


## 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....