



GUÍA TRIPLE P

# Equilibrio entre el trabajo y la familia durante el COVID-19

La presencia del COVID-19 nos ha impactado de muchas maneras. Para muchos padres y madres, los límites entre el trabajo y la vida familiar han cambiado, y equilibrar las responsabilidades laborales y familiares se ha vuelto aún más importante. Además, muchas familias se enfrentan a tensiones adicionales, como la inseguridad laboral, la presión financiera y la incertidumbre sobre la situación actual.

Puede ser difícil adaptarse a los cambios en la rutina, como trabajar desde la casa y cumplir con las responsabilidades familiares, así como tener que respetar las cuarentenas y el aislamiento social. No existe una manera perfecta para conseguir el equilibrio necesario y lo que le puede funcionar mejor a ciertas familias puede no serlo para otras, o simplemente variar a medida que van cambiando las cosas. La clave es que los padres cuiden de sí mismos, busquen un equilibrio entre el trabajo y la familia, y se sientan tranquilos y en control. Es un momento difícil para todos, especialmente para las familias. Esta guía le ofrece algunas sugerencias para ayudarlo a encontrar soluciones para su familia. Todavía habrán días difíciles, pero si usted cuenta con algunas estrategias, esto puede ayudarlo a que las cosas sean un poco más fáciles.



## Reconozca que equilibrar el trabajo y la familia es un desafío

Equilibrar las responsabilidades laborales y familiares puede ser complicado incluso en los mejores momentos. Durante los cambios constantes debido al COVID-19 es especialmente difícil. Muchos niños

están en casa y requieren de cuidado, ayuda con la educación o más supervisión. Muchas familias también están cuidando de o se preocupan por los familiares de mayor edad. Los períodos de aislamiento, la inestabilidad laboral y la incertidumbre económica, las preocupaciones sobre la salud y la seguridad añaden estrés adicional. Tener que trabajar desde la casa, puede hacer que los padres y madres extrañen la interacción social que el trabajo generalmente les proporciona. Los padres que están trabajando fuera del hogar enfrentan diferentes desafíos. Si su trabajo se considera "esencial" (por ejemplo, en el campo de la salud, el cuidado infantil, las tiendas esenciales, los servicios de limpieza) y tiene que trasladarse diariamente al trabajo, puede sentirse preocupado por estar expuesto al virus. Para estos padres, apoyar a los niños y adolescentes en sus diversas formas de aprendizaje puede ser aún más difícil.

Los niños, niñas y adolescentes que están asistiendo a la escuela de manera virtual pueden sentirse aburridos al tener que quedarse en casa, pasar más tiempo frente a la pantalla y sentirse aislados de sus compañeros, y es posible que no entiendan las restricciones que se

les han impuesto. El aumento de conductas desafiantes en los niños y niñas también es común en este caso y ejerce una presión adicional sobre los padres.

Todas estas cosas inevitablemente impactan el bienestar de los padres y madres. Sentirse preocupado, irritado, culpable, frustrado, enojado y agotado hace que sea aún más difícil manejar las demandas cotidianas. Todos los padres deben considerar cómo ayudar a los niños durante este tiempo, mientras que también encuentran tiempo para tomarse un descanso y cuidar de sí mismos. Los padres que se sienten tranquilos y relajados tienen una mayor capacidad para proporcionar la seguridad y estabilidad que los niños necesitan en tiempos inciertos.



