



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

### Cómo Mantener un Equilibrio Entre el Hogar y el Trabajo Durante la Pandemia

A medida que el mundo avanza hacia la reapertura, las salidas siguen limitadas y seguiremos pasando la mayor parte de nuestro tiempo en casa. Entre compartir el espacio y lidiar con el estrés por largos períodos, las tensiones en el hogar pueden estar en aumento. Los padres buscan medios para equilibrar las necesidades que compitan entre sí y alentar a su familia a aprovechar al máximo la convivencia no planificada.

Una de las mejores maneras de anticiparse al conflicto es establecer reglas claras en un momento en que todos estén tranquilos. Por ejemplo, si sus hijos siempre pelean por quién elige qué ver en la televisión, pueden hacer un horario juntos y colocarlo en un lugar donde todos puedan verlo. Tal vez los niños puedan intercambiar días o espacios de media hora. Puede hacer lo mismo para decidir qué espacios del día son "horas de tranquilidad", para compartir juguetes, lavar platos, elegir rutas en una caminata o cualquier otra actividad. Además, es importante que todos los adultos también incluyan sus calendarios u horas de trabajo.

Una vez establecida su agenda, puede tomar algún tiempo acostumbrarse a seguirla. Durante ese lapso, es esencial reforzar el comportamiento que desea y evitar centrarse demasiado en el comportamiento que no desea. Puede recordarle las reglas a su hijo cuando tenga problemas para cumplirlas, pero es mejor no pasar mucho tiempo regañándolo o discutiendo. Haga lo mismo por usted, reconocer sus éxitos le ayudará a mantener sus objetivos en pie. El reforzamiento positivo puede ser una recompensa como tiempo extra frente a la pantalla, una comida especial, una palmada en alto o un "buen trabajo" entusiasta. Especialmente a los niños pequeños, hasta las pequeñas muestras de atención y reafirmación de los padres pueden ayudarlos a seguir sus lineamientos.

Sea claro con respecto a la diferencia entre roles. Tal vez uno de sus hijos tiene tareas aún mientras que el otro no, o tal vez los adultos salen más seguido, mientras que un niño no puede

hacerlo. Además, es posible que los hermanos hayan tenido que asumir nuevas responsabilidades, como cuidar a sus hermanos menores y ayudar más que antes en la casa. Esté preparado: mientras las familias sigan pasando la mayor parte del tiempo juntas, puede hacerse particularmente fácil que los niños digan: "¿Por qué ellos tienen reglas diferentes? ¡No es justo!"

No olvide darse un respiro a usted mismo y a su familia. Especialmente durante la semana, cuando tanto usted como sus hijos necesitan tiempo libre. Reconozca que los miembros de su familia podrían necesitar tiempo a solas, así como tiempo de descanso juntos.

Sepa que es comprensible que, en estas circunstancias estresantes, el uso de los medios de comunicación por parte de los niños probablemente aumente. Los niños extrañan a sus amigos de la escuela o al resto de su familia. Fomente chats de video y llamadas con sus compañeros. También es una gran oportunidad para tener una relación más cercana con los integrantes de su núcleo familiar. Usen la tecnología juntos: vean un programa o una película escogida por alguien más, jueguen un videojuego juntos, o aprendan sobre algo que apasione a su hijo. Los pequeños actos bondadosos pueden ayudar a que todo el mundo mantenga una actitud positiva.

Estos simples pasos pueden ayudarle a asegurar que su casa marche bien:

- Encuentre la consistencia
- Defina roles y reglas
- Busque soluciones y establezca objetivos pequeños
- Modele comportamientos para afrontar la situación
- Premie el trabajo en equipo
- Escuche, valide y use frases en primera persona
- Evite los ataques personales y ofrezca perspectivas
- Tome descansos
- Piense a futuro para hacerle frente a las situaciones complicadas

### Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarle a recibir orientación confidencial cara a cara en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en: **The-Lexington-Group.com**

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA  
1-800-676-4357

CANADÁ  
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN  
1-855-328-1185

TTY  
1-800-955-8339

