

Recommandations pour combiner le travail à la maison avec les soins et l'éducation des jeunes enfants



L'une des mesures existantes pour enrayer la contagion du **COVID-19** est de rester à la maison. Cela signifie, pour beaucoup de personnes, poursuivre leurs travaux à travers le "télétravail", ou dans certains cas, transférer leur commerce ou leur activité à leur domicile.

Dans le contexte de la pandémie du **COVID-19**, le travail à domicile se présente comme une situation contrainte, en raison de la crise sanitaire. Par conséquent, il n'existait aucune planification préalable, et, très souvent, les familles ont dû organiser leur foyer, de façon improvisée, pour pouvoir concilier travail et famille dans ce nouveau scénario.

À cela s'ajoute que beaucoup d'enfants ne fréquentent plus les centres de soins, les

garderies les centres préscolaires ou les écoles, et par conséquent, les familles doivent se charger de les accompagner dans leurs activités éducatives.

De manière imprévue, la maison est devenue à la fois le foyer, le bureau et l'école pour des millions de familles en Amérique Latine et dans les Caraïbes et dans une grande partie du monde.

Nous vous présentons, ci-dessous, **7 recommandations** qui peuvent vous aider durant cette période de travail à domicile.



1



Il est important d'ajuster vos attentes avec ce qui est réaliste compte tenu de la situation.

Cela signifie réviser avec calme les différentes responsabilités et tâches que vous avez, vous et les enfants, et faire une planification réaliste de ce qui est possible de faire, tout en tenant compte de votre bien-être et de celui de vos enfants. Vous ne pourrez certainement pas vous occuper de tout et arriver à tout, et ce n'est pas grave. C'est une situation exceptionnelle.



Ten en cuenta que vous devez combiner le télétravail ou le travail depuis la maison avec:



L'accompagnement des enfants dans leur éducation.



Les soins de santé de la famille.



Les tâches du ménage.



La nécessité d'assurer l'approvisionnement en vivres et en produits alimentaires.



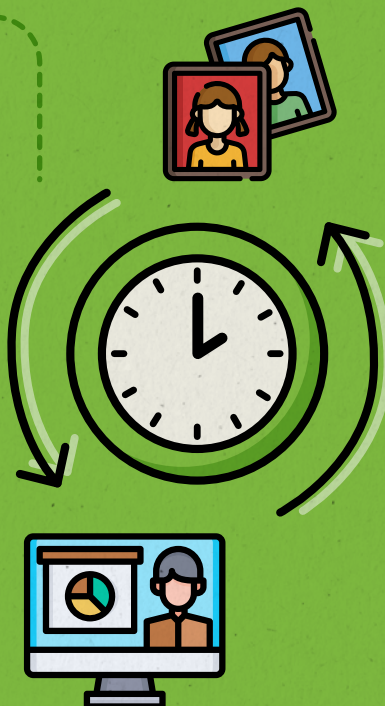
Les soins et l'éducation des enfants.



L'incertitude quant à ce qui va se passer.

Et sûrement d'autres responsabilités.

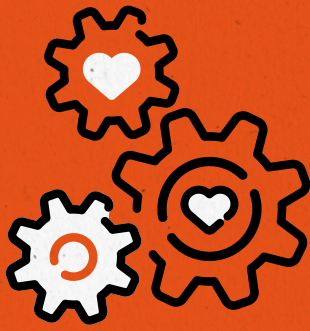
2



Organisez de façon réaliste les temps consacrés aux enfants et ceux consacrés au travail.

Il est important de définir des espaces pour être disponibles pour les enfants, et des espaces destinés au travail. Le temps doit être compartimenté durant la journée. Surtout avec des jeunes enfants, il faut considérer que les espaces dédiés au travail ne pourront pas être très longs et qu'il faudra les combiner avec des pauses, ou bien se relayer entre les adultes du ménage, s'il y en a plus d'un. Au début, cela sera peut-être difficile, mais avec le temps les enfants s'adapteront à ce nouveau système.

3



Montre-toi disponible pour répondre aux besoins des enfants.

Si, alors que tu es en train de travailler ou en réunion, ton enfant te demande quelque chose ou a besoin de ton attention, nous te suggérons de répondre à ses préoccupations, et ensuite de lui expliquer, de façon calme et claire, que tu dois te remettre au travail. Pour les enfants il est important de sentir qu'il y a un adulte disponible pour eux au cas où ils auraient besoin de quelque chose. Cela les rassurera et t'aidera à travailler avec plus de sérénité.



Quelque chose qui vous aidera c'est de commencer la journée par un moment dédié exclusivement aux enfants.

De cette manière ils commenceront la journée en éprouvant plus de sécurité en raison de la présence d'un adulte, et il est probable que cela leur permette d'être plus tranquilles le reste de la journée.