### Cuide de sí mismo lo mejor que pueda

Cuidar de sí mismo no es un lujo. Lo más importante que puede hacer por su familia o trabajo es cuidarse. Intente encontrar tiempo para concentrarse en sus propias necesidades. Por ejemplo, aproveche el tiempo que normalmente pasaría desplazándose hacia su trabajo y programe alguna actividad de cuidado personal. Esto podría ser algo así como hablar con un compañero o amigo acerca de cómo se siente, una video llamada grupal con sus amigos, tomar un poco de aire fresco y asearse, o escuchar música que sea de su agrado. Trate de lidiar eficazmente con cualquier emoción poco útil, como la preocupación, la culpa o la rabia. Las habilidades de manejo del estrés como la atención plena (*mindfulness*), la meditación, la relajación y/o la respiración profunda también pueden ayudarle a reducir el estrés. Combatir los pensamientos negativos con frases de afrontamiento más realistas y útiles como — *Esto es difícil, pero lo estoy manejando* o *Es natural sentirme un poco abrumado, necesito enfocarme en una cosa a la vez*. Si se enfoca en su propio bienestar (por ejemplo, hacer ejercicio, comer bien, tratar de dormir lo suficiente, evitar el consumo de alcohol o drogas para manejar el estrés), es más

probable que se mantenga saludable y esté disponible para su trabajo y su familia.



### Tenga expectativas realistas

Sea realista sobre lo que puede lograr diariamente. Esto puede ser diferente a lo que normalmente puede manejar, y está bien. Dese permiso para hacer lo que pueda y evite establecer expectativas muy altas que conduzcan a sentimientos poco útiles de culpa y frustración. Todo el mundo quiere ser un “buen padre”, pero esperar la perfección (tanto en casa como en el trabajo) es imposible y le puede causar un estrés innecesario. Dese permiso para hacer las cosas lo “suficientemente bien”. Considere qué hace con su tiempo cuando no está trabajando, para asegurarse de que se cumplan sus prioridades más importantes. Evite pasar todo su tiempo libre haciendo tareas innecesarias. Vea si algo se puede postergar y anime a los niños a ser independientes y a contribuir con las tareas del hogar. Deshágase de las expectativas poco realistas y concéntrese en lo que considere más importante.



### Establezca horarios para enfocarse en la familia

Cuando los límites laborales y familiares se mezclan, es fácil dejar que el trabajo se vuelva la prioridad y que después se sienta culpable por no pasar suficiente tiempo con su familia. Establecer momentos específicos para interactuar con su familia y tener tiempo de calidad juntos, le ayudará a saber que está satisfaciendo las necesidades de su familia y le permitirá concentrarse mejor en su trabajo durante los horarios laborales. Esto es especialmente importante si se encuentra trabajando en lo que normalmente sería el tiempo familiar, como durante la noche o el fin de semana. Asegúrese de tener tiempo para hablar, jugar y hacer actividades juntos, como ir a caminar, trabajar en proyectos o cocinar en familia. Es posible que necesite ser más creativo ahora que las actividades sociales son más limitadas.



### Platique con su empleador y sus colegas

Intente trabajar con su empleador para encontrar soluciones que funcionen, tanto para usted como para su empleador. Si es posible, negocie horas de trabajo que se ajusten a sus necesidades familiares y de cuidado infantil. Esto puede incluir solicitar ciertos turnos o evitar programar reuniones en momentos en los que es más probable que los niños le necesiten. Hable con su empleador acerca de la posibilidad de tener un horario flexible. Evite asumir trabajo adicional y reduzca los compromisos innecesarios. Si decir “No” en el trabajo no es posible o arriesgado, pida tiempo adicional para completar sus asignaciones, de ser necesario. Hágale saber a su empleador acerca de cualquier compromiso familiar que tenga, como apoyar a los niños en sus clases. Muchos empleadores también estarán experimentando lo mismo. Incluso, su empleador podría sugerir algunas adaptaciones adicionales para hacerle la vida más fácil. Vea cuál de estas sugerencias puede funcionar mejor para su situación laboral actual.

También comparta sus experiencias con sus colegas. Los compañeros de trabajo pueden ser una gran fuente de apoyo y ser más comprensivos con los cambios laborales si tienen una idea de todo lo que usted tiene que desempeñar. Si trabaja de forma remota y las oportunidades para las interacciones informales son pocas, considere la posibilidad de fijar videollamadas o chat grupales donde las personas puedan compartir sus experiencias.



