

Recomendações às famílias para conciliar o trabalho em casa com o cuidado das crianças pequenas



Uma das medidas disponíveis para deter a propagação da **COVID-19** é ficar em casa. Para muitas pessoas, isto significa continuar fazendo seu trabalho a partir da modalidade "teletrabalho" ou, em alguns casos, transferir seus negócios ou empreendimentos para dentro de casa.

No contexto da pandemia por **COVID-19**, o trabalho em casa surge como uma situação imposta pela crise da saúde e, portanto, sem um planejamento prévio, fazendo com que muitas famílias tivessem que organizar a casa de improviso a fim de conciliar trabalho e família neste novo cenário.

Além disso, muitas crianças não estão frequentando as creches, pré-escolas ou

escolas e, portanto, as famílias estão com a responsabilidade de auxiliá-las em suas atividades educativas.

Inesperadamente, a casa tornou-se simultaneamente o lar, o escritório e a escola para milhões de famílias na América Latina e no Caribe e em grande parte do mundo.

A seguir, apresentamos **7 recomendações** que podem lhe ajudar durante este período em que você estará trabalhando em casa.



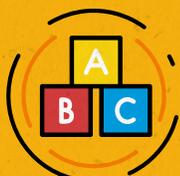
1



É importante ajustar as expectativas do que é possível fazer nesta situação.

Isto significa revisar com calma as diferentes responsabilidades e tarefas que você e as crianças possuem e fazer um planejamento realista do que é possível fazer, tendo em conta o seu bem-estar e o das crianças. Você provavelmente não será capaz de dar conta de tudo ou ter o rendimento que gostaria, e isto está bem. Esta é uma situação excepcional.

Tenha em mente que você está conciliando o teletrabalho, ou trabalho em casa, com:



O acompanhamento das crianças em sua educação.



O cuidado da saúde da família.



As tarefas domésticas.



A gestão da provisão de alimentos.



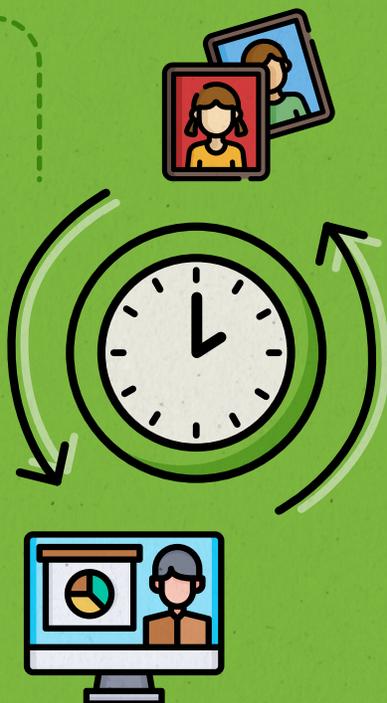
O cuidado e criação das crianças.



A incerteza sobre o futuro.

E certamente outras responsabilidades.

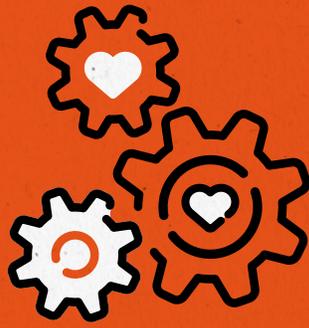
2



Organize de forma realista o tempo que você pode dedicar às crianças e ao trabalho.

É importante definir momentos do dia para estar disponível às crianças e o tempo destinado ao trabalho. O tempo ao longo do dia deve ser compartimentado. Especialmente com crianças pequenas presentes, deve-se considerar que os períodos de concentração no trabalho dificilmente serão muito longos e deverão ser combinados com intervalos ou revezamentos entre os adultos da casa, se houver mais de um. No início pode ser difícil, mas com o tempo as crianças também se adaptarão a este novo sistema.

3



Mostre-se disponível para atender as necessidades das crianças.



Se enquanto você estiver trabalhando uma criança lhe pedir algo ou precisar de sua atenção, sugerimos que você a atenda e em seguida explique de forma calma e clara que você voltará a se concentrar no seu trabalho. É importante que as crianças sintam que há um adulto disponível se elas precisarem de alguma coisa. Isso as acalma e ajudará você a trabalhar com mais tranquilidade.

