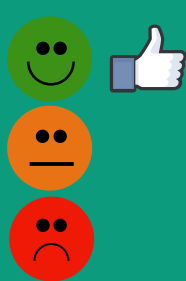




## ¿Cómo conciliar el trabajo con la familia?

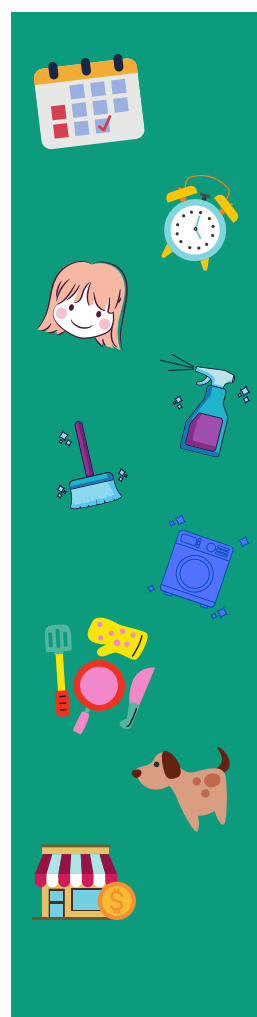


### Mantener una actitud positiva

- Conservar el buen humor ante las circunstancias
- Ver las oportunidades para realizar nuevas actividades y aprender
- Valorar el tiempo disponible para atender pendientes en casa (arreglar, organizar, hacer trámites en línea, etc.)

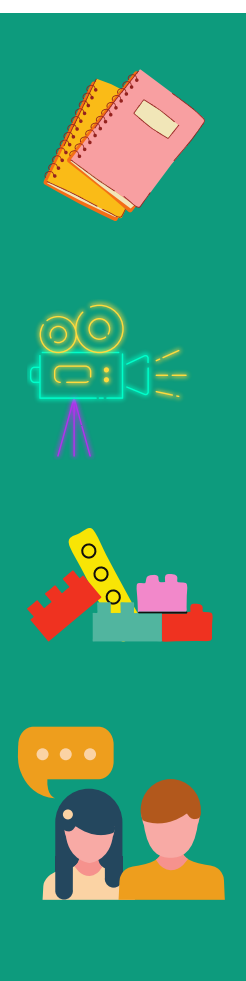
### Organizar las actividades cotidianas

- Organizar las actividades domésticas, promoviendo la cooperación y alternándolas entre todos los familiares, involucrando a niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Esto ayudará a reducir la carga de trabajo y así todos podrán cumplir con otras obligaciones.
- Establecer un horario para realizar actividades como: levantarse de la cama, desayunar, comer y cenar, para realizar las actividades escolares y de trabajo, ir de compras, aseo del hogar, pasear a la mascota, descansar, acostarse a dormir, realizar algún pasatiempo, etc.
- En este horario se deben incluir las actividades escolares o laborales que requieran el uso de herramientas tecnológicas, especialmente si éstas son insuficientes, de esta manera se podrá acordar cuándo y en qué horario es necesario que las ocupe una persona en particular.



### Cuidado y atención de las hijas e hijos, y adultos mayores

- Motivar a las hijas e hijos para que continúen con sus actividades escolares, en caso de que no cuenten con actividades programadas, pueden asignarse días y horarios para la lectura, el dibujo, revisión de material académico, videos o tutoriales, de acuerdo a su grado escolar.
- Establecer espacios y horarios para las actividades de descanso y recreación, incluyendo actividades como ver una película, utilizar juguetes, armar rompecabezas, entre otras, que no impliquen la participación activa o supervisión directa de un adulto.
- Dialogar con los menores y adultos mayores, a fin de que comprendan la importancia de cumplir también con las actividades que requiere el trabajo, solicitando su cooperación para que pueda realizarlas de manera efectiva.



