

10 tips para hacer home office y cuidar a tus hijos ¡al mismo tiempo!



¿Te tocó **cuidar de tus hijos** y también hacer **home office** durante la cuarentena de prevención de la epidemia de **COVID-19**?

CONECTA te comparte **tips y testimonios** de **3 hombres y 2 mujeres**, así como de una **especialista en tecnología y trabajo** a distancia del Tec.

"Sí, se puede hacer home office con hijos", resalta **Bertha Saldívar**, directora de **Tecnologías para la Educación** del **Tec de Monterrey**.

"A veces es difícil equilibrar tus tiempos, pero necesitas tener conversación abierta con ellos, establecer reglas y ver que hay un momento para cada cosa",



width="900" loading="lazy">

1. Haz de la PLANEACIÓN tu aliada

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

"Poner horarios me ha servido mucho tanto para mí como para mis hijos", comparte Adriana Gamboa líder de Marca EXATEC.

2. Adapta los espacios

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.

Si son pequeños puede ser un lugar cercano para que puedas vigilar lo que hacen, **si son mayores** busca un **lugar apto** para sus responsabilidades como estudiar.

3. Ponles retos y ocupaciones

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

“A mis hijos, les ponía una **actividad para que hicieran mientras yo trabajaba y terminábamos al mismo tiempo.**

“Es algo que recomiendo, sobre todo para niños chiquitos, que siempre **tengan algo que hacer**”, comenta Bertha Saldívar.



width="900" loading="lazy">

4. Ten diálogo y reglas

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.

“**Necesitas tener conversación abierta** y hacerles ver que **hay un momento para cada cosa**”, explica Saldívar.

5. Sigue tus horarios

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.

“**Trata de que tu tiempo personal, familiar, sea -en la medida de lo posible- inamovible, como si fuera una junta importante**”, comenta Alejandro Navarrete, editor nacional de CONECTA.



width="900" loading="lazy">

6. Convive y aprovecha las facilidades del trabajo a distancia

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

*"Cuanto tengo llamadas que no necesito estar frente a la computadora, **me llevo a mis hijos al patio y los pongo a hacer actividades físicas, a brincar, a bailar, o jugar**",* platica **Shel-Ha Bahena**, líder de Redes Sociales del Tec.

*"Si hay varias juntas seguidas, aprovecho esos **breaks de 5 minutos** entre junta y junta, para ver qué están haciendo o ponerles un juego. Y si es por teléfono, **me pongo audífonos y estoy con ellos**",* añade **Luis Bueno**, líder de Estrategia de [CONECTA](#) y [Tec.mx](#).



width="900" loading="lazy">

7. Date breaks y alterna trabajo con hogar

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

*“También **hay que darte ciertos espacios:** párate por un café, haz estiramientos o **despégate un poco**”,* recomienda Bertha.

8. Aprovecha los momentos tranquilos

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.

*"Estoy con mi hija y **aprovecho sus horas de siesta** para sacar pendientes prioritarios del día y el resto del día atender el correo y demás cosas menos exigentes. Así **no descuido el trabajo ni el tiempo con ella**",* recomienda **Alejandra Gabuardi**, líder de Marca Escuelas Nacionales del Tec.



width="900" loading="lazy">

9. No dejes de jugar con tus hijos y sé creativo

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**.

*“Hay que buscar **actividades que cotidianamente no son tan comunes como un juego de mesa o hacer una dinámica juntos**, que sientas que estás haciendo una cosa diferente y que además estás conviviendo con ellos”, señala Bertha.*

La **UNICEF** enlista ideas como:

- Inventar una coreografía o baile.
- Desfile de disfraces.
- Hacer un día de campo en algún lugar de la casa.
- Búsqueda del tesoro.

¿Quieres más ideas? En este [link](#) puede encontrarlas.

10. Descansa

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**.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: