

CUIDAR Y TRABAJAR ¿CÓMO LO HAGO?

Conciliación

Antes de asumir el cuidado de una persona, tendrás que **valorar si su cuidado es compatible con el trabajo** que vienes ejerciendo, analizando hasta qué punto tu situación laboral puede mantenerse igual que antes o si es necesario recortar la jornada laboral o incluso dejar de trabajar.

Si no se gestiona bien a nivel organizativo y emocional, compatibilizar el cuidado de las personas con el empleo y con otras obligaciones puede llegar a tener consecuencias desagradables.

Antes de empezar a cuidar, **analiza qué es lo que prefieres**: seguir trabajando o cuidar a tiempo completo.

Piensa **si te puedes permitir económicamente** dejar de trabajar, o si, por el contrario, trabajar te ayudará a contratar la mejor ayuda profesional posible. Valora que el trabajo permite, en determinados momentos, desconectar de la situación familiar y relacionarte con otras personas, mejorando tu contexto general.

Si decides cuidar y seguir trabajando, analiza si tu situación laboral es **lo suficientemente flexible** como para permitirte adaptar tu horario y si necesitas contratar otros servicios para sustituirte con los cuidados.

No te dejes llevar por la culpa por no poder abarcar todo ni por necesitar tiempo para ti.

CONSEJOS PARA CONCILIAR TRABAJO Y CUIDADO:

- ✓ **Organízate.** Elabora un calendario y planifica todas tus actividades, tanto laborales, como de cuidados, sin olvidar el tiempo libre para ti.
- ✓ **Delega.** Distribuye responsabilidades entre el resto de personas que te puedan ayudar, aunque sea puntualmente, en la medida de las posibilidades de cada uno.
- ✓ **Pide ayuda.** Si con la planificación y la colaboración de personas cercanas a tu entorno no llegas a todo, puedes contar con otros servicios, como por ejemplo el Servicio de Ayuda a Domicilio. Acude a tu CEAS e infórmate sobre los recursos disponibles para tu caso.
- ✓ **Prioriza.** Algunas tareas son imprescindibles, pero otras se pueden posponer. Establece unas prioridades en las que no falte el tiempo para ti.
- ✓ **Pon límites.** Fija unos límites en tu trabajo, tanto en casa como en la empresa. Salir a tu hora, no llevarte trabajo a casa y tomarte un respiro cuando lo necesites es tan importante como atender tus obligaciones.

