



GUÍA TRIPLE P

Equilibrio entre el trabajo y la familia durante COVID-19

La presencia del COVID-19 nos ha impactado de muchas maneras. Para muchos padres y madres, los límites entre el trabajo y la vida familiar han cambiado, por lo que equilibrar las responsabilidades laborales y familiares es más importante que nunca. Además, muchas familias han tenido que enfrentarse a tensiones adicionales, como la inseguridad laboral, la presión financiera y la incertidumbre sobre la situación actual.

Puede ser difícil navegar por cambios en la rutina, como trabajar desde casa mientras se cumple con las responsabilidades familiares, así como con las cuarentenas y el aislamiento social. No hay una manera perfecta de conseguir el equilibrio correcto y lo que funciona mejor puede ser diferente para distintas familias y variar a medida que las cosas cambian. La clave está en que los padres cuiden de sí mismos, se esfuercen por alcanzar un equilibrio entre el trabajo y la familia, y tengan la sensación de estar tranquilos y en control. Es un momento difícil para todos, especialmente para las familias. Esta guía ofrece sugerencias para ayudarle a encontrar soluciones. Seguirá habiendo días difíciles, pero elegir algunas estrategias para poner en práctica puede ayudar a hacer las cosas un poco más fáciles.



Reconocer que equilibrar el trabajo y la familia es un desafío

Equilibrar las responsabilidades laborales y familiares puede ser complicado, incluso en circunstancias normales. Durante los cambios constantes debido al COVID-19, resulta especialmente difícil. Muchos niños están en casa y requieren cuidado, ayuda con la

educación o más supervisión. Muchas familias también están cuidando o preocupadas por sus miembros de mayor edad. Los períodos de aislamiento, la inestabilidad laboral y la incertidumbre económica, las preocupaciones sobre la salud y la seguridad añaden estrés adicional. Trabajando desde casa, los padres pueden extrañar la interacción social que el trabajo generalmente proporciona. Por otro lado, aquellos que deben ausentarse del hogar enfrentan diferentes desafíos. Trabajar en la “primera línea” (por ejemplo, en salud, cuidado infantil, tiendas o limpieza) y tener que trasladarse diariamente, puede llevar a preocupaciones sobre la posible exposición al virus. Para estos padres, apoyar a los niños y adolescentes en sus diversas formas de aprendizaje puede ser aún más difícil.

Los niños, niñas y adolescentes que están haciendo educación “a distancia” pueden aburrirse al quedarse en casa, pasar más tiempo usando tecnología y sentirse aislados de sus compañeros, y es posible que no entiendan las restricciones que se les han impuesto. El aumento de algunas conductas desafiantes en niños y niñas también es común y ejerce una presión adicional sobre los padres.

www.triplep-crianza.com



Todos estos factores impactan inevitablemente en el propio bienestar de los padres. Sentirse preocupado, irritable, culpable, frustrado, enojado y agotado hace que sea aún más difícil manejar las demandas cotidianas. Todos los padres deben considerar cómo ayudar a los niños durante este período, mientras que a la vez encuentran tiempo para tomar un descanso y cuidar de sí mismos. Los padres calmados son más capaces de proporcionar la seguridad y estabilidad que los niños necesitan en tiempos inciertos.



Cuídese lo mejor que pueda

Cuidar de sí mismo no es un lujo. Lo más importante que puede hacer por su familia o trabajo es cuidarse. Intente encontrar un momento para concentrarse en sus propias necesidades. Por ejemplo, aproveche el tiempo que normalmente pasaría desplazándose y programe alguna actividad de cuidado personal. Esto podría ser algo así como hablar con un compañero o amigo acerca de cómo se siente, una video llamada grupal con amigos, tomar un poco de aire fresco, sol, o escuchar música de su agrado. Trate de manejar cualquier emoción poco útil, como la preocupación, la culpa o la rabia. Las habilidades de manejo del estrés, como *mindfulness*, la meditación, la relajación y/o la respiración profunda también pueden ayudar a reducir el estrés. Combatir los pensamientos negativos con frases de afrontamiento más realistas y útiles como — *Esto es difícil, pero lo estoy manejando* o *Es natural sentirme un poco abrumado/a, necesito centrarme en una cosa a la vez*. Si se concentra en su propio bienestar (por ejemplo, hacer ejercicio, comer bien, tratar de dormir lo suficiente, evitar el consumo de alcohol o drogas para manejar el estrés), es más probable que se mantenga saludable y esté disponible para su trabajo y su familia.



