



COLEGIO
DOMINGO
MATTE MESÍAS

Departamento de Orientación
Primer Ciclo

Recomendaciones para organizarse en el hogar (con la familia en casa)

Original de PAULA MIRANDA y JORGE FARAH *Escuela de Trabajo Social UC. 2020*

Estimados padres y madres

La nueva vida con los niños todo el día en el hogar ha sido sin duda una experiencia muy demandante para ustedes: de energía, de paciencia, de creatividad, entre otras cualidades y es por ello que desde el área de Orientación se ha seleccionado este material de lectura con la intención de cooperar con su importante tarea en casa.



designed by freepik.com

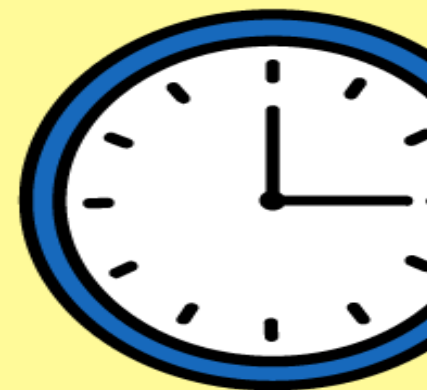
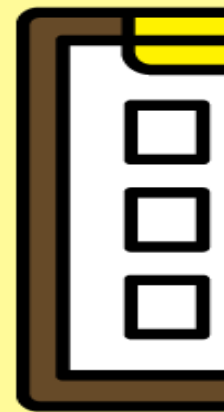


ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Debido al aislamiento social que estamos viviendo, los espacios **laborales y familiares** se fusionan, sobreponiéndose también los tiempos que dedicamos a uno y otro. Con esto, el tiempo se transforma en algo muy importante.

Para ello, proponemos las **siguientes medidas** para procurar mantener una rutina que garantice horas de trabajo doméstico y/o teletrabajo o salir a trabajar, pausas y descanso.

Un mayor **control del tiempo** puede ser un mecanismo que nos estructure y nos dé mayor seguridad.



Organizarse y planear el tiempo:



ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

1. **Correcto descanso** (6 a 8 hrs.)



2. **Tiempo para pausas saludables**
(música, películas, juegos, libros, etc)



3. **Tiempo doméstico**



4. **Tiempo de estudio**



5. **Teletrabajo** cuando sea posible



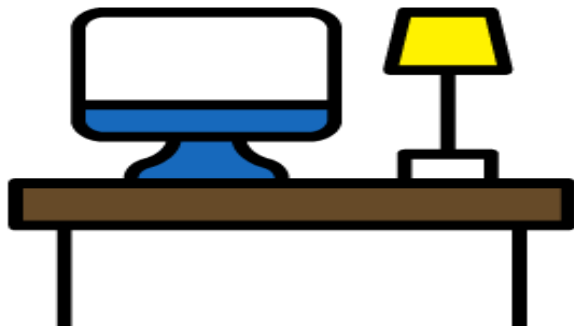
*En ocasiones parece ser **imposible** seguir una rutina así estructurada. Sin embargo, toda planificación es posible de realizar cuando la hacemos adecuada a nuestra **realidad**, y cuando tenemos la intención de seguirla.*

Organizarse y planear la utilización del espacio físico

Para evitar conflictos domésticos

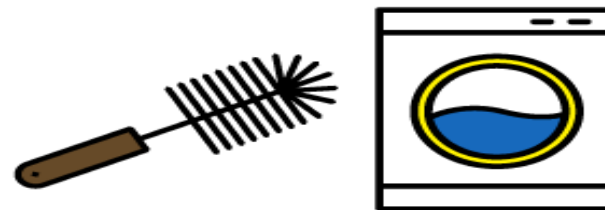
1. Adaptar espacios, quizás el living puede cumplir varias funciones

(estudiar/trabajar por la mañana, jugar por la tarde, ver TV por la noche, por ejemplo).



2. Establece rutinas del hogar y rutinas de los miembros: pueden ser ocupacionales, estudiantiles como domésticas, que incorporen racionalidad en el lavado y en el aseo.

No pretender hacer todos los días la misma cantidad de tareas. **No sobrecargar.**



ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Organizarse y planear la utilización del espacio físico



ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

3. Espacio para la relajación:
Escuche música cuando las pausas lo permitan y respire con profundidad.



4. Capacitaciones en Línea:
Si tiene la oportunidad de disponer de un PC puede capacitarse gratuitamente en línea en:

SENCE.cl ChileAtiende.cl Sercotec.cl

5. Actividades que le proporcionen algún ingreso y/o colabore con el sustento familiar: Si no puede teletrabajar, puede por ejemplo realizar un Microemprendimiento: huerta básica, insumos de protección (mascarilla casera con reciclaje de tela), repostería, panadería u otro, lo que usted identifique es una demanda actual.



Resguardo y Seguridad



ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



1. Mantenerse informado

Ante la pérdida de su trabajo, ingrese a la página de la AFC para tramitar su seguro de cesantía. Así mismo, **manténgase informado** sobre los beneficios estatales y las nuevas disposiciones de protección al empleo.

Infórmese en la página web de su **municipio** sobre todos los beneficios disponibles en tiempos de Covid-19. Comuníquese con su Sindicato, cuando corresponda.



2. Cuidado Higiene

Utilice todas las medidas de seguridad posible y cada dos o tres horas **enjuague sus manos** con una solución de **agua y jabón**.



3. Permanezca en casa

En lo posible **permanezca en su hogar**, solo haga lo indispensable fuera de él. Proteja a las personas mayores, manteniendo una **distancia social** adecuada.