



Hoja De Recomendaciones

Consejos para la familia para trabajar desde casa

Trabajar desde casa durante largos períodos de tiempo durante el COVID-19, junto a la pareja y, en muchos casos, haciendo malabares con la crianza de los hijos a tiempo completo y la educación en el hogar, conlleva tanto retos como recompensas. Lo mismo puede extenderse a los compañeros de casa.

Mantenerse enfocado en lo positivo y ser amable con uno mismo y con los demás, mientras se las arreglas en los días difíciles puede ayudar, reconociendo que las cosas no siempre saldrán como se planean.

Para sacar lo mejor de esta situación, reúna a todas las personas que viven en el hogar para encontrar las mejores formas de trabajar. Si es útil, comparta este documento con ellos como una forma de iniciar la conversación.

Decidir juntos las mejores formas de trabajar es una gran forma de manejar los problemas. También les enseña a los niños importantes habilidades sociales y de vida, y los beneficios obtenidos pueden aplicarse mucho más allá de COVID-19.

Trabajen juntos como una unidad

- El factor de éxito más importante es trabajar juntos. Incluya a todos los miembros de su hogar en la toma de decisiones sobre todas las formas en que manejarán esta nueva forma de trabajo.
- Elaborar un plan, aportar ideas, compartir la carga (¡y las tareas domésticas!), ser responsable ante otros miembros de la unidad familiar y evaluar cómo va todo son estrategias que deben ser elaboradas conjuntamente. Es poco probable que tengan un buen resultado si dejan el trabajo o la responsabilidad injustamente a un solo miembro de la casa.
- Si es posible, incluya a los niños en la elaboración del plan, ya que al evaluar cómo van las cosas y determinar cómo funcionará el hogar en conjunto les ayuda a sentirse involucrados, les enseña habilidades útiles para la vida y modela un comportamiento positivo para ellos. Involucrarlos también significará que es más probable que ellos sigan el plan.
- Hay razones de salud por las que es bueno trabajar juntos. La inclusión causa un poderoso estímulo en nuestros cerebros, resultando en un aumento de la creatividad, entusiasmo por las tareas, tenacidad y ¡también ayuda a nuestro coeficiente intelectual! La inclusión también es buena para nuestra salud física, ya que la sensación de sentirse incluido aumenta la liberación de una hormona llamada oxitocina, que reduce la presión arterial y es buena para la salud del corazón. La inclusión también se siente bien, así que trabajar juntos trae muchos beneficios.

Elabore un plan

- ¿Qué espacio de su casa se utilizará para trabajar, estudiar, jugar y relajarse?

Si no puede mantener un espacio exclusivamente para trabajar, entonces busque alguna forma de mostrar cuándo se utiliza para el trabajo, por ejemplo, tenga un cartel, o un cojín diferente para mostrar cuando se está utilizando y para qué propósito.