Tener expectativas realistas

Sea realista sobre lo que puede lograr cada día. Esto puede ser diferente a lo que normalmente le es posible manejar, y eso está bien. Dese permiso para hacer lo que sea realizable y evite establecer expectativas poco realistas que conduzcan a sentimientos poco útiles de culpa y frustración. Todo el mundo quiere ser un “buen padre o madre”, pero apuntar a la perfección (tanto en casa como en el trabajo) es inalcanzable y le prepara para un estrés innecesario. Dese permiso para hacer las cosas “suficientemente bien”. Considere cómo pasa el tiempo en que no está trabajando, para asegurarse de que se cumplan sus prioridades más importantes. Evite pasar todo su tiempo libre haciendo tareas innecesarias. Vea si algo se puede posponer y anime a los niños a ser independientes y a colaborar con las tareas del hogar. Deje de lado los estándares excesivamente altos y concéntrese en lo más importante.



Fije momentos para enfocarse en la familia

Cuando los límites laborales y familiares se tornan borrosos, es fácil dejar que el trabajo se tome el espacio y que se sienta culpable por no pasar suficiente tiempo con su familia. Establecer momentos específicos para interactuar con su familia y tener tiempo de calidad juntos, le ayudará a saber que las necesidades de su familia han sido satisfechas y le permitirá concentrarse en el trabajo cuando se está dedicando a él. Esto es especialmente importante si se encuentra trabajando en los que normalmente serían tiempos familiares, como la noche o el fin de semana. Asegúrese de tener tiempo para hablar, jugar y hacer actividades juntos, como ir a caminar, desarrollar proyectos o cocinar en familia. Es posible que deba ser más creativo en estos momentos, cuando las actividades sociales son limitadas.



Hable con su empleador/a y sus colegas

Apunte a trabajar con su empleador para encontrar soluciones que funcionen, tanto para usted como para él o ella. Si es posible, negocie horas de trabajo que se ajusten a sus necesidades familiares y de cuidado infantil. Esto puede incluir solicitar ciertos turnos o evitar programar reuniones en momentos en los que es más probable que los niños le necesiten. Hable con su empleador acerca de si es posible tener horario flexible. Evite asumir trabajo adicional y reduzca los compromisos innecesarios. Si decir “No” en el trabajo no es posible o arriesgado, pida tiempo extra para completar las tareas, en caso de necesitarlo. Hágale saber a su empleador acerca de cualquier compromiso familiar que tenga, como apoyar a los niños en sus clases. Muchos empleadores están viviendo lo mismo. También pueden efectuar algunas adaptaciones para hacer la vida más fácil. Vea cuál de estas sugerencias puede funcionar mejor para su situación laboral actual.

Comparta sus experiencias con sus colegas. Los compañeros de trabajo pueden ser una gran fuente de apoyo y es posible que sean más comprensivos cuando se requieran cambios de trabajo, si saben que usted está haciendo malabares. Si trabaja de forma remota y las oportunidades para las interacciones informales son bajas, considere la posibilidad de fijar videollamadas o chats grupales donde las personas puedan compartir sus experiencias.



Sea claro sobre el tiempo y el espacio de trabajo

Informe a su familia cuando esté trabajando y bajo qué condiciones puede ser interrumpido. Cree límites de trabajo y establezca algunas reglas claras sobre ser silencioso y respetuoso cuando otros están trabajando,

y sobre cómo interrumpir educadamente y pedir ayuda, si es necesario. Trate de trabajar a horas fijas si puede, para evitar que el trabajo se apodere de toda la semana. De ser posible, es mejor trabajar siempre en el mismo espacio, para que no asocie el trabajo con todos los lugares de su hogar.



Asegúrese de que los niños tengan el cuidado o supervisión adecuado

Saber que su hijo o hija está seguro y cuidado le permite concentrarse en el trabajo. Si trabaja desde casa, vea si es posible hacerlo cuando los niños pequeños requieran menos supervisión, o comparta las responsabilidades de crianza con su pareja u otra persona de apoyo. Los adolescentes requieren menos supervisión, pero sigue siendo importante monitorear sus actividades.



Fomente el comportamiento que le gusta

Use elogios para fomentar el comportamiento que le gustaría ver más a menudo. Por ejemplo, si su hijo juega en silencio mientras usted está en una llamada de trabajo, use elogios descriptivos — *Gracias por estar en silencio mientras yo estaba en esa llamada. Eso fue muy útil.* Actúe con anticipación para prevenir y manejar cualquier comportamiento más difícil. Dele a el niño o niña cosas que hacer cuando sepa que necesita concentrarse en algo, y anímelo a jugar o estudiar de manera independiente. Incluso puede incluir algunos pequeños incentivos para los bloques de tiempo en que su hijo siga las reglas. Si se rompen las reglas, dé una instrucción clara de lo que desea que su hijo o hija deje de hacer y qué puede realizar en su lugar. Felicítelo por hacer lo apropiado. Es posible que deba respaldar sus instrucciones con una breve consecuencia (por ejemplo, la pérdida de un privilegio, como el tiempo de pantalla

durante un breve período de tiempo) si los problemas continúan. Después, intente pillar a su hijo siguiendo las reglas y elógielo. Lo mejor es elogiar tan pronto como pueda, especialmente con los niños más pequeños, pero si se le olvida, siempre puede hacerlo después.