### Sea claro sobre el tiempo y el espacio de trabajo

Informe a su familia cuando esté trabajando y bajo qué condiciones limitadas puede ser interrumpido. Establezca límites de trabajo y reglas básicas cómo guardar silencio y ser respetuosos cuando otros están

trabajando, y cómo interrumpir educadamente y pedir ayuda, de ser necesario. Trate de mantener un horario fijo laboral si le es posible, para evitar que el trabajo se apodere de toda la semana. Así mismo, es beneficioso trabajar siempre en el mismo espacio, para que no asocie el trabajo con todas las partes de su hogar.



### Asegúrese de que los niños tengan el cuidado o supervisión que necesitan

Saber que su hijo o hija está seguro y recibiendo los cuidados necesarios le permitirá concentrarse en su trabajo. Si trabaja desde casa, vea si es posible trabajar cuando los niños pequeños requieran de menos supervisión, o comparta las responsabilidades de crianza con su pareja o con alguna otra persona de apoyo. Los adolescentes requieren de menos supervisión. Sin embargo, es importante seguir monitoreando sus actividades.



### Fomente el comportamiento que es de su agrado

Utilice los elogios para fomentar el comportamiento que le gustaría ver más a menudo. Por ejemplo, si su hijo juega en silencio mientras usted está en una llamada de trabajo, use los elogios descriptivos — *Gracias por estar en silencio mientras yo estaba en mi llamada. Eso fue muy útil.* Actúe con anticipación para prevenir y manejar cualquier comportamiento más difícil. Involucre al niño o niña en diferentes actividades que pueda hacer si usted necesita enfocarse en algo, y anímelo a jugar o estudiar de manera independiente. Incluso puede incluir algunos pequeños incentivos por los espacios de tiempo en que su hijo siga las reglas. Si se rompen las reglas, dé una instrucción clara de lo que desea que su hijo deje de hacer e indíquele lo que puede hacer en su lugar. Felicítelo por hacer lo apropiado. Sin embargo, es posible que tenga que respaldar sus instrucciones con

una breve consecuencia (por ejemplo, la pérdida de un privilegio, como el tiempo de pantalla por un período de tiempo corto) si los problemas continúan. Después, intente observar cuando el niño esté siguiendo las reglas y elógielo por su buen comportamiento. Lo mejor es elogiar al niño inmediatamente, especialmente con los niños más pequeños, aunque si se le olvida puede hacerlo después.

Con los niños mayores, trate de seguir implementando las mismas reglas básicas, recompensas y consecuencias que utilizaba antes de la pandemia. Mantenga rutinas y horarios fijos para la hora de irse a dormir, con el fin de proporcionar una estructura y mantener las cosas lo más normal que le sea posible. Supervise el uso excesivo de las redes sociales o la tecnología, implementando horarios libres del uso de pantallas y proporcionando otras actividades atractivas. Elogie a los adolescentes por comportarse adecuadamente y actuar con responsabilidad. Los privilegios se pueden retirar durante un breve período de tiempo si se rompen las reglas. Si el o la adolescente tienen una reacción emocional, valide su experiencia. Tómese un tiempo para escucharle y obtener clarificación sobre cómo se sienten y por lo que están pasando. Ayúdele a identificar lo que siente y pregúntele si hay algo que usted pueda hacer para ayudarle.



### Enfóquese en su trabajo durante los horarios laborales

Puede trabajar de forma más eficiente enfocándose solo en su trabajo durante los horarios laborales. Evite las distracciones como ver las noticias o visitar las redes sociales. Hacer una lista de las asignaciones que debe cumplir y establecer objetivos específicos, le pueden ser de gran ayuda para enfocar su atención y trabajar de manera más eficiente. Si le interrumpen, intente volver a la tarea en la que estaba trabajando lo antes posible. Trabajar de manera eficiente le permitirá hacer más en menos tiempo, lo que reducirá el estrés

relacionado con la carga de trabajo y le dará más tiempo libre.



### Establezca horarios de descanso

Programar descansos regulares ayuda con la concentración. Muchas personas encuentran que enfocarse en su trabajo por 20-30 minutos, seguido por un descanso de 5 minutos les funciona muy bien. Si los niños están en casa, este es un buen momento para pasar unos minutos de tiempo de calidad con ellos o verificar lo que los adolescentes están haciendo. Esto le ayudará a su hijo a saber que usted está disponible y que se preocupa por lo que está haciendo, incluso si usted está ocupado con el trabajo. Dese el tiempo para planificar el día y revisar cómo le fue con su pareja o con cualquiera otra persona de apoyo.



### Desarrolle rutinas de transición claras

Ya sea que esté trabajando dentro o fuera del hogar, el desarrollo de una rutina clara de transición de cuando tenga que empezar a trabajar le permitirá enfocarse mejor. Haga las mismas cosas en el mismo orden todos los días. Tener rutinas predecibles también ayuda a los niños a saber qué esperar y cuáles son sus expectativas.



## Equilibrio entre el trabajo y la familia durante el COVID-19

Si usted está trabajando en casa con los niños, tener mini transiciones durante los descansos también le puede ser de gran ayuda. Algo tan simple como darle a su hijo un aviso de que empezará a trabajar en cinco minutos para después despedirse, le será beneficioso.

Termine bien su día de trabajo. Puede ser difícil desconectarse del trabajo cuando está trabajando desde su casa. Establezca un límite claro sobre el final de la jornada laboral y trate de no pensar en el trabajo después de esto. Intente tener una transición clara de “salir del trabajo” al final del día. Esto podría implicar hacer una lista de las tareas que necesite dejar para el día siguiente (con tal de no tener que estar pensando y preocupándose por ello) o tomar una ducha o salir a

caminar. Si utiliza la tecnología para el trabajo, ponga en marcha algunas prácticas para que no se inmiscuya con el tiempo familiar (por ejemplo, desactive las notificaciones, cierre el correo electrónico). A menos que necesite estar de guardia las 24 horas, considere guardar la computadora y el teléfono por un período de tiempo, para que descanse completamente de su trabajo. Si se encuentra pensando en el trabajo durante el tiempo en familia, simplemente reconozca ese pensamiento y déjelo ir, con el fin de disfrutar del momento y de su vida familiar.

**Obtenga más consejos y estrategias en línea para ayudarle durante esta crisis:**  
[triplep-crianza.com](http://triplep-crianza.com)

Le recomendamos ver los siguientes consejos sobre la crianza de los niños y niñas de Triple P- Programa de Parentalidad Positiva:

- *Guía Triple P: La crianza durante el COVID-19*
- *Consejos claves para padres y cuidadores durante el COVID-19*
- *Guía Triple P: Relaciones sanas y resolución de conflictos durante COVID-19*
- *Consejos de crianza para la vida escolar durante el COVID-19*
- *Guía Triple P para Padres y Madres de Adolescentes: Criar adolescentes durante el COVID-19*
- *Guía de Triple P Paso a Paso: La crianza de los niños y niñas con una discapacidad durante COVID-19*
- *Triple P Online*



**Divna Haslam, PhD** — Psicóloga clínica y autora de Triple P en el trabajo. Tiene un interés especial en apoyar a las familias trabajadoras.



**Karen MT Turner, PhD** — Psicóloga clínica, coautora fundadora de Triple P y experta en los servicios innovadores de apoyo con la crianza de los niños y niñas en comunidades diversas.



**Matthew R Sanders, AO, PhD** — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos y líderes mundiales en los temas de la crianza de los niños y niñas.

© 2020 Triple P International Pty Ltd