

8 Tips for Working from Home with Kids

All of us are changing our lifestyles to keep our families and neighbors safe. For many, this means combining work and parenting under one roof. Try these suggestions to keep your household as happy and productive as possible during this time.

- 1.** Treat morning like you normally would. Have everyone get up at the regular time, eat a healthy breakfast, shower, and get dressed.
- 2.** Create a schedule for your kids. Then, do your best to stick with the same routine every day, much like they would at school. That way, your kids will know what is expected of them.
- 3.** Set aside a workspace for everyone. Designate a home office for yourself and a learning area for your kids.
- 4.** Use nap time to your advantage if you have younger kids. Make it a time to place phone calls and have meetings. If your kids are older, be sure there's plenty to keep them busy if they finish up their schoolwork early.
- 5.** Set boundaries for your kids. For instance, let them know if the door to your home office is closed, they cannot disturb you unless there's an emergency. If the door is open, they're free to come and go.
- 6.** Give your kids—and yourself—recess time each day. It will help ease tension and make it easier for all of you to focus on work.
- 7.** Get help from your partner. Switch off with parenting and household duties so you can have uninterrupted time to get work done.
- 8.** Accept that things might not go as planned. Be flexible and adapt. By working together, you can get through this!



What about Screen Time?

It might be hard to limit your kids' screen time, especially if you need to distract them so you can get work done. It's OK to loosen up screen-time restrictions to help everyone get through this time. If you're concerned about what your kids are watching or doing on the Internet, make a list of approved websites they can spend time on. Many museums and zoos are offering virtual experiences so people can still enjoy them in the comfort of their own homes.



8 consejos para trabajar con los niños desde nuestra casa

Todos nosotros estamos cambiando nuestro estilo de vida para mantener a salvo a nuestros familiares y vecinos. Para muchos, esto significa combinar trabajo y crianza bajo un mismo techo. Pruebe estas sugerencias para mantener a su familia tan feliz y productiva como sea posible durante este tiempo.

- 1.** Trate la mañana como lo haría habitualmente. Haga que todos se levanten a un horario regular, coman un desayuno saludable, se duchen y se vistan.
- 2.** Cree un cronograma para los niños. Luego, haga su mejor esfuerzo para mantener la misma rutina todos los días, casi como lo harían en la escuela. De esa manera, sus niños sabrán qué se espera de ellos.
- 3.** Reserve un espacio de trabajo para cada uno. Designe una oficina en casa para usted mismo y un área de aprendizaje para sus hijos.
- 4.** Utilice el horario de la siesta para su provecho si tiene niños pequeños. Utilice ese tiempo para hacer llamadas telefónicas y reuniones. Si sus hijos son más grandes, asegúrese de que tengan mucho con qué entretenerse si terminan sus tareas escolares temprano.
- 5.** Ponga límites para los niños. Por ejemplo, dígales que si la puerta de su oficina en la casa está cerrada, no pueden molestarle a menos que sea una emergencia. Si la puerta está abierta, pueden entrar y salir libremente.
- 6.** Deles a sus hijos (y permítase usted también) un tiempo de descanso cada día. Ayudará a aliviar la tensión y hará que sea más fácil para todos concentrarse en el trabajo.
- 7.** Pida ayuda a su pareja. Túrnense con las obligaciones de la casa y la crianza para que pueda tener un tiempo ininterrumpido para trabajar.
- 8.** Acepte que las cosas podrían no salir según lo planeado. Sea flexible y adáptese. ¡Al trabajar juntos, podrán salir adelante con esto!



¿Qué hay del tiempo frente a la pantalla?

Podría resultar difícil limitar el tiempo de los niños frente a las pantallas, especialmente si necesita distraerlos para poder trabajar. Está bien relajar las restricciones con respecto al tiempo frente a la pantalla para ayudar a que todos puedan atravesar este momento. Si le preocupa qué están viendo o haciendo sus hijos en Internet, confeccione una lista de los sitios web aprobados en los cuales pueden pasar el tiempo. Muchos museos y zoológicos están ofreciendo experiencias virtuales para que las personas puedan disfrutarlas desde sus propias casas.

