

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Carrera de cuidado infantil y problemas emocionales

Mientras que algunas personas tienen carreras, otras tienen trabajos. La diferencia entre ambos es que las personas que tienen carreras a menudo se sienten más apegadas a sus posiciones y obtienen un sentido de identidad de ellas, mientras que las personas que tienen puestos de trabajo son más propensas a estar menos apegadas a sus cargos. Qué tan unido es un padre a su carrera o trabajo influirá en la decisión de elegir una forma de cuidado de niños sobre otra. También se puede esperar que el apego a la carrera impacte en cómo se sentirá el padre en cuanto al tipo de cuidado que este elija finalmente.

Las personas trabajan por una variedad de razones, generar ingresos es solo un factor. Para algunos, el trabajo es una fuente de disfrute y oportunidad creativa, así como de ingresos. Asimismo, se puede obtener autoestima al identificarse con una trayectoria profesional. Muchos padres, sean hombres o mujeres, no desean convertirse en cuidadores de tiempo completo y renuncian a estos beneficios. También pueden determinar que abandonar sus trabajos así sea temporalmente dañaría sus carreras. Los padres que están apegados a sus carreras pueden tener motivación para permanecer con ellas, aunque hacerlo tiene poco sentido económico para la familia durante unos años. Tales padres decidirán que deben tener cuidado infantil profesional porque no desean interrumpir sus carreras.

Los padres que continúan trabajando y colocan al niño en cuidado infantil a tiempo completo o a tiempo parcial probablemente se enfrentarán a una serie de problemas de ajuste relacionados con su elección de cuidado. En primer lugar, es probable que se sientan tristes cuando una licencia de maternidad o paternidad termina y deben volver al trabajo y dejar al niño en la guardería. Pueden cuestionar si han tomado la decisión correcta o si quieren pasar tanto tiempo lejos del niño. Pueden preocuparse de que el niño sufra por su "negligencia". Los sentimientos de dolor y culpa de este tipo pueden aliviarse parcialmente por medio de llamadas o visitas a la guardería, especialmente en las primeras semanas, y por medio de asegurarse de pasar el mayor tiempo posible con el niño durante las horas en las que no se trabaja.

Los padres que deciden brindar cuidado ellos mismos, ya sea en su totalidad o parcialmente, se enfrentan a un conjunto ligeramente diferente de problemas de ajuste, tanto positivos como negativos. El padre que trabaja desde casa parte o todo el día experimentará una pérdida de oportunidades de socialización y conexiones con compañeros de trabajo y puede llegar a estar solo. Él o ella probablemente tendrá que enfrentarse con compañeros de trabajo que creen que alguien que trabaja desde casa no está trabajando realmente cuando está en casa y que el padre está teniéndola fácil o divirtiéndose todo el día. Él o ella puede enfrentar problemas de percepción por parte del personal directivo, o incluso de un gerente directo, que puede creer ya no está comprometido con el equipo de trabajo o que ya no está contribuyendo completamente más con ese equipo. Es probable que el padre que trabaja desde casa no sea parte de chismes de oficina y política. Estos problemas de percepción y comunicación pueden convertirse en un problema más fuerte cuanto más ausente del ambiente "regular" de trabajo esté el padre.

Las percepciones de los compañeros de trabajo se pueden manejar con la comunicación, el desempeño continuo y el compromiso. Con el tiempo, mientras los compañeros de trabajo ven que las personas que trabajan desde casa siguen completando proyectos y realizando trabajos de calidad, algunas percepciones negativas pueden evaporarse. Además, en el mundo tecnológico actual, el correo electrónico, los teléfonos celulares, la mensajería instantánea y otras herramientas pueden llegar lejos
© 2026 TELUS Health Ltd.

conectando al trabajador en casa al lugar de trabajo. La presencia física generalmente no es tan necesaria para la mayoría de los trabajos basadosen oficinas.

Además de las cuestiones sociales, los trabajadores desde casa también se enfrentan a problemas de organización. Trabajar desde una oficina en casa es muy diferente de estar en el lugar de trabajo. Puede ser difícil para un padre estar motivado a concentrarse en tareas de trabajo cuando su hijo está presente. Mantener la concentración en el trabajo puede ser especialmente difícil para personas muy extrovertidas que necesitan intercambiar ideas con otros. En pocas palabras, trabajar desde casa no está hecho para todos. Mientras que el padre tiene cierta flexibilidad en su horario y puede tomar descansos para jugar con el niño, también hay momentos en los que el padre está en medio de un proyecto o está tratando de cumplir con un plazo y el niño necesita comer, requiere un cambio de pañal o simplemente quiere atención. El padre debe entonces hacer malabares entre el trabajo y las necesidades del niño. No se puede cerrar la puerta de la oficina para un momento de silencio cuando un padre trabaja desde su casa.

Los padres que deciden abandonar el lugar de trabajo y dedicarse al cuidado de sus hijos a tiempo completo deben lidiar con problemas como el cambio de identidad y la alteración de las relaciones con los demás, así como el temor de que puedan enfrentar una situación difícil al regresar al lugar de trabajo en el futuro.

En la sociedad de ahora, a menudo nos presionan a definirnos por lo que hacemos, en lugar de por lo que somos. Un padre que siempre ha trabajado y que puede haber pasado años escalando posiciones en la escalera corporativa probablemente experimentará sentimientos de dolor y pérdida al abandonar su carrera y pondrá énfasis en ajustarse a las nuevas demandas de cuidar a su hijo. El padre puede sentir culpa o vergüenza cuando otros le preguntan en qué trabaja y puede enfrentar actitudes y percepciones tales como, "Oh, ¿solo te quedas en casa? "Eso es... bueno" o la persona con las mejores intenciones que dice cosas como," Bueno, sí, criar a los niños es un trabajo duro, también, pero nunca podría quedarme en casa todo el día y no tener una carrera". El padre puede alejarse de esos comentarios, sintiendo como que de alguna manera ha decepcionado a otros o no cumplió con los estándares de la sociedad. El padre también puede enfrentar el aislamiento y tendrá que aprender a buscar nuevas maneras de conocer a otras personas, como en grupos de juego, vecinos u otros padres que se quedan en casa.

La decisión de una familia de tener un padre que se queda en casa o no, determina en parte cómo se socializará al niño. En una guardería, el niño está expuesto diariamente a muchos otros niños y aprende habilidades importantes de compartir y jugar en conjunto. Además, es probable que los niños en guarderías estén expuestos y aprendan sobre personas de diferentes culturas, etnias y antecedentes socioeconómicos. Los niños que permanecen en casa con un padre terminan teniendo menos interacción con otros niños. En algunos casos, este relativo aislamiento puede empujar al niño hacia la timidez o a tener dificultad para interactuar con otros niños cuando llega el momento de ingresar a la escuela. Es importante que los cuidadores que se quedan en casa busquen oportunidades para que los niños estén expuestos a otros niños, ya sea a través de grupos de juego, niños del vecindario o familia extendida, o por medio de situaciones de guardería cortas como en un gimnasio/centro de salud para que se produzca algún tipo de socialización.