

Equilibrar trabajo y hogar | El balance durante la Pandemia

¿Tu vida laboral cambió drásticamente? ¿Pasó de trabajar desde casa mientras sus hijos están en la escuela, o pasó de trabajar en tu oficina pero ahora trabajas de forma remota ... y tus hijos no van a la escuela durante el próximo mes? Si es así, te invitamos a leer estos consejos sobre cómo manejar el trabajo desde casa mientras tus hijos también están en casa.

- **Recuerda: esto también es nuevo para tus hijos.** Intenta hablar con ellos y pregúntales: *¿Cómo trabajaremos todos juntos para que esta sea una situación exitosa y productiva? ¿Qué necesitamos el uno del otro?*
- **Involucra a los niños en la planificación;** esta es una nueva rutina para ellos también. También es más probable que se adhieran a una rutina que ayudaron a crear. Haz un horario diario y colócalo en la pared donde todos puedan verlo. Puedes incluir:

- ✓ Un programa de trabajo escolar que describa en qué materia deben trabajar los niños y cuándo
- ✓ Descanso y tiempo de juego
- ✓ Horarios de almuerzo y merienda
- ✓ Horas de reunión cuando tienes conferencias telefónicas y no puedes ser interrumpido



- **Delega a los niños;** no tienen que hacer todo por su cuenta. Crea una tabla de tareas y colócalas en la pared. Haz que los niños marquen las cosas a medida que las van completando. Esto proporciona flexibilidad y opciones dentro de una estructura compatible.
- **¡Tómate un tiempo para ti!** Empieza el día corriendo o caminando solo. Tómate un tiempo para meditar o hacer yoga. Siéntate con una taza de té y un buen libro durante 30 minutos. ¿Qué disfrutarás? ¿Qué te ayudaría a revitalizar?
- **Se flexible.** Si el plan que creaste no funcionó tan bien, haz algunos cambios e intenta un plan ligeramente diferente mañana. Pídale a los niños ideas para resolver problemas o desafíos que surjan; ¡puede que te sorprendas de sus soluciones creativas!