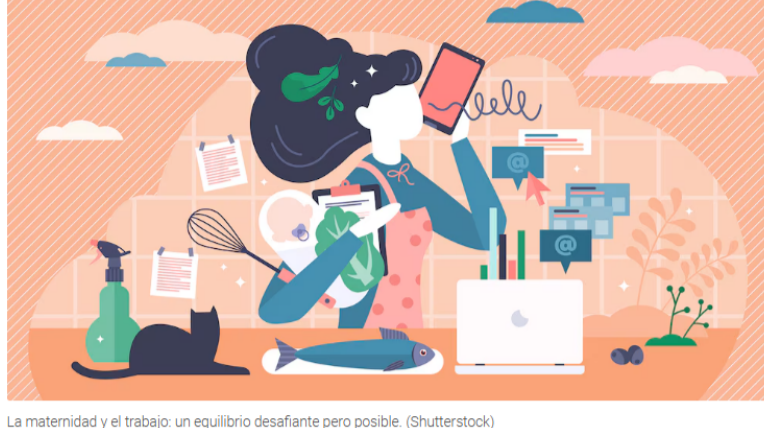


PERÚ &gt;

## El doble reto de ser mujer y madre

El regreso al trabajo después de la maternidad representa un desafío complejo para muchas mujeres. Conciliar la vida laboral y familiar requiere políticas empresariales claras que apoyen a las madres, como horarios flexibles, licencias y la posibilidad de trabajar desde casa

Por **Mariana Barreto**



La maternidad y el trabajo: un equilibrio desafiante pero posible. (Shutterstock)

Comúnmente, cuando las mujeres cruzamos el umbral de los treinta, las conversaciones entre amigas evolucionan. Ya no giran en torno a series, libros o viajes soñados, sino que se centran en **matrimonio, hijos y el hogar**. Durante esas charlas entre amigas, quienes son mamás, discuten sobre los **desafíos de la maternidad**: el posparto, la lactancia, el sueño -o la falta de él-, cansancio extremo y el temido retorno al trabajo después de la licencia.

Sin duda cada experiencia es única; algunas enfrentan mayores retos que otras, pero cada relato traza un mapa mental de lo que podría ser convertirse en madre. Siempre observé la maternidad desde la distancia, hasta que me convertí en mamá algunos meses atrás y mi vida dio un giro de 180 grados. A pesar de haber escuchado en innumerables ocasiones lo difícil y retadora que esta experiencia podría ser, **tienes que vivir la maternidad para poder entenderla en su verdadera esencia**.



La maternidad: un viaje único y transformador, lleno de desafíos y momentos inolvidables. - Foto: (Pixabay)

La maternidad no es previsible. No es como ir a una reunión con un cliente importante y sofisticado donde tienes la oportunidad de prepararte previamente para lucirte, sino que es un terreno incierto y desafiante: cada día es distinto al anterior y no sabes qué esperar del futuro.

Esta experiencia se torna aún más compleja al considerar el regreso a la **vida laboral**. Como mujer profesional, existe el anhelo de volver al trabajo, pero como madre, la idea de hacerlo de golpe es aterradora. Se presenta una dualidad imperfecta y, a la vez, real. Esta etapa de transición necesita aliados tanto en el hogar como en el trabajo, quienes desempeñan un rol fundamental para que la mujer se desenvuelva en su papel de madre y profesional.



El regreso al trabajo tras la maternidad: un proceso lleno de retos y adaptaciones.

En este contexto global donde el **55% de mujeres participa en la fuerza laboral** según los indicadores del mercado laboral de la Organización Internacional del Trabajo (**OIT**), las empresas tienen el desafío de crear políticas o lineamientos claros para apoyar a las madres trabajadoras.

Desde el punto de vista profesional, definitivamente la oportunidad de tener **horarios flexibles** que faciliten la **lactancia materna** o reduzcan la ansiedad por separación entre la madre y el bebé es un paso esencial para lograr una conciliación entre la vida familiar y laboral.

El establecer políticas de permisos y licencias para asistir al pediatra o atender emergencias de salud, así como atender otras necesidades del bebé ayuda a la **madre trabajadora** a gestionar las responsabilidades laborales y familiares.



La conciliación familiar y profesional empieza con flexibilidad en el trabajo. - Shutterstock

Del mismo modo, la posibilidad de trabajar desde casa permitirá estar presente en la vida diaria del bebé, poder continuar con una lactancia materna exclusiva, atender sus necesidades de manera inmediata, participar en actividades familiares y, en general, a contribuir al vínculo y apego entre la madre y su hijo.

En algunos países desarrollados, las empresas van más allá e implementan guarderías en el lugar de trabajo, lo que les permite a las madres ver a sus hijos durante la jornada laboral. Esto no solo reduce costos familiares, sino que también alivia la carga mental relacionada con el cuidado de los hijos mientras están en el trabajo.



Empresas con visión: apoyando a las madres trabajadoras con guarderías en el lugar de trabajo. Shutterstock

Estos son solo algunos mecanismos que las empresas están en posibilidad de implementar para reducir la carga mental y el **estrés** que las madres padecen para organizar e intentar compatibilizar la vida familiar y laboral, lo que se verá traducido en una mayor eficiencia y productividad para llevar a cabo las tareas profesionales.

Si bien en nuestro país ya existen algunas empresas que contemplan esta clase de políticas, lo cierto es que los retos que enfrenta una mujer madre y profesional aún siguen siendo significativos. Si las empresas pretenden conservar y atraer el talento femenino entonces deberán abordar y resolver estas dificultades.



### Mariana Barreto

Asociada principal del estudio de abogados Hernández & Cía.