### Atender lo esencial

- Fortalecer los hábitos de higiene y arreglo personal, y motivar a los familiares para que se cuiden y atiendan en estos rubros.
- Aprovechar el tiempo que se empleaba para el traslado a los lugares de trabajo y al hogar, para realizar otras actividades, como por ejemplo: aseo la casa, cocinar, hacer ejercicio, revisar las tareas de las hijas e hijos, conversar con familiares, desayunar, comer y cenar con la familia, leer, ver una película o documental, etc.
- No perder de vista las citas programadas para revisiones médicas o trámites, si es que éstas no quedaron suspendidas.
- Fortalecer los vínculos alternos de comunicación con familiares, colegas, amigos, vecinos, etc.
- Solicitar apoyo a familiares, amigos o especialistas, en caso de pasar por una situación estresante o de duelo.



## Organizar el trabajo

- Definir el horario de trabajo, y apuntar en una hoja o en el celular, las actividades que se deben realizar, incluidas videoconferencias, revisión de documentos o tareas, metas programadas, etc.
- Definir reglas con la familia para trabajar o estudiar: respetar los horarios definidos para concentrarse específicamente en la actividad que se realizará, no distraer en caso de que se lleve a cabo una videoconferencia, una clase on-line, una llamada telefónica (puede colocar una señal por ejemplo), salvo en situaciones importantes, entre otras reglas que se considere necesarias.
- Establecer espacios para trabajar y/o estudiar en caso de que esté a cargo de menores en edad escolar. Los espacios pueden ser una habitación, una mesa, un espacio en el que se cuente con los recursos tecnológicos y materiales necesarios. Los espacios deben contar con iluminación y ser cómodos, también deben estar limpios y organizados para crear un ambiente agradable.
- En caso de que se requiera, utilizar estrategias que ayuden concentrarse, por ejemplo, poner música relajante, utilizar audífonos o aislantes de sonido, cerrar la puerta de la habitación, entre otras. Lo anterior conforme a la posibilidad de utilizarlas y considerando si hay otras personas que puedan ayudar en el cuidado o vigilancia de menores o adultos mayores.
- Tener claridad de las actividades que se deben cumplir durante el día o de los objetivos planteados, y aprovechar el tiempo disponible para tal fin.
- Tomar minutos de descanso por periodos de tiempo de trabajo, para estirar las piernas, hacer ejercicios de relajación, caminar, tomar el sol o respirar aire fresco.
- Respetar el horario de inicio y de cierre de las actividades laborales y escolares que se haya establecido, esto ayudará a ser más eficiente conforme el tiempo destinado y orientarse al cumplimiento de las metas.
- Una vez concluidas las actividades, dejar el espacio asignado limpio y organizado, para mantener un ambiente relajado, y en caso de que se requiera para realizar otra actividad, esté disponible y en óptimas condiciones.
- ¡Mantener el ánimo en las actividades que se desarrollan!, recordando que esta es una situación que ha llevado a las personas a experimentar con otros medios, métodos y estrategias para realizar su trabajo, y su éxito está marcado por la experiencia que se adquiere con su uso en el tiempo.



### Tips para el trabajo con alumnos:

- Considerar que los alumnos están viviendo la misma situación en casa, y probablemente también deben organizarse con sus familiares para que puedan llevar a cabo sus actividades.
- Respetar y aprovechar el tiempo programado para trabajar con los estudiantes, especialmente en caso de que sea a través de una clase en línea.
- Dialogar con los alumnos respecto de la situación que viven, puntualizando la importancia de continuar con sus estudios en tanto se indica el retorno a las aulas.
- Establecer con claridad, las actividades que deben realizar, cuándo se deben entregar, cómo se tomarán en cuenta para la evaluación y cuándo conocerán las calificaciones, así como el medio y el horario en el que se podrán resolver dudas.
- Preguntar por su salud y por la de sus familiares, considerando que quizá alguno esté pasando por una situación difícil ante la enfermedad o pérdida de alguno de sus seres queridos. En esta situación, se deben prever acciones diferenciadas para dichos alumnos a fin de que puedan cumplir posteriormente con las actividades programadas.



### Más información:

<https://www.elheraldodesaltillo.mx/2020/03/25/trabajar-en-casa-y-con-ninos-6-consejos-para-lograrlo/>

<https://www.orientacionriojabaja.info/10-consejos-familias-confinamiento-coronavirus/>

<https://elblogdelminimalista.com/bienestar/como-trabajar-desde-casa/>