Es el momento de conseguir apoyo social (como en las dos actividades anteriores), pero esta vez para el cuidado infantil

-Hable con el mayor número posible de amigos/-as, familiares y vecinos/-as para comprobar qué consejo o ayuda pueden ofrecerle.

-Utilice su presencia en las redes sociales y conecte con o siga a las organizaciones/fundaciones/asociaciones/grupos que trabajan en este ámbito. Puede utilizar los motores de búsqueda de las redes sociales, así como los mayores buscadores globales (Google, Yahoo, MSN, etc.) y locales.

-Además del uso habitual de las redes sociales para buscar información sobre el tema del cuidado infantil, puede ampliar sus conocimientos buscando blogs para madres trabajadoras o sus grupos en línea. Al hacer clic aquí, encontrará una lista de blogs de madres que puede seguir.

-Por último, pero no por ello menos importante, al ser ciudadana de un país o una ciudad, las autoridades locales proporcionan algún tipo de ayuda a las madres, ya que todos los gobiernos de la UE se preocupan por la natalidad positiva y la calidad de vida de las personas.

- Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE): <https://www.sepe.es/>
- Seguridad social en España: <http://www.seg-social.es/>

PASO 3: Hágalo

Una vez que haya encontrado todas las opciones que pueda permitirse para el cuidado infantil, debe dar el último paso: organizar el cuidado de sus hijos/-as y volver al trabajo.

Si se lo puede permitir: planifique un periodo de prueba (de adaptación) durante el cual sus hijos/-as recibirán los servicios de guardería que ha encontrado, pero usted seguirá estando en casa (sin comenzar el trabajo) para ayudarles (y ayudarse a sí misma) a acostumbrarse.

Aquí tiene 3 razones por las que es importante volver al trabajo:

1. Las madres trabajadoras son un modelo positivo para sus hijos/-as;
2. Las madres trabajadoras educan a sus hijos/-as de forma más independiente;
3. Las madres trabajadoras son menos propensas a la depresión.

Así que, atención: ¡lo mejor está por llegar!

