

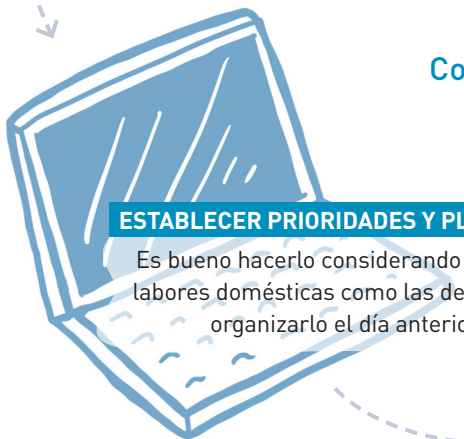
Recomendaciones para conciliar de mejor forma el teletrabajo y las labores domésticas



Teletrabajar con niños en casa y cumplir con las tareas del hogar, es algo con lo que miles de trabajadores y trabajadoras han tenido que lidiar el último año, con distintas dificultades. Esta modalidad continúa en muchas organizaciones, por lo que se recomienda seguir algunas pautas básicas para que toda la familia pueda sobrellevarlo de la mejor forma.

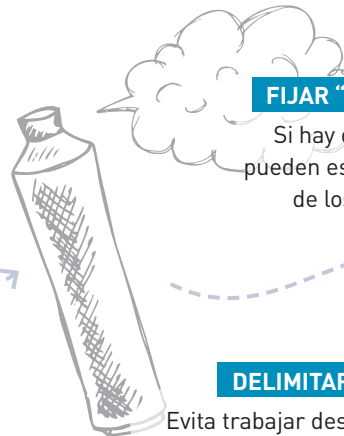


Consejos para una mejor organización



ESTABLECER PRIORIDADES Y PLANIFICAR

Es bueno hacerlo considerando tanto las labores domésticas como las de trabajo y organizarlo el día anterior.



FIJAR "TURNOS" PARA LAS TAREAS

Si hay otro adulto con teletrabajo se pueden establecer turnos para el cuidado de los niños o personas a cargo.



CREA "CÓDIGOS DE TRABAJO"

Estos códigos dependerán de la realidad de cada hogar, pero por ejemplo, se puede establecer que si la puerta del escritorio o lugar de trabajo está abierta, se puede entrar sin preguntar, y si está cerrada no se puede entrar ni tocar la puerta, salvo que sea una emergencia.

DELIMITAR UN ESPACIO PARA EL TRABAJO

Evita trabajar desde la cama es la recomendación básica. Tener un lugar específico para trabajar es lo ideal, pero si se debe usar un espacio común del hogar, es bueno contar con elementos que indiquen la existencia del espacio laboral, como un mantel de color o la instalación de elementos de apoyo de trabajo.

ARMAR UNA RUTINA LABORAL

Ducharse, desayunar y predisponerse para el trabajo es lo primero del día, pero también se deben organizar pausas y un horario de término de jornada.



GENERA ESPACIOS DE CONVERSACIÓN

Tanto con los otros adultos del hogar como con los niños, es bueno conversar para saber cómo está enfrentando cada uno este momento y ver qué pueden mejorar.

