



## TELETRABAJO Y FAMILIA

Lo primero que debemos asumir cuando hacemos teletrabajo y vivimos en familia, es que podrías ser interrumpido por miembros de tu familia con temas que ellos consideren importantes. Si un miembro de tu familia aparece en alguna videollamada, tómalo con humor, ya que a muchos les pasará lo mismo y empatizarán contigo y puede ser hasta un momento divertido y simpático. Además, muchos de tus colegas o clientes están en esta situación, por lo que contarás con la comprensión de la mayoría.

Al principio será más desafiante el lograr una rutina cercana a un día de trabajo presencial, sin embargo, con una conversación diaria, positiva, será más fácil que te apoyen.

Es importante separar el trabajo de la familia. En ocasiones, la familia suele ser objeto de la tensión laboral de la persona teletrabajadora, puesto que el ámbito laboral y el familiar están unidos físicamente y no se dispone del apoyo social que se encuentra en una empresa (pausas, sindicatos, compañeros de trabajo, etc.)

## Recomendaciones



### Conocer o establecer las prioridades familiares y domésticas, así como también las laborales.

Ello ayudará a focalizar y planificar tus esfuerzos y tiempos



### Es importante que converses con todos los miembros de tu familia,

que comprendan que aún cuando estés en casa, tú estás trabajando



### Planificar el día siguiente, incluyendo tus responsabilidades laborales.

Con ello puedes prever tareas que te consumen tiempo, por ejemplo, dejar comida para el otro día, preparar snacks para los más pequeños, entre otros

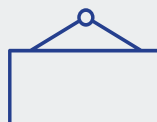


### Establecer una rutina laboral y tareas

que debes cumplir de manera diaria o semanal



### En caso que haya otro adulto con teletrabajo, puedes establecer turnos para el cuidado de hijos pequeños o personas dependientes



### Delimita un espacio físico, como alguna habitación donde trabajarás.

Si trabajas en espacios comunes define elementos que indiquen dicho espacio laboral, tales como, un mantel de un color específico, cerrar tu espacio con sillas o una cinta, hacer un cartel que indique, "trabajando", "videollamada" "pausa", etc.

## Trabajar cuando hay niños en casa es una tarea compleja que requiere organización

**Los niños experimentan una serie de reacciones y emociones en respuesta a un cambio inexplicable e inoportuno como lo ha generado la pandemia por COVID-19; por lo tanto, necesitarán una atención especial para satisfacer sus necesidades.** Uno de los indicadores más comunes de estrés en los niños son los cambios en la conducta. Por ejemplo, un niño sociable y extrovertido puede volverse muy tímido y aislado; o conductas regresivas, que es cuando ocurren conductas del pasado, tales como chuparse el dedo pulgar o hablar como los bebés.

Comúnmente, los niños imitan la conducta de sus padres. Cuando los padres han manejado bien la situación, hay una tendencia hacia que los niños realicen lo mismo. Pero, cuando los problemas se mantienen ocultos y no se discuten abiertamente, los niños podrían interpretarlo como que algo aterrador está ocurriendo.



### Explica a los niños que la situación de aislamiento es por precaución,

indícales que si bien el virus para ellos puede ser como un resfrío, para personas mayores puede ser muy grave



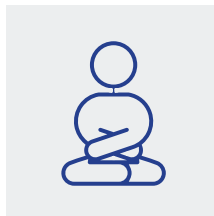
### Explica que no son vacaciones, y que se les hará una rutina organizando los horarios.

Mantener una rutina es importante para su desarrollo y salud mental



### Mientras tu trabajas, haz que ellos hagan las tareas

recomendadas por la institución educacional, o actividades educativas que pueden realizar



### En internet podrán encontrar actividades físicas

como yoga para niños o baile entretenido, que se pueden realizar en espacios pequeños



### Incluye dentro de la rutina planificada que colaboren en las actividades domésticas

de limpieza y orden, así como al terminar cada actividad, que sean los mismos niños quienes ordenen y guarden



### Restringe el acceso a dispositivos móviles y videojuegos,

estableciendo un horario para ello, de manera de no afectar negativamente su desarrollo cognitivo, social y emocional



### Genera un “código de trabajo”.

Por ejemplo, si la puerta está abierta pueden entrar y hablar o jugar, si la puerta está medio abierta pueden tocar a la puerta para ver si pueden hablar o jugar, y si está cerrada, no deben tocar salvo que sea una emergencia



## Respecto a la situación mundial y los niños

- Ayuda a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos que podrían manifestarse en estos momentos, como el miedo y la tristeza. Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos en un ambiente seguro y de apoyo. Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras, como ser más dependientes, ansiosos, retraídos, enojados o agitados, orinarse en la cama, etc. Responde a las reacciones de tu hijo de manera solidaria, escucha sus inquietudes y entrégale más amor y atención
- Aunque no podrán ver al resto de la familia, utiliza tecnología para realizar videollamadas para que hablen con los integrantes de la familia. Ideal es que sea aproximadamente a la misma hora, todos los días, con diferentes miembros de la familia y amigos
- Se les debe limitar el acceso a información, sobre todo televisión. Es importante filtrar qué y cómo se les dice
- Durante los momentos de estrés y crisis, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres. Los niños observarán los comportamientos y emociones de los adultos en busca de pistas sobre cómo manejar sus propias emociones durante los momentos difíciles. Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles. Dale tiempo y atención extra. Recuerda escuchar a sus hijos, hablar amablemente y tranquilizarlos
- Trata de mantener a los niños cerca de sus padres y familiares y evita separar a los niños y sus cuidadores en la medida de lo posible. Si se produce una separación (por ejemplo, hospitalización), asegúrate de que tengan un contacto regular (por ejemplo, por teléfono o videollamada)