

TELETRABAJO CON NIÑOS EN CASA

En estos momentos el teletrabajo se ha convertido en un imprescindible para el desarrollo de la actividad laboral en muchos sectores. Cuando conviven varias personas en la misma casa y a veces, además, hay niños, el teletrabajo no siempre resulta fácil, sobre todo desde el punto de vista de la organización, del espacio y de la concentración. Por este motivo, es importante establecer una relación con nuestros hijos a la hora de trabajar en casa con el objetivo de beneficiar la relación y el desarrollo de las tareas laborales de la mejor manera posible.



Uno de los problemas más habituales a la hora de teletrabajar con niños es el **sentimiento de culpa** que surge cuando reclaman nuestra atención y no podemos estar con ellos.

- Hay que explicarles que vas a teletrabajar. Adecuar la explicación a la edad del niño y ofrecerle alternativas de entretenimiento o establecer un horario donde ellos aprovechen para realizar las tareas del colegio. De este modo se establece conjuntamente un tiempo donde se permanecerá en silencio. Es muy bueno pactar un horario para un turno de preguntas.
- Es importante explicar cuando y para qué pueden interrumpir e intentar que se respeten las pautas establecidas con una actitud consecuente para que se cumplan las normas y no se las salten constantemente.
- Es imprescindible saber gestionar el sentimiento de culpa en aquellos casos en los que los hijos reclaman atención pero no podemos dársela porque estamos trabajando. Cuando esto ocurre, hay que saber distinguir entre la reacción emocional y los hechos reales. Para compensar este sentimiento, una vez terminada la jornada laboral, podemos realizar diferentes actividades juntos.
- A veces, recurrir a la televisión o la tablet y seleccionar aquellos canales o programas didácticos puede ayudar en momentos puntuales.

Para que el teletrabajo sea efectivo y rentable, **conocer el horario** que se va a seguir es uno de los objetivos principales. Aunque lo ideal sería mantener el habitual, en esta situación tan extraordinaria provocada por COVID-19, no siempre es viable, más cuando se convive con niños pequeños. Cuando sea posible es conveniente trabajar más intensamente en los momentos que ellos duermen o tienen tareas, nuestro rendimiento y concentración será más efectivo. Es recomendable adaptar las pausas a los horarios de sus comidas, etc. **Teletrabajar también implica flexibilidad.**

