

Consejos de teletrabajo para padres

Actualmente, muchos de los funcionarios del CUC se encuentran ejecutando teletrabajo, lo cual se convierte en una labor titánica si hay niños en casa, que es la realidad de la mayoría de trabajadores institucionales ya que la dinámica de muchos hogares es que a los niños los cuiden en guarderías, sus abuelos o estén a cargo de otra persona durante la jornada laboral, pero en la condición actual se debe asumir el cuidado de los menores a la vez que se realizan las funciones institucionales para evitar el contagio.



En distintos medios y a través de la Red de Comunicación, se han brindado consejos para realizar estas labores tales como seguir una rutina, marcarse un horario, quitarse la pijama, organizarse en las tareas, elegir bien el escenario, programar descansos, entre otros. Sin embargo, para quienes conviven y tienen a cargo los niños, éste se ha convertido en un reto, pues además de cumplir con la jornada y las exigencias laborales,

implica estar pendientes de lo que hacen los niños durante el día, preparar alimentos y mantener la casa ordenada.

Ante ello, se ha consultado literatura, de donde se resumen las siguientes pautas generales que pueden ayudar a llevar esta tarea con más tranquilidad:

- Explicar a los niños claramente la situación, qué es el coronavirus y por qué se debe trabajar desde casa. El objetivo es que comprendan que no pueden interrumpir a sus padres ni reclamar su atención continuamente. La clave está en fijar rutinas y aprovechar muy bien las horas: es fundamental marcar unas pautas y normas en la familia, dejar clara la jornada laboral de los padres y su necesidad de concentración durante estas horas con la mínima interrupción.
- Intentar, en la medida de lo posible y en función del tamaño del hogar, separar claramente los espacios durante la jornada laboral. Puede funcionar también poner un cartel (o rótulo que el niño comprenda) en el que se pueda entender que mamá o papá están trabajando y no se les puede molestar, salvo necesidad urgente. Los expertos en el tema consideran un error garrafal, si lo que se busca es productividad, trabajar acostado en la cama (una tentación casi irresistible al principio) o en el comedor con la televisión encendida y personas alrededor jugando, conversando o haciendo ruido.
- Fijar horarios. Con niños prácticamente será imposible mantener una jornada laboral seguida; habrá que adaptarse a un ritmo diferente, entonces es conveniente que ellos sepan lo que tienen que hacer en cada momento: los deberes, ayudar en la casa, ver televisión, jugar, entre otros. Incluso puede ser útil trazar un plan u horario de actividades en una hoja de papel que luego se colocará en un lugar visible y proponerles que participen en la elaboración de ese calendario diario y semanal. En este punto los expertos además recomiendan que se incorpore a los niños a la mesa



de trabajo de los padres, entregándoles actividades que puedan desarrollar e ir dando seguimiento a sus avances con cierta periodicidad de esta forma mientras ellos hacen las tareas o pintan, los padres pueden atender ocupaciones que exijan poca concentración como revisar y enviar correos electrónicos o incluso hacer alguna llamada. Además, es posible establecer con ellos, de lunes a viernes y en la manera de lo posible, unas rutinas y un horario similar al del centro educativo, donde se especifiquen los espacios y tiempos dedicados a



cada actividad. Los padres también pueden planear diferentes "asignaturas" alternativas: desde minijuegos para aprender idiomas hasta nuevas lecturas a través de un eBook. El mejor recurso de los padres en estas condiciones son todas aquellas actividades que entretengan a los niños durante un periodo largo de tiempo. Conviene escoger estratégicamente el momento de ponerles un largometraje infantil, así como combinar las pantallas con juegos

creativos que puedan realizar solos (rompecabezas, manualidades, experimentos).

- Dedicar tiempo con toda la atención en los niños. También es necesario dedicar momentos de calidad en familia como recompensa tras realizar actividades más largas, o al finalizar la jornada: puede ser una oportunidad para crear y recuperar rituales familiares. Por ejemplo, planear una noche de película, realizar un proyecto de decoración en casa o preparar alguna receta de cocina fácil entre todos.
- No olvidar la actividad física. Durante la jornada es bueno hacer pequeños descansos, un momento perfecto para realizar estiramientos para evitar futuros dolores de espalda. Estos momentos se pueden aprovechar para fomentar la actividad física diaria de los niños y proponerles diferentes ejercicios y prácticas. Si se practica yoga, se puede introducir a los hijos a través de algún vídeo en la tablet con ejercicios adaptados a su edad; o si por el contrario les motiva más cantar, bailar o hacer teatro, dejar que den rienda suelta al artista que llevan dentro para mejorar su concentración y creatividad.



- Ser flexibles es importante, pero todavía más ante una situación excepcional como la actual. Los niños interrumpirán en algún momento, pero no es tan grave y se debe actuar con naturalidad. Una estrategia al respecto dado que todos los momentos del día no siempre serán productivos, entonces se pueden gestionar las interrupciones. Siempre que se pueda (si el trabajo no requiere de un horario determinado o de disponibilidad inmediata), lo mejor es posponer la mayor parte de la carga laboral o aquellas tareas que requieren de una especial concentración para aquellos momentos del día en que los niños estén más relajados y demanden menos atención. La mejor



día en que los niños estén más relajados y demanden menos atención. La mejor

manera de avanzar trabajo es aprovechar las primeras horas del día, las últimas de la noche y cualquier otro momento en el que los más pequeños estén relajados.

- Mantener una actitud positiva y ponerse límites. Los niños no solo hacen caso de lo que les dicen los adultos, también se fijan en la actitud y captan el lenguaje no verbal. Si los padres viven la situación con agobio, sus hijos también la percibirán así. La dificultad de trabajar en casa y con niños puede llevar a autoimponerse jornadas laborales interminables. Si los adultos fijan límites a los niños, ellos mismos deben saber cuándo es el momento de parar.

Fuentes consultadas:

- <https://cuidateplus.marca.com/salud-laboral/2020/03/21/teletrabajo-ninos-como-aunar-productividad-paz-familiar-172439.html>
- <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200310/474076908305/teletrabajo-coronavirus-organizar-casa.html>
- <https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20200319/474252216471/teletrabajo-conciliacion-familiar-mision-imposible.html>
- <https://www.nacion.com/revista-dominical/paciencia-la-clave-para-los-padres-de-familia-que/IPWMRSWPCBHZZOOFZFWMGPT6VQ/story/>