

Como manter o vínculo (mesmo de longe) com o seu filho

Veja algumas dicas para se fazer presente mesmo à distância e pare de sentir culpa de uma vez por todas



Com o fim da licença-maternidade, costuma surgir o sentimento de culpa por deixar o bebê. Se você, como 99% das mães, faz parte desse grupo, saiba que inúmeros estudos mostram que os filhos de mães que trabalham fora se desenvolvem normalmente em comparação às crianças que passam o dia todo com a mãe. Uma das últimas pesquisas sobre o tema, feita em 24 países pela Harvard Business School, revelou que [filhos de mães que trabalham podem ter algumas vantagens](#): no caso das meninas, ao se tornarem mulheres, elas têm mais chances de conseguir cargos em posições privilegiadas. Já os meninos, ao se tornarem homens, tendem a ajudar mais em casa e a passar mais tempo cuidando de seus próprios filhos.

Caso você, ainda assim, não esteja segura para confiar seu filho a outros cuidadores (a confiança neles, aliás, é fundamental para voltar ao trabalho

com tranquilidade), talvez alguns truques vão ajudá-la a manter o vínculo com ele mesmo à distância. Para a psicóloga e pedagoga Clarice Kunsch, em primeiro lugar, é preciso entender que ser presente na vida dos filhos não é o mesmo que estar presente fisicamente o tempo todo. “Vejo com frequência no consultório mães que trabalham fora de casa que se dedicam mais aos filhos do que algumas que ficam com eles em casa”, afirma. O contato com a mãe ao longo do dia pode vir em forma de telefonema, de uma ligação com vídeo, de um bilhete na lancheira (no caso dos maiores)... Também vale deixar um objeto com seu perfume, como uma roupa, no berço do bebê.

E embora o [tempo de qualidade seja o que realmente conta mais](#), a psicóloga aconselha você a se organizar para, na medida do possível, tomar as rédeas de alguns momentos significativos da rotina do bebê, como durante as mamadas (ao menos de manhã cedo e à noite) e na hora do banho e de dormir, por exemplo. Mas, de acordo com a especialista, muitas vezes a vontade de se ver é maior na mãe do que na criança. Por isso, o melhor termômetro é o seu filho. “Veja como ele reage às suas tentativas de contato e avalie a necessidade de intensificar ou de pegar mais leve!”, conclui. Só não vale cair na armadilha da compensação, substituindo a sua presença por presentes ou promessas caras para aliviar a culpa, combinado?