Con los niños mayores, trate de seguir con las mismas reglas básicas, recompensas y consecuencias que en la pre-pandemia. Mantenga rutinas y horas de acostarse similares, para proporcionar estructura y mantener las cosas lo más normal posible. Supervise el uso excesivo de las redes sociales o la tecnología, implementando el “tiempo libre de pantalla familiar” y proporcionando otras actividades atractivas. Elogie a los adolescentes por comportarse adecuadamente y actuar con responsabilidad. Los privilegios se pueden retirar durante un breve período de tiempo si se rompen las reglas. Si el o la adolescente muestra emoción intensa, valida su experiencia. Hágase el tiempo de escucharle y compruebe que usted esté entendiendo lo que le está pasando. Ayúdele a nombrar lo que siente y pregunte si hay algo que pueda hacer para ayudar.



Concéntrese en el trabajo cuando esté trabajando

Puede trabajar de forma más eficiente centrándose solo en el trabajo durante los tiempos que haya definido para ello. Evite distracciones como revisar las noticias o las redes sociales. Las listas de tareas y establecer objetivos específicos pueden ayudarle a centrar su atención y trabajar de manera más eficiente. Si le interrumpen, intente volver a la tarea en la que estaba concentrado lo antes posible. Trabajar de manera eficiente le permitirá hacer más en menos tiempo, lo que reducirá el estrés relacionado con la carga de trabajo y le dará más tiempo libre.



Establezca horario de descanso

Programar descansos regulares ayuda con la concentración. Muchas personas encuentran que 20-30 minutos de trabajo concentrado, seguido de un descanso de 5 minutos funciona bien. Si los niños están en casa, este es un buen momento para pasar unos minutos de tiempo de calidad con ellos o verificar lo que los adolescentes están haciendo. Esto ayudará a su hijo a saber que usted está allí para ellos y se preocupa por lo que están haciendo, incluso si usted está ocupado/a con el trabajo. Dese el tiempo para planificar el día y revisar cómo les fue con su pareja u otra persona de apoyo.



Desarrollar rutinas de transición claras

Ya sea que esté trabajando dentro o fuera del hogar, el desarrollo de una rutina clara de transición al trabajo le ayudará a enfocarse en éste. Haga las mismas cosas en el mismo orden todos los días. Tener rutinas predecibles también ayuda a los niños a saber qué esperar y qué espera de ellos. Si usted está trabajando en casa con los niños, tener mini transiciones durante los descansos también ayudará. Algo tan simple como darle a su hijo un aviso de que va a trabajar en cinco minutos y luego despedirse, le ayudará.



Equilibrio entre el trabajo y la familia durante COVID-19

Termine bien su día de trabajo. Puede ser difícil desconectarse del trabajo cuando está justo allí en su casa. Sea claro sobre el final de la jornada laboral y trate de no pensar en el trabajo después. Intente tener una transición clara de "fin del trabajo" al final del día. Esto podría implicar hacer una lista de qué hacer al día siguiente (para que no tenga que recordarlo y preocuparse por ello) o tomar una ducha o salir a caminar. Si utiliza la tecnología para el trabajo, ponga en marcha algunas prácticas para no disminuir el tiempo de la familia (por ejemplo, desactive las notificaciones, cierre el correo electrónico). A menos

que necesite estar de guardia las 24 horas, considere guardar el computador y el teléfono por un período de tiempo, para que tenga un descanso completo del trabajo. Si se encuentra pensando en el trabajo durante el tiempo en familia, simplemente reconozca ese pensamiento y déjelo ir, para que pueda concentrarse en el momento y disfrutar de la vida familiar.

Obtenga más consejos y estrategias online para ayudarlo durante esta crisis:
triplep-crianza.com

Puede ver los consejos de crianza en estos materiales de Triple P- Programa de Parentalidad Positiva:

- *Guía Triple P: La crianza durante el COVID-19*
- *Consejos claves para padres y cuidadores durante el COVID-19*
- *Guía Triple P: Relaciones sanas y resolución de conflictos durante COVID-19*
- *Consejos de crianza para la vida escolar durante el COVID-19*
- *Guía Triple P para Padres y Madres de Adolescentes: Criar adolescentes durante el COVID-19*
- *Guía de Triple P Paso a Paso: La crianza de los niños y niñas con una discapacidad durante COVID-19*
- *Triple P Online*



Divna Haslam, PhD — Psicóloga clínica y autora de Triple P en el trabajo. Tiene un interés especial en apoyar a las familias trabajadoras.



Karen MT Turner, PhD — Psicóloga clínica, coautora fundadora de Triple P y experta en innovaciones en el apoyo a la crianza en comunidades diversas.



Matthew R Sanders, AO, PhD — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos líderes mundiales en temas de crianza.

© 2020 Triple P International Pty Ltd