



Tecnología



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Es importante establecer rutinas para que los horarios nos se nos descuadren demasiado

Partimos de la base de que la situación que tenemos actualmente es totalmente anómala y excepcional. Cuenta con un componente emocional que no hay que obviar, puesto que tiene implícito una serie de sentimientos como el miedo, la preocupación, la incertidumbre o la tristeza. Todos estos sentimientos no siempre son fáciles de gestionar.

Ya van acumulándose los días y con ellos la impotencia de no poder salir y la necesidad de volver a las rutinas de siempre. Esto puede provocar ciertas tensiones entre los

diferentes miembros de las familias.

Una de las tensiones o dificultades mayores está en ser capaces de conciliar, en un espacio pequeño y durante muchas horas el estudio, el trabajo, las tareas del hogar, el ocio y el entretenimiento.

Muchos padres y madres están tratando de trabajar, enviar emails, hacer llamadas, reuniones, videoconferencias, etc. mientras están pendientes de que sus hijos estudien, se porten bien y no haya ningún conflicto mientras están realizando cualquiera de las tareas laborales. Esto provoca estrés y nerviosismo y, por supuesto, el rendimiento y la calidad de trabajo se ve afectada.

Es importante, por un lado, reducir el nivel de autoexigencia que podamos tener, puesto que esto puede hacernos mucho daño emocional y entender que estamos ante una situación excepcional ante la que no podemos responder igual. Y, por otro lado, tener en cuenta ciertas medidas que puedan ayudarnos a lograr conciliar el trabajo en casa con la atención de los hijos y sus estudios. Estas medidas variarán según la edad que tengan los niños y niñas:

Debemos tener claro todos que no estamos de vacaciones: esto es importante hacérselo ver especialmente a los niños. Saben que no estamos de vacaciones pero deben entender que todos los días, excepto el fin de semana, deben cumplir con una serie de responsabilidades. Es interesante hablarlo con ellos y concretar en qué consisten esas responsabilidades y en que momentos se van a llevar a cabo. También es positivo informarles de las responsabilidades de los padres para que respeten los tiempos y momentos en los que deben cumplirse. El hecho de hablar con ellos de manera explícita de esto tiene un objetivo muy importante que es el evitar conflictos posteriores. Muchas familias están teniendo numerosos conflictos porque los niños sólo quieren estar jugando y no quieren sentarse a estudiar o hacer las tareas que se les manda desde el colegio. Para evitar o reducir estas situaciones será conveniente, como se indicaba con anterioridad, hablar con ellos, dejar claras las responsabilidades y obligaciones de cada uno y exigir un cumplimiento firme e inamovible. Si ven que tienen la posibilidad, en algún momento, de salirse con la suya y no hacer las tareas o estudiar, lo intentarán de manera insaciable todos los días y en todo momento y esto supondrá un estrés difícil de sobrellevar. Por lo tanto, hay que recordar que es muy importante marcar normas pero sobretodo exigir su cumplimiento. Es necesario será poner un horario para todos, en el que estén bien especificados y diferenciados los momentos de estudio, trabajo, descanso, juego y tiempo en familia. Este horario es importante hacerlo entre todos con dos fines principales. Por un lado, que todos los miembros de la familia puedan opinar y adaptar la situación a sus necesidades y preferencias. Y por otro lado, para asegurarnos que todos estamos informados y, por lo tanto, debemos cumplirlo. Esta pauta la seguiremos con todos. También con los niños más pequeños. Es el momento de enseñarles a respetar los espacios de los demás. Es verdad, que como son pequeños no son tan conscientes de las necesidades de los demás, sino que están muy centrados en su yo individual pero el hacerles ver que es importante el respeto de los tiempos y momentos de los otros será el primer paso para llegar a cumplirlo. Es interesante diferenciar el horario, tareas y

obligaciones de los días de entresemana o el fin de semana. No pueden ser todos los días iguales, sobre todo cuando este proceso puede llegar a ser largo. Los más pequeños van a necesitar mayor atención por parte nuestra parte. Por ello, no es recomendable tratar de hacer el trabajo a la vez que se ellos hacen sus tareas. Habrá que hacer un horario diferenciado y enseñarles a que deben respetar esos horarios. De este modo, podremos dedicarnos plenamente a ellos, con la paciencia y tiempo que requieren. Si tratamos de hacer varias cosas a la vez (atenderles, trabajo y tareas de casa) puede haber crispación y tensión. En estos momentos hay que transmitir mucha calma y seguridad (para ellos la situación tampoco es fácil. Aunque no entiendan muy bien qué sucede, en el fondo saben que algo pasa y que no es algo bueno). Una vez que les hemos dedicado tiempo, es buen momento para enseñarles a entretenerse solos y, en el momento de juego o descanso, pedirles que lo hagan solos para que nosotros podamos aprovechar a trabajar. Es probable, que para sacar un número de horas mínimo de trabajo y un cierto rendimiento, tengamos que trabajar a deshoras y turnarnos con la pareja en la atención hacia ellos. En el caso de los niños y niñas más mayores, hay que dejar claro los tiempos y horarios y exigir su cumplimiento con responsabilidad. Siempre estando pendientes de lo que hacen y si lo cumplen pero delegando en ellos y no siendo nosotros quienes nos tengamos que poner con ellos a hacer las tareas. Si necesitan de nuestra ayuda les pediremos que anoten todas sus dudas y en un momento, acordado, se les ayudará a resolverlas. Si no es así pueden estar constantemente interrumpiendo nuestro trabajo y esta situación puede generar también numerosos conflictos, que pueden ser evitados. Lo importante es explicarles, desde el principio, la situación en la que nos encontramos y hacerles participes, pedirles su ayuda y complicidad. Hacerles ver que somos un equipo y que colaborando todos será mucho más fácil llevar a cabo la situación.

Todas estas medidas pueden ayudar a mejorar la situación y a lograr una mejor conciliación laboral y familiar, pero lo más importante estará en nuestra cabeza y actitud para amoldarnos a lo que nos toca ahora mismo vivir.

EXPERTO:

María Campo Martínez

Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.