

# COVID19, TRABAJO REMOTO Y NIÑOS EN CASA



Trabajar desde casa cuando hay niños pequeños en ella es algo muy complicado. Los niños más pequeños demandan mucha atención y siempre les llama la atención aquello a lo que estas dedicando tiempo. Sin embargo, la pandemia que estamos viviendo nos ha movilizado a trabajar desde el hogar. Tal vez, lo habían intentado anteriormente, pero ¿estaban los niños en casa? Surgen muchas preocupaciones y preguntas, ¿cómo puedo trabajar si mis hijos no me dejan ni ir al baño sola? ¿Cómo los ayudo a estudiar? ¿Cómo me ocupo de la comida? ¿Cómo mantener un orden sin perder la sanidad?

Vamos a ponernos prácticos, esta es la realidad del momento, por lo que tenemos que adaptarnos de la mejor manera posible. Aquí algunas recomendaciones:

1. Organízate para trabajar en casa:
  - a. Sigue el mismo horario
  - b. Integra tu rutina
  - c. Adapta un sitio para trabajar y establécele un límite a tus hijos
2. Organiza las comidas de ante mano: planifica un menú con anticipación

## ¿CÓMO MANTENEMOS A LOS NIÑOS ENTRETENIDOS?

### Niños de 2 - 4 años

Adapta un espacio donde ellos puedan estar en control

Ten varias actividades creativas

Como se pueden aburrir ten varias tareas: pintar, dibujar, pegar, rompecabezas etc.

### Niños de 5 - 12 años

Explíqueles la nueva situación a los niños, cuénteles que papá o mamá no están de fin de semana o de vacaciones, sino que tienen la obligación de trabajar desde casa.

Divida su día en actividades, refuerce el material que tenga de la escuela

Cuando este expuesto a programas de televisión que sean educativos.

### Niños de 12 años en adelante

No deben pensar que este es un tiempo de ocio.

Exhortarlos a que estén al día con sus estudios

Tratar que se desenvuelvan en otras actividades que no sea solo los electrónicos.

Trate de mantener un balance, puede que todo esto parezca demasiado en el momento. Distribuya las tareas, haga un calendario y fije metas que sean específicas y realistas.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM