

TELETREBALL I NENS. ALGUNES IDEES PRÀCTIQUES.

Teletreball amb nens petits.

Estem en vivint dies estranys. Les nostres rutines, els nostres projectes, el que consideràvem quotidià... tot ha canviat de cop i volta.

Els pares i mares que estem teletreballant, ens hem hagut d'acostumar a fer-ho des de casa, compaginant (fent malabars?) aspectes de la nostra vida que, fins ara, teníem prou delimitats.

Treballar des de casa té alguns avantatges en quant a la lliure disposició dels temps, la organització del treball, la dosificació, la flexibilitat... però també té inconvenients: la facilitat de distracció, les jornades que mai acaben, la barreja entre professió i família.

Si es tenen nens petits, aquesta combinació multitasca és, d'entrada, gairebé un impossible. Però el cert és que ho estem fent. Fa setmanes que treballem des de casa i de moment la situació no sembla que hagi de canviar massa.

És per això que us hem preparat un recull d'idees, que, sense ser miraculoses, us poden funcionar. La finalitat és facilitar-vos al màxim la conciliació de la vida laboral i la familiar, tenint en compte que estem parlant de nens encara molt petits, que us necessiten molt.

Algunes idees.

- **COOPERACIÓ.**

Aquest punt inicial és el que pot marcar la diferència. Si vivim en parella tenim la oportunitat de pactar, acordar, organitzar-nos, per tal de compartir la responsabilitat que implica treballar des de casa. Un dels dos haurà d'ocupar-se dels menuts mentre l'altre treballa.

Quan no sigui així (pares separats, famílies monoparentals, etc) la dificultat augmenta. Quan s'iniciïn les fases de desescalada, serà més propici demanar ajut a altres familiars (germans, cosins), als amics... El cert és que els nens petits necessiten que un adult els acompanyi, els protegeixi, els ajudi a regular-se. Serà molt difícil treballar des de casa si estàs sol/a amb el/els infants.

En tots els casos, hem d'intentar també parlar amb els nens i explicar-los la situació per arribar a acords. Els infants entenen que les situacions són difícils, és a dir, funcionen millor si entenen què està passant i perquè és important que ells també col·laborin. Ajudem-los a entendre que hi haurà moments del dia en que necessitem que facin activitats tranquil·les o moments en que la mare (o el pare) no el podrà atendre perquè estarà treballant.

- **MATINAR.**

Llevat a l'hora que acostumaves a fer-ho, o inclús abans. Mira d'aprofitar al màxim el temps que els nens dormen (i això inclou també les migdiades i les hores de son nocturnes). Segurament implicarà una reducció del teu horari de dormir, és cert, és així. Però les hores de son dels infants són les úniques en les que et podràs concentrar plenament, sense interrupcions.

Sempre i quan la teva flexibilitat horària ho permeti, treballa quan els nens dormen. Veuràs que, quan t'acostumis, aquestes hores seran les més productives.

Abans de treballar però, dedica't una estona (rutina d'higiene, esmorzar, llegir la premsa, fer esport o meditar abans de posar-te a la feina). Així sentiràs també que, dins el vertigen del dia a dia, tens un temps per a tu, per cuidar-te.

- **SEPARAR ESPAIS**

Separar els espais ens permet tenir un espai propi, en el que es respecti al màxim el fet que estem treballant. La zona en la que treballes pot ser un espai en els que no pots ser molestat (tornem a l'inici, si hi ha un altre adult que s'ocupa dels nens).

Aquest punt es pot convertir en una espècie de joc per als més petits. Els podem demanar de col·laborar en el disseny dels espais (la zona de jocs, la zona de treball del pare, de la mare, la seva "escola", la zona per fer esport, etc) També els podem decorar amb cartells. I els hem d'ensenyar a respectar les zones privades dels adults: això facilitarà un ambient silenciós i relaxat en l'espai que hem destinat al treball.

Si abans de començar la feina, hem revisat que tinguem al nostre abast tot el que necessitem, patirem menys interrupcions i el nostre rendiment serà major en menys estona.

- **PLANIFICACIÓ DEL TEMPS**

Hem de procurar establir uns horaris, que s'adeqüin a la nostra realitat actual. En el teletreball amb nens no podem tenir una jornada laboral de 8 hores seguides. Haurem d'adaptar el temps que disposem per treballar, als horaris i les necessitats dels més petits. També hem de tenir en compte les reunions de treball i les videoconferències: procurem, si és possible, programar-les en dies diferents, per tal de no sobrecarregar-nos.

L'horari de treball hauria de ser realista i deixar marge per als imprevistos (tenint nens petits a casa, segur que ocurreran). Ens aquests moments ens serà útil posar en marxa la nostra capacitat per mantenir una actitud positiva i resetejar.

A més, fixar horaris amb antelació és una bona manera de diferenciar el temps de treball del temps que dediquem a la família. Mirem de mantenir, en la mesura del possible, les rutines familiars (àpats, higiene, esport, passejos). El horaris haurien d'incloure temps per compartir amb els nostres. Si podem, procurem dinar junts, fer un passeig en família ara que es poden fer, etc. Recordem que en aquest moment, la salut (física i mental) és el primer.

- **DISTRIBUIR TEMPS DE DESCANS**

S'ha demostrat que mantenir una mateixa activitat durant hores disminueix el nostre rendiment. Quan fa molta estona que ens dediquem al mateix, i més si es tracta de feina, és més fàcil quedar enganxat en problemes aparentment irresolubles als que donem voltes i més voltes. Les pauses ens permeten descarregar la nostra ment de tensió i recarregar piles. D'aquesta manera el cervell descansa i es torna a la feina amb més ganes i més capacitat.

- **ACTIVITATS PER ALS MENUTS.**

En el cas dels nens també passa igual, si estan massa estona fent una mateixa activitat acostumen a esgotar-se i allò que els agradava pot passar a ser un avorriment i ja no serveix. Procurem que tinguin una diversitat d'activitats dins de casa. Si tenim previst el que podem oferir-los, serà més ràpid el canvi d'activitat i no perdrem massa temps rumiant què podem fer amb ells. L'organització de la casa també es pot aplicar a la gestió del temps de lleure.

Pensar amb temps diferents activitats amb ells (us poden servir les idees que em anat enviant en setmanes anteriors) i també moments de pausa, per no fer res o per mirar una estona dibuixos, us ajudaran a mantenir unes rutines profitoses també amb els més menuts.

Un dels "trucs" que ens poden servir és practicar exercici físic amb els nens. A més de fomentar un estil de vida saludable, l'esport comporta una despesa extra d'energia i ajuda a que els nens dormin més i millor.

- **REPARTIR-SE LES TASQUES DE LA LLAR.**

Com hem dit al principi, si es viu en parella, el teletreball hauria de ser més possible. Tanmateix, per a que sigui així, la organització a casa hauria de ser igualitària i proporcional. Es necessari que cada un assumim la nostra part del treball domèstic, així com les tasques de cura dels fills (bany, àpats, jocs...). El més aconsellable és, que al llarg del dia, si els dos progenitors heu de teletreballar, feu torns per ocupar-vos de les tasques parentals. També és important que sigueu flexibles en l'exigència d'ordre i netedat. És impossible que un espai on convivim les 24 hores del dia, estigui net i endreçat com si no hi visqués ningú. La flexibilitat serà de nou, aquests dies, una bona companya, juntament amb la paciència i la positivitat.

Esperem que aquestes propostes us siguin d'utilitat. Cada família sabreu quines podeu adoptar i quines no s'ajusten a la vostra situació actual. Com sempre, estem a la vostra disposició per al que necessiteu.

Sílvia Ciprés i Conesa.

Psicòloga Municipal (col·legiada nº 9.258)

Ajuntament de Sentmenat.