4

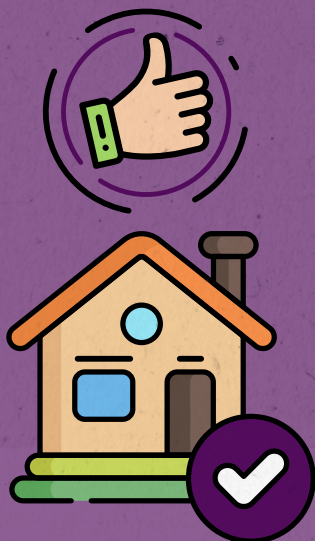


Partager les tâches et responsabilités équitablement entre les adultes du ménage.

La répartition équitable des tâches ménagères et de la garde des enfants facilitera les espaces de temps dédiés au travail. Préparer les repas, donner le bain aux enfants, faire le ménage, entre autres, sont des tâches que tous les adultes peuvent réaliser. Il est important de les répartir équitablement. Cette situation peut être considérée comme une bonne occasion de faire participer davantage les hommes aux tâches domestiques et à la garde des enfants.



5



Etablir des accords concernant la cohabitation familiale et les routines.

Il est important de prévoir des espaces de temps de concentration nécessaires aux adultes, mais aussi des espaces de temps dédiés aux jeux avec les enfants. Dans cette organisation, il est important de rassurer les enfants quant au fait que, en cas de nécessité, les adultes seront toujours disponibles pour eux. Cette certitude leur permettra d'être plus tranquilles pour jouer et jouir d'une certaine indépendance et autonomie, en fonction de leur âge.

Ne soyez pas trop exigeants, ni envers vous-même, ni envers les enfants.

Nous sommes dans une situation hors du commun, et chacun fait de son mieux. C'est une opportunité pour être plus souples: observez ce dont les enfants ont besoin et ajustez les routines et les horaires en fonction de cela. Il y aura certainement des jours où vous sentirez que les choses ne marchent pas bien et d'autres où tout se passera pour le mieux. C'est une situation où chaque jour apportera ses propres défis et opportunités d'apprentissage.



7



Organisez un plan de travail souple en ce qui concerne les horaires et réaliste quant à la situation.

Si vous êtes employés, dans la mesure du possible, mettez-vous d'accord avec votre employeur. Il est préférable de fixer des objectifs réalistes pour pouvoir tenir ses engagements ; en outre, cela contribuera à diminuer le stress. Il est possible de convenir d'horaires flexibles à domicile, en considérant que le travail sera interrompu par les tâches ménagères et la nécessité de s'occuper des enfants. On peut définir certains espaces de temps dans la journée pendant lesquels vous serez plus disponibles et d'autres où au contraire vous devrez plutôt vous occuper des responsabilités domestiques et de la garde des enfants.



Recommandations pour une conversation avec ton employeur ou superviseur

- Avant l'entretien, nous te suggérons de réviser les politiques existantes des Ressources Humaines de l'entreprise pour établir clairement les processus ou protocoles mis en place dans le contexte du COVID-19.
- Prépare et note les thèmes dont tu veux parler. Identifie ceux qui te semblent plus importants, pour pouvoir combiner le travail avec les tâches ménagères et la garde des enfants (par exemple, la flexibilité des horaires ou des objectifs hebdomadaires à respecter, et n'importe quel thème que tu dois revoir avec ton employeur).
- Prépare des propositions sur la façon d'organiser le travail dans ce contexte et maintiens une attitude ouverte à ce que ton employeur peut te proposer. Tu peux penser à des solutions: par exemple, si les horaires des appels de suivi ont lieu à l'heure où tu dois préparer les repas, pense à d'autres horaires que tu pourrais proposer.



- Pour ton employeur il est important de bien comprendre ta situation. Explique-lui comment tu t'organises à la maison, les diverses tâches que tu dois combiner et les défis que tu as. Profite également de lui signaler que tu maintiens l'engagement de continuer à faire ton travail le mieux possible.
- Tu peux profiter de la conversation pour réviser les indicateurs de rendement de ton travail et pour convenir des modifications dans le cadre de la situation actuelle.
- Si tu travailles dans une PME ou petite et moyenne entreprise, où la relation est plus directe avec son employeur, il est probable que les protocoles de télétravail offrent plus de flexibilité pour proposer des suggestions.

Sur notre [web](#) tu peux trouver plus d'informations et de conseils pour t'aider pendant cette période, et tu peux également voir des [recommandations concrètes sur les soins et éducation](#) pendant que tu es à la maison en raison de la pandémie.

Nous t'invitons également à participer aux défis [#AprendoEnCasa](#) où nous proposons un ensemble d'activités amusantes qui peuvent se réaliser avec les jeunes enfants pour stimuler l'apprentissage à travers le jeu.

UNICEF fait un appel énergique aux entreprises pour qu'elles mettent en œuvre des politiques qui favorisent les familles dans le contexte du COVID-19. [Tu peux voir plus d'informations ici.](#)

