



Infantil

Teletrabajo: recomendaciones para trabajar cuando hay **niños en casa.**



Trabajar desde el hogar podría **no ser lo mismo que hacerlo en el espacio de la empresa.** Es más difícil encontrar un lugar seguro y tranquilo, y muchas veces la familia podría interrumpir. Sin embargo, hay maneras para crear aquel espacio y esa tranquilidad en conjunto. Siga los siguientes **consejos para que pueda trabajar sin las presiones del hogar:**



1



Explicar la situación. Niñas y niños deberán entender que el aislamiento es para el bien de todos y no solo por el suyo. Quedarse en casa ayudará a que otros no se enfermen.

2



No son vacaciones. Hay que recordarles que no se trata de un tiempo libre y que de todos modos deberán cumplir con sus tareas escolares. Lo ideal es que realicen esas labores mientras usted trabaja.

3



Hacer tareas enviadas por el colegio. En conjunto con su hijo arme un horario que sirva para ambos, donde se consideren las horas de trabajo, los descansos, las comidas y el tiempo libre.

4



Establecer un código de trabajo. Sería útil, por ejemplo, dejar la puerta cerrada para establecer que se está trabajando y no se puede interrumpir. Son códigos para mantener una buena convivencia y evitar malentendidos.

5



Compartir espacios comunes, por ejemplo al momento de las comidas, de trabajar en el jardín y hacer actividades recreativas en el tiempo libre.

6



Actividades domésticas. Considerar tiempo para realizar las labores domésticas e inclúyalos en su quehacer.

7



Estimular el ejercicio. Para contrarrestar la falta de movimiento por el espacio restringido, estimule el ejercicio por medio de juegos en el jardín o ejercicios para niños, que sean fácilmente realizables en interiores, como por ejemplo el yoga.

8



Controlar el acceso a los dispositivos electrónicos. Busque otras actividades de distracción aparte de las que ofrecen los aparatos electrónicos. Sobre todo, restrinja su uso antes de dormir para que puedan descansar mejor.

El estrés durante el aislamiento requiere de atención.

Recuerde que niñas y niños buscarán mayor apego durante momentos de estrés, por lo que será necesario prestarles mayor atención sin abstenerse de sus emociones. Esta es una situación confusa para muchos. Es importante conversar y tratar de guiar sus emociones hacia expresiones positivas. Responda a las reacciones de su familia, escuche sus inquietudes y entregue toda la atención y afecto que pueda para generar un ambiente más ameno en el hogar. De este modo, el teletrabajo no será agotador y podrá encontrar la tranquilidad necesaria para hacerlo.

