

MAMÁ EN TIEMPOS DE COVID 19

El nivel de exigencia de las mujeres con la contingencia ha aumentado, lo cual se refleja en ser madres modelo, amas de casa ejemplares y, a la vez, no descuidar ningún aspecto de su vida laboral.

Recomendación de Daniela Rea durante la cuarentena materna:

“Bajarle a la autoexigencia de productividad y exigencia social de legitimarse”.

Otras recomendaciones:

-Estimular la creatividad para desarrollar estrategias que permitan planificar el día, sin extralimitarse en exigencias para los hijos e hijas y como mujer madre trabajadora.

-Practicar la meditación y el ejercicio físico.

