

Lista de tareas para la Vuelta al Trabajo



Te hemos preparado este pequeño listado con diferentes asuntos sobre los cuales vale la pena reflexionar, hablar y preparar antes de que vuelvas al trabajo. Imprímelo y comprueba con un  tus avances. ¡Mucha suerte con la vuelta!

El cuidado de los niños mientras trabajo

Tengo claro con quién y donde dejaré mi hijo/a cuando vuelva al trabajo

Hemos pactado los horarios día a día y los de "por si a caso"

Sé qué expectativas tengo con respecto al sitio donde dejo a mi hijo/a.

Lógica

Tengo el planning de quién y cuándo lleva y recoge el niño.

Tengo claro quién en el caso de enfermedad se quedará con el niño/a.

He calculado el tiempo que me lleva llegar a mi trabajo y he comprobado que el camino que he escogido es el más corto.

Tengo la lista de personas que pueden cuidar de mi hijo en el caso de horas extras.

Familia

Tenemos el planning de las tareas en casa: quién, qué y cuando hace.

Tenemos el planning de las compras: quién y cuándo compra.

Tenemos preparada la lista de los contactos importantes: médicos, hospitales, canguros, etc

Tiempo sólo para familia: cuándo y qué vamos a hacer.

Tengo el apoyo y el ánimo de mis familiares.

Trabajo

Tengo claro mi perfil profesional, mis puntos fuertes y competencias.

Sé cuales son mis prioridades y qué significa para mi el work life balance.

Conozco mis metas profesionales y sé hasta donde quiero llegar.

Conozco los limites de mi compromiso con mi puesto de trabajo: tengo claro a lo que no asentaré.

Tengo plan B por si la reincorporación al trabajo con cumplirá con mis expectativas.

Yo y mi pareja

Sé cómo y cuando quiero descansar.

Hemos conseguido 1-2 horas a la semana sólo para nosotros y sabemos con quién dejaremos a nuestro hijo/a.

1 hora sólo para mi: qué día de la semana y a qué hora.

Otros asuntos importantes

He comprobado que tengo ropa para trabajar preparada.

Me falta por comprar:

.....

.....

.....

.....

.....

Y además....