Uma atitude útil será iniciar o dia com um tempo dedicado exclusivamente às crianças. Desta forma, elas começarão o dia sentindo-se mais seguras da presença do adulto e é provável que isso lhes permita estar mais tranquilas durante o resto do dia.



4



Compartilhar tarefas e responsabilidades igualmente entre os adultos da casa.



A divisão equitativa das tarefas domésticas e do cuidado das crianças ajudará no seu tempo dedicado ao trabalho. Preparar as refeições, dar banho nas crianças e limpar, entre outras coisas, são tarefas que todos os adultos podem fazer. É importante reparti-las igualmente. Esta situação pode ser aproveitada como uma oportunidade para envolver mais os homens nas tarefas domésticas e no cuidado das crianças.

5



Estabelecer acordos de convivência familiar e rotinas.

Neles é importante incluir o período de concentração necessário aos adultos, mas também o tempo de dedicação e brincadeira com as crianças. Dentro dos acordos, é importante dar às crianças a segurança de que, diante de uma necessidade delas, os adultos sempre estarão disponíveis. Esta certeza lhes permitirá estar mais tranquilas para brincar com certa independência e autonomia, dependendo da idade.

Não exija demais de si ou das crianças.

Estamos em uma situação incomum, fazendo o nosso melhor. Este é um tempo para ser flexível; observar o que as crianças precisam e ir ajustando as rotinas e os horários em função disso. Certamente haverá dias em que você sentirá que as coisas não funcionaram e outros em que você sentirá que tudo correu bem. Esta é uma situação onde cada dia terá seus próprios desafios e aprendizagens.



7



Organize um plano de trabalho flexível quanto a horários e realista com a situação.

Se você é um empregado, sendo possível, concerte esse plano com o seu empregador. É essencial que se estabeleçam metas realistas para que estas possam ser cumpridas, o que diminuirá um possível componente de estresse. Horários flexíveis em casa podem ser estabelecidos considerando que o trabalho será interrompido pelas tarefas domésticas e pela necessidade de cuidar das crianças. Podem ser definidos alguns momentos do dia em que você terá maior disponibilidade e outros em que você estará cumprindo as responsabilidades domésticas e de cuidado das crianças.



Recomendações para uma conversa com seu empregador ou supervisor

- Antes da conversa, sugerimos que você revise as políticas existentes de Recursos Humanos da empresa para ter clareza sobre os processos ou protocolos que estão sendo implementados no contexto da COVID-19.
- Tenha preparado e escrito os tópicos sobre os quais você quer falar. Identifique aqueles que lhe parecem mais importantes para poder conciliar o trabalho com as tarefas da casa e a criação dos filhos (por exemplo, horários flexíveis ou metas semanais a serem cumpridas, e quaisquer outras questões que você precise revisar com o seu empregador).
- Tenha preparadas propostas sobre como organizar o trabalho neste contexto e esteja aberto ao que o seu empregador possa propor. Você pode ter soluções pensadas. Por exemplo, se os horários das chamadas de monitoramento ou reuniões virtuais de coordenação coincidirem com os horários que você dedica ao cuidado da sua criança pequena, ou das compras ou da preparação das refeições, tenha em mente alternativas de horários a propor.
- Pode ser importante para o seu empregador entender claramente a sua situação. Explique como você está se organizando em casa, as várias tarefas que você precisa conciliar e os desafios que você tem. Aproveite também para ressaltar que você se mantém comprometido em fazer seu trabalho o melhor possível.
- Vocês podem utilizar a conversa para revisarem em conjunto seus indicadores de desempenho no trabalho e estabelecerem ajustes no âmbito da situação atual.
- Se você trabalha em uma pequena ou média empresa, onde a relação é mais direta com o seu empregador, é provável que os protocolos de teletrabalho tenham maior flexibilidade para se propor sugestões.



Na nossa [página da internet](#) você pode encontrar mais informações e dicas para ajudá-lo durante este período e também ver as [recomendações concretas para os pais](#) enquanto você está em casa por causa da pandemia.

Convidamos você também a participar dos desafios [#AprendoEnCasa](#) onde propomos um conjunto de atividades divertidas que podem ser feitas com as crianças pequenas para incentivar a aprendizagem através da brincadeira.

O UNICEF está fazendo um forte apelo às empresas para que implementem políticas amigáveis às famílias no contexto da COVID-19. [Você pode ver mais informações sobre isso aqui.](#)

