

# 8 consejos para trabajar con los niños desde nuestra casa

*Todos nosotros estamos cambiando nuestro estilo de vida para mantener a salvo a nuestros familiares y vecinos. Para muchos, esto significa combinar trabajo y crianza bajo un mismo techo. Pruebe estas sugerencias para mantener a su familia tan feliz y productiva como sea posible durante este tiempo.*

- 1.** Trate la mañana como lo haría habitualmente. Haga que todos se levanten a un horario regular, coman un desayuno saludable, se duchen y se vistan.
- 2.** Cree un cronograma para los niños. Luego, haga su mejor esfuerzo para mantener la misma rutina todos los días, casi como lo harían en la escuela. De esa manera, sus niños sabrán qué se espera de ellos.
- 3.** Reserve un espacio de trabajo para cada uno. Designe una oficina en casa para usted mismo y un área de aprendizaje para sus hijos.
- 4.** Utilice el horario de la siesta para su provecho si tiene niños pequeños. Utilice ese tiempo para hacer llamadas telefónicas y reuniones. Si sus hijos son más grandes, asegúrese de que tengan mucho con qué entretenerse si terminan sus tareas escolares temprano.
- 5.** Ponga límites para los niños. Por ejemplo, dígales que si la puerta de su oficina en la casa está cerrada, no pueden molestarle a menos que sea una emergencia. Si la puerta está abierta, pueden entrar y salir libremente.
- 6.** Deles a sus hijos (y permítase usted también) un tiempo de descanso cada día. Ayudará a aliviar la tensión y hará que sea más fácil para todos concentrarse en el trabajo.
- 7.** Pida ayuda a su pareja. Túrnense con las obligaciones de la casa y la crianza para que pueda tener un tiempo ininterrumpido para trabajar.
- 8.** Acepte que las cosas podrían no salir según lo planeado. Sea flexible y adáptese. ¡Al trabajar juntos, podrán salir adelante con esto!



## ¿Qué hay del tiempo frente a la pantalla?

Podría resultar difícil limitar el tiempo de los niños frente a las pantallas, especialmente si necesita distraerlos para poder trabajar. Está bien relajar las restricciones con respecto al tiempo frente a la pantalla para ayudar a que todos puedan atravesar este momento. Si le preocupa qué están viendo o haciendo sus hijos en Internet, confeccione una lista de los sitios web aprobados en los cuales pueden pasar el tiempo. Muchos museos y zoológicos están ofreciendo experiencias virtuales para que las personas puedan disfrutarlas desde sus propias casas.

