

# Recomendaciones a las familias para combinar el trabajo desde casa con el cuidado de niños pequeños



Una de las medidas existentes para frenar el contagio de **COVID-19** es quedarse en casa. Esto ha significado para muchas personas continuar con sus trabajos desde una modalidad de “teletrabajo”, o en algunos casos, trasladar sus negocios o emprendimientos al interior del hogar.

En el contexto de la pandemia por **COVID-19** el trabajo en casa ocurre como una situación forzada debido a la crisis sanitaria y, por lo tanto, no se contaba con una planificación previa, y muchas veces las familias tuvieron que organizar sobre la marcha el hogar para poder conciliar trabajo-familia en este nuevo escenario.

A esto se suma que muchos niños no están asistiendo a los centros de cuidado y desarrollo, educativos preescolares o

escolares y, por lo tanto, las familias están a cargo de acompañarlos en sus actividades educativas.

De manera imprevista, la casa se ha convertido en simultáneo en el hogar, en la oficina y en la escuela para millones de familias en América Latina y el Caribe y en gran parte del mundo.

A continuación, presentamos **7 recomendaciones** que te pueden ayudar en este tiempo en que estarás trabajando desde la casa.



# 1



**Es importante ajustar las expectativas de lo que es posible hacer en esta situación.**

Esto quiere decir, revisar con calma las distintas responsabilidades y tareas que tienen tu y los niños, y hacer una planificación realista con lo que es posible hacer y cuidadosa con tu bienestar y el de los niños. Seguramente no podrás atender a todo y rendir como quisieras, y eso está bien. Esta es una situación excepcional.



**Ten en cuenta que estás combinando el teletrabajo o trabajo desde casa con:**



**Acompañamiento a los niños en su educación.**



**Cuidado de la salud de la familia.**



**Tareas del hogar.**



**Resolver el abastecimiento de víveres y alimentos.**



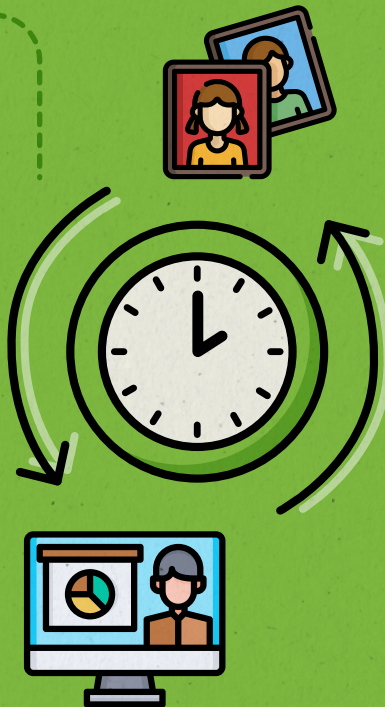
**Cuidado y crianza de los niños y niñas.**



**Incertidumbre por lo que pasará.**

**Y seguramente otras responsabilidades.**

# 2



**Organiza de forma realista los tiempos que puedes destinar a los niños y al trabajo.**

Es importante definir momentos para estar disponible para los niños, y los tiempos destinados al trabajo. Los tiempos deben estar compartimentados durante el día. Sobretudo con niños pequeños, se debe considerar que los tiempos de concentración en el trabajo difícilmente serán muy largos y habrá que combinarlos con pausas o turnarse entre los adultos del hogar, si hay más de uno. Al principio puede ser más difícil, pero con el tiempo los niños también irán adaptándose a este nuevo sistema.

# 3



## Muéstrate disponible para atender las necesidades de los niños.

Si mientras estás trabajando o en reunión un niño te pide algo o necesita de tu atención, te sugerimos atender a su inquietud, y luego explicarle de manera tranquila y clara que volverás a concentrarte en tu trabajo. Para los niños y niñas es importante sentir que hay un adulto disponible para ellos si necesitan algo. Esto los tranquiliza y te ayudará a trabajar con mayor tranquilidad.



*Algo que ayudará es comenzar el día con un tiempo de dedicación exclusiva a los niños. De este modo comenzarán el día sintiendo mayor seguridad de la presencia del adulto, y es probable que eso les permita estar más tranquilos el resto del día.*



# 4

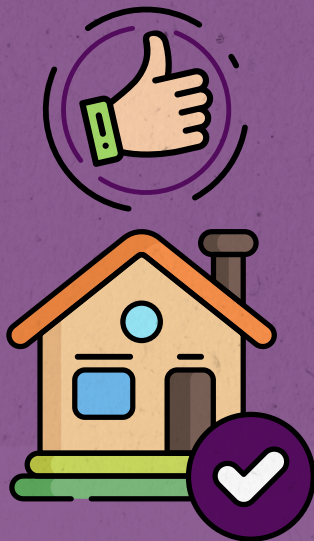


## Compartir las tareas y responsabilidades equitativamente entre los adultos del hogar.

La repartición equitativa de las tareas del hogar y del cuidado de los niños facilitará los tiempos de trabajo. Preparar las comidas, bañar a los niños, hacer la limpieza, entre otros, son tareas que todos los adultos pueden hacer. Es importante repartírselas equitativamente. Esta situación se puede tomar como una oportunidad para involucrar más a los hombres en las labores domésticas y el cuidado de los niños.



# 5



## Establecer acuerdos de convivencia familiares y rutinas.

Es importante incluir los tiempos de concentración necesaria de los adultos, pero también el tiempo de dedicación y juego con los niños. Dentro de los acuerdos, es importante dar seguridad a los niños que, frente a una necesidad de ellos, los adultos siempre estarán disponibles. Esta certeza les permitirá estar más tranquilos para jugar con cierta independencia y autonomía, dependiendo de la edad.

## No sobreexigirse ni hacerlo con los niños.

Estamos en una situación fuera de lo común, haciéndolo lo mejor posible. Este es un tiempo para ser flexibles, observar lo que los niños necesitan e ir ajustando las rutinas y los horarios en función de eso. Seguramente habrá días que sentirás que las cosas no funcionaron bien y otros que todo anduvo bien. Esta es una situación donde cada día tendrá sus propios desafíos y aprendizajes.



## Organiza un plan flexible de trabajo en cuanto a los tiempos y realista con la situación.

Si eres empleado, en lo posible acuérdalo con tu empleador. Es mejor acordar objetivos realistas para poder cumplir con lo comprometido, así además, podrás disminuir un posible elemento de stress. Se pueden acordar horarios flexibles desde casa considerando que el trabajo será interrumpido por las tareas del hogar y la necesidad de cuidado de los niños. Se pueden definir algunos momentos en el día en que tendrás mayor disponibilidad y otros en que estarás atendiendo las responsabilidades domésticas y del cuidado de los niños.

# 7





## Recomendaciones para una conversación con tu empleador o supervisor

- Antes de la conversación, te sugerimos revisar las políticas existentes de Recursos Humanos de la empresa para tener claridad sobre los procesos o protocolos que se están implementando en el contexto de COVID-19.
- Ten preparado y anotados los temas que quieres hablar. Identifica aquellos que te parecen más importantes para poder combinar el trabajo con las tareas del hogar y la crianza (por ejemplo, flexibilidad de horario o objetivos semanales a cumplir, y cualquier tema que necesites revisar con tu empleador).
- Ten preparadas propuestas de cómo organizar el trabajo en este contexto y mantén una actitud abierta a lo que te puede proponer tu empleador. Puedes tener soluciones pensadas: por ejemplo, si los horarios de las llamadas de seguimiento se dan a la misma hora que debes preparar la comida, ten pensadas alternativas de horarios para proponer.
- Para tu empleador puede ser importante entender bien tu situación. Explícale cómo te estás organizando en casa, las diversas tareas que debes combinar, y los desafíos que tienes. Aprovecha también para señalar que mantienes el compromiso de hacer tu trabajo lo mejor posible.
- Puedes aprovechar la conversación para revisar en conjunto los indicadores de desempeño de tu trabajo y acordar ajustes en el marco de la situación actual.
- Si trabajas en una PYME o empresa pequeña, donde la relación es más directa con tu empleador, es probable que los protocolos de teletrabajo tengan mayor flexibilidad para proponer sugerencias.



En nuestra [página web](#) puedes encontrar más información y consejos para apoyarte en este periodo, y también puedes ver [recomendaciones concretas de crianza](#) mientras estés en casa por la pandemia.

Te invitamos también a participar de los desafíos [#AprendoEnCasa](#) donde proponemos un conjunto de actividades divertidas que se pueden hacer con los niños pequeños para incentivar el aprendizaje a través del juego.

UNICEF está haciendo un fuerte llamado a las empresas a implementar políticas que favorezcan a las familias en el contexto de COVID-19. [Puedes ver más información aquí.](#)

