

## Teletrabajo y familia: ¿Cómo me organizo?



**Dividir de manera equilibrada las responsabilidades entre la pareja o con algún familiar, establecer acuerdos con los hijos y no ser tan rígidos en los roles, son algunas de las recomendaciones para sobrellevar de mejor manera las distintas labores en etapa de confinamiento.**

Trabajar en el hogar representa en tiempos de pandemia una gran ventaja, ya que disminuyen los riesgos de contagio y promete una mejor conciliación entre trabajo y familia. Permite, además, mayor flexibilidad temporal. Sin embargo, es importante establecer una estructura de tiempos de trabajo para un buen funcionamiento personal y familiar durante el confinamiento en el hogar.

### **¿Cómo organizarnos de la mejor manera?**

Para que sea una buena experiencia este período de confinamiento familiar y sobrellevar de la mejor manera el teletrabajo junto con las labores domésticas y el cuidado de los hijos, el especialista recomienda:

- Dividir de manera equilibrada los roles y responsabilidades al interior de la familia.
- Organizarse en cuanto a quién cocina, quién lava los platos, quién ordena, quién realiza seguimiento escolar de sus hijos, quién se ocupa de las compras, entre otros. Lo ideal es que las personas puedan turnarse, dejar como roles fijos ciertas tareas de acuerdo a las competencias de cada uno y generar roles de apoyo a algunos quehaceres conjuntos.

- Se recomienda no ser radicales o rigidizarse en la otorgación de roles. “Para ello, es necesario llegar a acuerdos conjuntos según percepción de desbalance de carga. Asimismo, se pueden equilibrar los roles en base a las preferencias o gustos personales, así se ejercerá el rol con satisfacción y no como una carga”, sugiere el psicólogo.
- Establecer acuerdos con los niños y adolescentes, donde se puedan crear códigos de trabajo para evitar requerimientos domésticos que interfieran en el foco de trabajo. “Por ejemplo, si la puerta está abierta, los niños pueden entrar, hablar, solicitar algo o jugar; si la puerta está medio abierta, pueden tocar para ver si pueden hablar, solicitar algo o jugar, y si está cerrada, no deben tocar a excepción de que sea una emergencia. Esto puede aplicarse solo en el caso de que haya más de un adulto que puede cuidar a los niños en casa o si los hijos son adolescentes”.
- También se puede dar roles esporádicos a los hijos adolescentes en relación a sus hermanos más pequeños.

**Entendimiento, organización familiar y distribución equilibrada de roles son, sin duda, fundamentales para sobrellevar de mejor manera las distintas labores en esta etapa de confinamiento.**

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MÉDICO CETEP C. VERDE