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál será su horario? Dedique tiempo para el trabajo, el juego, los descansos, la escuela, la comida, el ejercicio y establezca un horario claro para parar. Ayuda tener un horario para que la gente sepa lo que pasa cada día. También debe haber cierta flexibilidad en el plan para hacer frente a eventos inesperados, o días en los que las cosas no van tan bien.• Tómense un tiempo al final de cada día para evaluar juntos cómo van las cosas. Incluya a todos en la revisión diaria, y pida a todos ideas sobre lo que ha ido bien, lo que se puede mejorar, y cómo mejorar. Esto le da a todos la oportunidad de reflexionar sobre el día, y trabajar juntos para llegar a soluciones. Esto también le da la oportunidad de cambiar rápidamente las cosas que no funcionan, y fortalecer lo que funciona. Involucrar a los niños en esto les enseña valiosas habilidades para la vida. También le da a usted la oportunidad de celebrar juntos lo que resultó bien y las cosas que logró en el día, ¡grandes y pequeñas!
Sea amable consigo mismo (y con los demás)	<ul style="list-style-type: none">• Esta nueva manera de trabajar es un experimento para todos y todos estamos aprendiendo a manejar los impactos de COVID-19.• Sea amable consigo mismo y tómese un tiempo para relajarse, aunque sea por unos minutos de vez en cuando. Considere que esta situación es diferente y extraordinaria, y sea gentil con las expectativas sobre usted mismo, y sobre los demás.• Si siente que los demás esperan demasiado de usted, hable con ellos sobre lo que siente, y converse sobre lo que puede hacer y dejar ir por ahora. Esto incluye a su pareja, hijos, familia extendida, amigos, compañeros de trabajo y líder. Sobre todo, es posible que tenga que controlar sus propias expectativas, ya que es posible que espere demasiado de sí mismo.• Dedique tiempo para dormir. Dormir es la cosa más importante que puede hacer para ayudarse a sí mismo a afrontar ciertas cosas, ya que influye en su pensamiento, su estado de ánimo, su salud (y también en su sistema inmunológico). Dormir lo suficiente es un factor crítico para ayudarlo a superar esto. También es importante apoyar a los demás miembros de su hogar para que duerman lo suficiente.
Mire los aspectos positivos	<ul style="list-style-type: none">• Uno de los factores comunes de los que habla la gente en esta situación es encontrar los aspectos positivos de la situación y poner algo de atención en ellos. Esto no minimiza las dificultades, sino que permite el equilibrio entre los aspectos positivos y negativos de la nueva forma de trabajar.• Los siguientes aspectos son los aspectos positivos comunes que la gente comparte: Pasar más tiempo con sus familias fortalece la conexión que sienten. Aprender juntos a cómo sobrellevar la situación durante COVID-19 está aportando ideas sobre cómo sobrellevar mejor las cosas en general (las evaluaciones diarias sobre cómo van las cosas realmente apoyan esto).

	<p>Aprender más sobre sí mismos durante este tiempo y experimentar el crecimiento personal.</p> <p>El tiempo con los niños en crecimiento es valioso y muchas personas se sienten agradecidas de tener la oportunidad de pasar más tiempo con sus hijos.</p> <p>Participar en el trabajo escolar de los niños ayuda a informar mejor a los padres sobre lo que sus hijos están aprendiendo, cómo piensan y crea lazos más fuertes.</p> <p>El no tener que desplazarse al trabajo significa más tiempo para otras actividades.</p> <p>Distribución más equitativa de las tareas domésticas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer los aspectos positivos significa que también puede pensar en cómo podría llevar estos aspectos positivos al futuro como algo que sigue haciendo con su familia o en su hogar.
Busque apoyo	<ul style="list-style-type: none">• Buscar apoyo de aquellos familiares y amigos en los que confía, y en otros grupos de los que forman parte también puede ser útil.• También hay servicios de apoyo disponibles, como las guarderías o las niñeras, los servicios para la limpieza del hogar, la compra y reparto en línea, las comidas a domicilio y otros servicios que pueden ayudar con las tareas domésticas. Las decisiones sobre la utilización de estos servicios se tomarán teniendo en cuenta las preocupaciones de las familias en cuanto al riesgo de infección, el costo y el valor añadido, pero se dispone de una serie de opciones para prestar apoyo práctico a las familias.• Pedir ayuda es una gran forma de conectar con otras personas. Todos somos humanos, todos necesitamos ayuda de vez en cuando, y para muchas personas, el hecho de que se les pida ayuda hace que se sientan incluidas y necesitadas, y aporta beneficios tanto al que pide como al que recibe.• Comuníquese de forma gratuita y confidencial con los servicios de asesoramiento del Programa de Asistencia para Empleados. Este servicio también está disponible para su familia inmediata.
Recursos útiles	<ul style="list-style-type: none">• La página de Bienestar en bhp.com (Inglés Español) proporcionan apoyo sobre una gama de información valiosa en materia de salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una serie de herramientas, consejos y mecanismos de afrontamiento para condiciones comunes.• Estos materiales también incluyen un plan de acción personal para el COVID-19 para ayudarlo a reconocer cómo se siente, y hacer que piense en su propio bienestar.
Otros recursos	<p>Trabajar desde casa con los niños:</p> <ul style="list-style-type: none">• Unicef• ABC• Enlace a la conversación en Yammer

BHP

- [Cierre de escuelas y guarderías.](#)

Dormir:

- <https://www.sleephealthfoundation.org.au/fact-sheets.html>
- [Recursos de Beyond Blue para el COVID-19](#)