



ORIENTACIONES PARA EL AUTOCUIDADO COMO PADRES, APODERADOS Y/O CUIDADORES

Coronavirus (COVID-19)



Asumir la convivencia y ser proactivos

La actualidad puede ser una oportunidad para compartir en familia. Es importante mostrar una conducta activa, aceptando la situación que toca vivir y tomando el control, organizándose con quienes se vive sobre distintos aspectos que pueden afectar la convivencia.



Mantener la calma y transmitirla

Está bien sentirse mal con lo que está pasando a nivel mundial y nacional, es legítimo sentirse sobrepasado, pero también hay que tener en cuenta que gran parte de lo que se siente puede ser re-significado por quien lo experimenta. La invitación es a intentar mantener la calma y mirar con ojos de oportunidad la crisis. Apoyarse en otros y pedir ayuda.



Compartir tareas y responsabilidades de la casa

Trabajar juntos es otra forma de estrechar los lazos. La contención de la actual pandemia requiere de acciones cotidianas en las que todos, incluidos los niños, deben participar. Esto no solo es parte del auto-cuidado, sino también de cuidar a otros que se sienten, muchas veces, más responsables de cumplir ciertas labores del hogar.

Para Reflexionar:

La incorporación de la mujer al mundo del trabajo ha ocasionado una constante tensión entre las obligaciones laborales y familiares, lo que, a su vez, ha generado la necesidad de replantear muchas instituciones propias y tradicionales del Derecho del Trabajo a objeto de avanzar hacia la concreción de una distribución más equitativa de roles entre madres y padres trabajadores que contribuya a generar un cambio en nuestro mercado laboral y en los roles familiares asumidos antaño.