



**Quantas mulheres vivem, no auge de sua carreira, de sua idade economicamente ativa, o dilema de ser mãe e de como conciliar esses papéis: família e profissão? Se você não é uma dessas mulheres, certamente deve conhecer muitas outras que passam por esta situação.**

**Afinal, a mulher, que antes deveria ter seu papel como cuidadora da família, já há muitos anos ganha força no mercado de trabalho, com papel consolidado de profissional. Por outro lado, não há que se questionar ou julgar aquela mulher que escolhe ser mãe em tempo integral, e abdicar de sua carreira profissional. Já não há mais espaço para esses julgamentos.**

**Mas como conciliar carreira e filhos no mundo de hoje? Se você é uma representante do time que cultiva sua vida profissional e a concilia com a maternidade, continue a leitura e aproveite as dicas que traremos no artigo de hoje sobre criação dos filhos e a carreira profissional.**

## **NÃO LEVE TUDO TÃO A SÉRIO**

Essa afirmação pode assustar. Mas pense um pouco: Alguma vez, após uma jornada integral de trabalho, você já se viu desesperada ao chegar em casa cansada e se deparar com brinquedos na sala, banheiro molhado e um filho sorrindo lhe esperando?

Não leve tão a sério manter tudo no lugar dentro de casa, nem deixe com que uma geleira desarrumada tire sua paz! Relaxe com a super arrumação da casa, com os serviços domésticos e afins.

Se você tem alguém para ajudar, ótimo. Se não, preocupe-se com o essencial e não deixe que o restante das tarefas lhe estresse.

Faça o que é possível e busque uma rotina mais prática possível no seu dia a dia. Praticidade é a palavra!

*"... Faça o que é possível e busque uma rotina mais prática possível no seu dia a dia. Praticidade é a palavra..."*

## TEMPO DE QUALIDADE

Com certeza você já ouviu ou leu sobre isso: muito mais importante do que a quantidade de tempo com seus filhos é a qualidade de tempo que passa com eles.

Já que não é possível passar o dia inteiro com seus filhos, quando estiver com eles, aproveite para estar 100% naquele momento – aproveite-o.

Muitas vezes, uma hora inteira que passamos no celular nas redes sociais, passa voando e agrega muito pouco à nossa vida. Será que vale a pena trocar uma hora com seu filho, perguntando como foi o dia dele, e lhe dando atenção real, por isso?

Repense o seu tempo de deslocação, trabalho X casa. Muitas pessoas hoje escolhem a opção de alugar exatamente para ter flexibilidade para escolher um local para morar que seja próximo a seus pontos de interesse e, otimizar seu dia a dia, como proximidade do trabalho, da creche ou escola dos filhos.

Às vezes, pequenos ajustes podem trazer grandes ganhos. Tudo que puder lhe poupar tempo fará com que você perceba que está aproveitando mais o seu dia.

## CUIDE DO SEU DINHEIRO

Não podemos ignorar que uma boa gestão das finanças e consequente disponibilidade de dinheiro ajuda – e muito – nessa árdua tarefa de conciliar carreira e filhos. Em todos os nossos artigos aqui, trazemos para você assuntos com um único objetivo: Cuide bem do seu dinheiro!

E por que isso? Porque cuidar do dinheiro serve exatamente para situações como essa: lhe dar tranquilidade em situações que o dinheiro pode ajudar. Contratar uma babá, uma ajudante, ter recursos para os melhores tratamentos de saúde quando seus filhos precisarem.

## REDE DE APOIO

Poder contar com o pai, presente na educação e nas tarefas, com a família dele ou com a sua família, ou com pessoas próximas, com que você tiver essa disposição e disponibilidade do seu círculo pessoal, de confiança.

Quantas vezes algo imprevisto acontece e uma ajuda é fundamental. Ou a ajuda para ficar com a criança em horários do dia a dia. Como faz diferença!

Temos que saber nossas limitações, e uma mulher que trabalha e é mãe está sempre se equilibrando no tempo limitado: Não hesite em contar com ajuda!

## NÃO SE ESQUEÇA DE VOCÊ

Lembre-se também que o tempo com você mesma precisa ser respeitado. Quando estamos inteiros podemos externar o melhor de nós mesmos.

Na hora de tomar um banho, tome um banho de verdade, viva aquele momento. Preste atenção nas suas ações e nos cuidados com você!

Tome um café da manhã de verdade. Se dê esse tempo e atenção. Você é o exemplo maior para seus filhos, todos os dias a todos os momentos (e você não deve se esquecer disso).

Quantas vezes nos preocupamos com a escola na qual matriculamos nosso filho e com a educação que ele está tendo, mas acabamos nos esquecendo que maior que todos esses ensinamentos, está o exemplo das pessoas mais amadas e próximas a ele?

*"... Lembre-se também que o tempo com você mesma precisa ser respeitado. Quando estamos inteiros podemos externar o melhor de nós mesmos..."*

## CONCLUSÃO

Mães adquirem sensibilidade e capacidade de olhar o mundo e os problemas de forma única. E poder utilizar isso no mundo corporativo representa uma capacidade sem igual (e você já deve ter percebido isso).

Portanto, utilize tudo que a maternidade lhe ensina dia a dia no seu trabalho. E use sua carreira e a relação com as pessoas no ambiente profissional para aprimorar sua capacidade de conciliar essas duas áreas tão importantes de sua vida: carreira e filhos.