



10 claves para teletrabajar con niños en casa

Cómo compatibilizar el teletrabajo con la atención a los niños

10 claves para teletrabajar con niños en casa

Como consecuencia del distanciamiento social provocado por el COVID-19 muchos padres están utilizando el teletrabajo. Esto que ya es un desafío en sí mismo, se complica cuando hay que teletrabajar con niños en casa. Y obviamente, según las edades de los niños, todavía más.

Lamentablemente, por el riesgo que implica el virus COVID-19, todo el mundo es consciente (o debería de serlo) de que dejar a los niños con los abuelos, no es una opción. Contratar a alguien que los atienda mientras se trabaja, por su coste, quizás tampoco sea una solución viable. Así que habrá que buscar una solución "doméstica" para teletrabajar con niños en casa.

Por todo esto, en Qualitalent, hemos preparado una guía que trata de ayudar a los padres teletrabajadores. Estas son 10 claves para teletrabajar con niños en casa:

Sé realista. Aunque consigas equilibrar el trabajo con la atención a tus hijos, nunca vas a trabajar lo mismo que si no hubiera niños en casa. Cuanto antes reconozcas esta realidad, más fácil te será no acabar tirándole de los pelos. Además, si es una situación nueva, debes asumir que a los niños les va a costar entender que estés en casa pero que no estés todo el tiempo disponible para atenderles.

Busca acuerdos con tu pareja y con tus hijos. Si tu pareja también trabaja en casa, trata de distribuir la atención a los niños de forma regular y equilibrada. Explica a tus hijos que, tú tienes que trabajar igual que lo hacen los que van a la oficina, trabajan en una fábrica o en la calle. Déjales claro, amablemente, que el hecho de que tengas trabajar no es opcional ni negociable.

Cambia y crea rutinas. En la medida de lo posible, establece tiempos de trabajo y momentos para atenderles. Trata de que se acostumbren a que mientras trabajas, no vas a poder atender demandas intrascendentes. Trata de establecer periodos concretos de trabajo y otros más cortos, para atenderles. Por ejemplo, trabaja sesiones de 30-40 minutos y concédeles 5-10 minutos. Para tu concentración quizás no sea lo ideal, pero eso siempre será mejor que el caos.

Algunos padres han encontrado útil acostar a sus hijos más tarde de lo habitual para que, a la mañana siguiente también se levanten más tarde. Así, ellos pueden madrugar y aprovechar las primeras horas del día para avanzar su trabajo mientras los niños todavía duermen.

Otra de las rutinas diarias en las que pudieras pensar es la siesta. Aunque no estén acostumbrados, ¿por qué no pruebas a que descansen un ratito después

de la comida? Si lo consigues tendrás un período diario de calma que te irá muy bien.

Haz que respeten tu espacio de trabajo. En la medida de lo posible, es mejor que ellos vean que tu tiempo de trabajo está asociado a ocupar un espacio físico determinado. Por lo tanto, mientras estás "ahí", deben comprender que no deberían interrumpirte. Aunque en algunos momentos, puedas compartir otros espacios, sé coherente con tus explicaciones y trabaja en tu espacio habitual. Tener las cosas ordenadas, también te ayudará a minimizar el nerviosismo.

Enséñales a administrar su tiempo. Cuando los niños son pequeños esto puede parecer muy complicado. Sin embargo, Antes de iniciar tu sesión de trabajo, quizás sea una buena idea que te sientes con ellos, revises las opciones que tienen, dejes que elijan y acordéis las actividades de ese período. Asigna espacios de tiempo para cada actividad y ayúdalos, insistiendo persistentemente en que los cumplan. Si tienes un cronómetro o temporizador regresivo, quizás pudieras enseñarles a respetar los tiempos, como si se tratara de parte de su entretenimiento.

Plantea actividades entretenidas y educativas. Hay muchas opciones de juguetes, libros y entretenimiento (puzles, rompecabezas...) que los niños pueden utilizar sin supervisión. Otra posibilidad son los videos educativos. Si buscas "videos para niños" en Google, encontrarás muchas opciones, algunas de ellas muy interesantes. Si no quieres tener sorpresas, harías bien en revisar su contenido antes de que los vean ellos.

Para los mayores, quizás te resulte de ayuda, utilizar los recursos didácticos de algunos programas de televisión como "[Aprendemos en casa](#)" que se emite desde el 23 de marzo (2020).

Establece límites y prioriza. En otros momentos y circunstancias, quizás has estado ayudando a todos los que te han necesitado, parientes, amigos, vecinos... Es posible que, en ti, siempre hayan visto alguien a quien preguntarle por cómo instalar la impresora o qué hacer para resolver una incidencia informática. Sin embargo, teletrabajando y con niños en casa, debes establecer ciertos límites y priorizar. Si es el caso, debes tener claro que debes concentrarte en tus hijos y en tu trabajo. No permitas que otras «cargas» te creen más estrés del imprescindible.

Busca ayuda a tiempo parcial. Quizás no puedas pagar a una persona para que atienda a tus hijos mientras trabajas, pero quizás sí puedas hacerlo a tiempo parcial. Tener a alguien que les entretenga una o dos horas diarias, quizás sea económicamente asumible y te permita algo de tiempo para atender las tareas más importantes de cada día. Pregunta por la posibilidad de que lo hagan a través de videoconferencia Así te aseguras de proteger a tus hijos del contagio del coronavirus y quizás, al no haber desplazamientos, los costes del servicio

sean algo más bajos. Y puestos a buscar recursos externos, hay que recordar que los abuelos por videoconferencia no se contagian. Así que quizás puedan encargarse de atender a tus hijos un rato cada día.

Habla con tu jefe. Si tu jefe es una persona razonable, entenderá que hay ciertos momentos en los que tienes que atender a tus hijos. Hazle participe de tus horarios y trata de evitar que, por ejemplo, te llame a la hora de la comida.

Haz sentir a tus hijos parte de tu equipo. Cuando tus hijos vayan respetando tu tiempo de trabajo, utiliza el refuerzo positivo para que lo sigan haciendo. Siempre que sea posible, trata de felicitarles por sus logros y hazles saber que te han ayudado a hacer tu trabajo. Y quizás sea el momento de recompensar su esfuerzo con un poco más de dedicación o algo que les motive a seguir colaborando.

¿Tienes algún secreto adicional para el teletrabajo con niños en casa? ¿Te gustaría compartirlo con otros padres? ¿Por qué no nos escribes y lo añadimos para beneficio de todos?