

## Teletreballar amb fills: missió (im)possible?

*Cinc consells de professionals per fer compatible la feina i la cura dels fills*



El teletreball és una gesta difícil amb els fills a casa | Startup Stock Photos

Com porteu el teletreball a casa? És una de les primeres preguntes que es fan els pares i les mares quan creuen trucades amb amics i familiars. Realment és una gesta difícil, però el cert és que ara, en el context de confinament, és imprescindible fer-ho per poder frenar els contagis de coronavirus i reduir al mínim l'impacte d'aquesta pandèmia que amenaça mig món.

Estem poc acostumats a aquest model laboral a què ens ha abocat la crisi sanitària actual. Fins avui, molts treballadors i treballadores no havien provat aquest sistema i, en les circumstàncies excepcionals actuals, encara menys. No només hem hagut de traslladar l'oficina a casa sinó que en molts casos ho hem hagut de conciliar amb la cura dels nostres fills.

El primer dia de teletreball sol tenir més frustracions que recompenses. T'instal·les al despatx que has hagut d'improvisar, amb el teu ordinador, després d'haver previst una estona de tranquil·litat perquè has deixat els nens entretinguts. No ha passat ni mitja hora que ja reps el primer reclam del teu fill o filla, que veu que ets a casa i no entén perquè no estàs amb ell/a.

Li ho expliques, canvies l'entreteniment i tornes a buscar una estona per treballar. Resulta que el joc que has triat perquè passi l'estona fa un soroll exagerat o dona pas a disputes entre germans i no pots concentrar-te. Amb tot, fas un esforç i al cap de poc comença la videoconferència amb el teus companys de feina. "Perdona, que tinc el meu fill per aquí i no et sento bé. Vaja, aquest és el meu fill. 'Digues hola...'" La jornada no fa més que millorar...

Amb els dies, per sort, tot va canviant. Agafes el ritme, aprens a conviure amb el nou ambient laboral, trobes estratègies amb la teva parella per poder-ho gestionar, i els nens també s'adapten a la nova rutina.

Sens dubte, tot canvi requereix un procés d'adaptació i ens hem de donar temps, però a **NacióDigital** no hem volgut deixar escapar l'oportunitat de recollir alguns **consells de professionals** per ajudar-te a fer viable el que ara pot semblar una missió impossible: teletreballar amb els fills.

## 1. Rebaixar expectatives

Abans de pensar en els resultats cal fer un exercici difícil però fonamental per adaptar-nos al nou sistema de treball: rebaixar les expectatives. "No podem tenir l'exigència i el ritme al mateix nivell que en un context de normalitat laboral", afirma **la consultora de maternitat i paternitat, Míriam Tirado**. I és que a més de canviar el nostre ambient de treball i tenir els fills a casa, el greu context social i econòmic ens fa estar emocionalment dispersos. Només fent de forma sincera aquest procés d'acceptació podrem treure el màxim de profit al nostre treball des de casa.

## 2. Fer tornos amb la parella

En cas de ser dos adults a casa, és important fer tornos per garantir temps sostingut de feina. L'organització i planificació del treball no només és efectiu per a la capacitat de treball que tenim si no per al nostre benestar, que sol anar lligat a l'autoexigència. Alhora garantirem que els nostres fills estiguin ben atesos i es redueixin els moments d'interrupcions.

## 3. Triar bé l'espai de treball

En la mesura del possible, convé separar l'espai de treball del familiar. No només per facilitar la nostra predisposició psicològica a la feina, blindant un entorn de silenci i adaptat a les nostres necessitats, sinó també per facilitar-la als nostres fills. Els nens tenen la necessitat sempre d'estar amb els seus pares i si compartim l'espai amb ells és encara més difícil per ells gestionar aquesta situació de desatenció.

## 4. Buscar els moments idonis

En cas que la nostra feina es pugui anar dosificant al llarg del dia i no depengui d'un horari concret, és aconsellable buscar els moments idonis per fer-la aprofitant qualsevol espai que ens deixin els nostres fills. L'hora de la migdiada, les estones que estan entretinguts mirant una pel·lícula o fent una vídeoconferència amb els seus amics,...

## 5. Fixar una rutina

A l'hora d'estar-se a casa el factor clau és l'organització del dia a dia a nivell familiar i mantenir uns ritmes i horaris. La rutina ens ajuda molt als adults, però també als infants. Per una banda, ens permeten organitzar el treball, quelcom necessari per ser efectius, i per l'altra permeten als nostres fills anticipar les situacions a casa. Si fixem cada dia el mateix horari per dedicar a la feina, alternat amb la nostra parella, d'alguna manera els ajudem a adquirir un hàbit i a integrar aquests espais de treball també en el seu dia a dia. "És important tenir rutines que mantinguin l'equilibri psicosocial per seguir funcionant", subratlla **el psicòleg clínic Jaume Descarrega**.

[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198705[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198597[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198600[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198571[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198579[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198589[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198594[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198812[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198811[/noticiadiari]  
[noticiadiari]2/198605[/noticiadiari]