

10 Tips para hacer Home Office y cuidar de los hijos

Haz de la planeación tu aliada

1 Planea tu día: actividades tuyas y de ellos, incluyendo de "trabajo" o responsabilidades, pero también recreativas.



Adapta los espacios

2 Busca un espacio adecuado para tu trabajo, pero también prepara el de tus hijos, para que puedan estar jugando o haciendo actividades, mientras tú estás trabajando.



Ponles retos y ocupaciones

3 Asígnales tareas retadoras, actividades educativas, juegos, que los mantengan entreteniéndose y activos, al mismo tiempo que tú.



Ten diálogo y reglas

4 Habla con ellos y explícales que no es como un fin de semana o vacaciones. Que estás en casa, pero tienes que trabajar y acuerda ciertas reglas que deben seguir.



Sigue tus horarios

5 Busca ser lo más disciplinado o disciplinada que puedas en las actividades que planeaste. Que tu agenda laboral no se vuelva más importante que convivir con tu familia.



Aprovecha el trabajo a distancia

6 Aprovecha el home office para hacer actividades que te permitan estar conectado al trabajo pero también interactuando de alguna manera con tus hijos.



Toma descansos cortos

7 En general, son muy sanos los recesos al trabajar en tu oficina o en home office. Con mayor razón, con familia. Date 10, 15 minutos cada cierto tiempo.



Aprovecha la tranquilidad

8 Si hay momentos tranquilos en tu trabajo o en la actividad de tus hijos (por ejemplo, las siestas en niños pequeños), puedes aprovecharlas para descansar o sacar pendientes personales o familiares que quieras.



No dejes de jugar con tus hijos

9 Así como dedicas tiempo al trabajo y a poner actividades a tus hijos, dedícalo, al final de la jornada o en momentos estratégicos a jugar y entretenerse juntos.



Descansa

10 Cada día trae su propio afán. Los pendientes de trabajo seguirán mañana y la familia también. Asegúrate de descansar y estar bien física y emocionalmente, para que también lo estés con tus hijos y en el trabajo.



Fuente: Treviño R. (2020). 10 tips para hacer home office y cuidar a tus hijos al mismo tiempo!. Tecnológico de Monterrey. <https://tec.mx/es/noticias/nacional/institucion/10-tips-para-hacer-home-office-y-cuidar-tus-hijos-al-mismo-tiempo>



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS