

Distrito realiza acompañamiento remoto a niños y ancianos

Las medidas de aislamiento social también impactaron los procesos que realiza la administración distrital con los menores de edad y adultos de la tercera edad, en especial los que se encuentran en condición de vulnerabilidad. Por eso, los sectores de Educación e Integración Social avanzan en sus estrategias para acompañar a ambas poblaciones

La Secretaría de Educación desarrolló la estrategia "Aprende en casa", dirigida a los más de 787.000 estudiantes de los colegios públicos, pero también orientada a los estudiantes y padres de colegios privados. Bajo la estrategia, los docentes formulan cambios al plan de estudios y articulan las plataformas para acompañar a los estudiantes en casa. Para los

estudiantes que no tienen posibilidad de virtualidad, se entregan guías físicas. Por otro lado, en los centros día, que acogen y acompañan a los adultos mayores vulnerables, se desarrolla la estrategia "Cuenta conmigo", donde los beneficiarios reciben acompañamiento interdisciplinario y mantienen contacto con los servicios sociales.

» Los centros que siguen en servicio adoptaron medidas de autocuidado y acciones de limpieza y desinfección.

Bogotá

Planeación y acuerdos, las más importantes

Horarios y reglas: así evita el fracaso del teletrabajo y los roles del hogar

Las nuevas dinámicas, producto de la cuarentena, suponen retos en salud mental para millones de trabajadores, en especial para adultos que deben combinar su jornada laboral con el cuidado de sus hijos o adultos mayores.



FELIPE GARCÍA ALTAMAR

fgarcia@elespectador.com
@FelipeAltamar

La pandemia de COVID-19 cambió la vida de todos. Han pasado dos semanas desde el simulacro de aislamiento que decretó la Alcaldía y la cuarentena que ordenó el Gobierno Nacional, para aplacar la velocidad de contagio del virus. La medida confinó 14 millones de hogares que sin duda hoy intentan combinar sus obligaciones con las rutinas del hogar. Aunque en Bogotá muchos siguen yendo a sus lugares de trabajo (al cumplir las excepciones del aislamiento), a la mayoría de trabajadores les ha tocado cambiar su dinámica laboral.

El Ministerio del Trabajo, en un estudio de penetración del teletrabajo, expuso que antes del confinamiento había 63.995 teletrabajadores en la ciudad. Sin embargo, según el DANE, hay 800.000 trabajadores formales que tendrían la posibilidad de laborar desde casa. Frente a esto, son varios los desafíos que supone esta nueva forma de laborar, sobre todo para hogares con niños o ancianos, pues el trabajador debe combinar las jornadas empresariales con el seguimiento al aprendizaje de los menores o el cuidado de los adultos mayores.

En general, estas nuevas dinámicas pueden generar agobio entre algunos, por lo que se recomienda dejar normas claras para el tiempo del aislamiento que, como lo anticipó la alcaldesa Claudia López, se podría extender más de lo esperado. Para expertos en salud mental, lo primero que deben considerar quienes trasladaron sus oficinas al hogar, es que

en casa, con ajustes en términos relacionales con el espacio laboral, con los jefes, con los alumnos y con los compañeros". Y agrega que, para que el teletrabajo no se convierta en un dolor de cabeza, es necesario mantener las rutinas y los horarios, incluso crear normas y cumplirlas.

"Es clave entender que hay horas para el trabajo, para uno mismo y la familia, y que los tiempos no se pueden mezclar. Es algo que no es sencillo al principio y requiere acuerdos con uno mismo y con la familia, para entender que se continúa trabajando aunque sea en casa. Hay un lío grande con las familias de tres o cuatro personas que necesitan realizar trabajos y solo hay un computador. En este caso es aún más necesario negociar".

Combinación con el rol de padres

Por lo desconocido del comportamiento en una pandemia, los psicólogos tienen pocas evidencias de los cambios que vienen en temas como el teletrabajo, así que han recurrido al análisis de situaciones similares en las que los padres deben quedarse en casa. Milton Bermúdez, psicólogo infantil y profesor en la U. Javeriana, recomienda a los padres entender que es algo temporal e insiste en la necesidad

de establecer rutinas.

"No podemos estar todo el día pegados al correo o al chat, sino dedicar el tiempo necesario a las tareas urgentes. Si los padres establecen rutinas, pueden destinar tiempo a sus hijos e incluso armonizar el teletrabajo con el acompañamiento a las tareas de los niños. Hay que buscar un balance y no se puede suspender el trabajo por cualquier alerta de los niños. Es importante no dejar que el agobio y la ansiedad se traduzcan en respuestas groseras con los hijos", aseguró el especialista.

Entretanto, las autoridades en educación recomiendan a los padres involucrarse en el aprendizaje de los niños, de igual forma que antes del confinamiento. Mauricio Castillo, subsecretario de calidad de la Secretaría de Educación, considera que "aprender en casa es una flexibilización escolar donde los papás no son los maestros, sino que acompañan un proceso con actividades que deben combinar con sus actividades laborales".

El funcionario destaca que en este momento hay 269 colegios con una planeación definida para el aprendizaje en casa, algo que puede ser complejo en los hogares en los que solo hay un compu-

tador y se debe repartir entre los hijos y el teletrabajo. "Por esto es vital hacer un planeador y que cada familia tenga un proceso definido, del que el colegio debe estar al tanto. Hay que llamar a los papás, preguntar cómo van, si hay dificultades en el aprendizaje o la convivencia. No es llevar la escuela a la casa, sino tener procesos de orientación".

Por último, sobre métodos de estudio, Castillo recomendó hacer actividades de tal forma que se dé espacio para que los padres teletrabajen. "En la mañana se puede hacer una guía de aprendizaje y en la tarde otra. Mientras tanto se puede reforzar el aprendizaje con las estrategias de canales, como Canal Capital y otras señales públicas".

No descuidar a los ancianos

Los teletrabajadores que conviven con sus padres o abuelos también deben combinar sus labores con el rol de cuidadores. Al respecto, aunque se han elaborado escenarios de prevención que priorizan la protección a los ancianos, que son los más propensos a contagiarse con el virus, cada hogar debe tener sus marcos de atención.

Carlos Cano, director del Instituto de Envejecimiento de la U. Javeriana, afirmó que "antes del aislamiento, lo ideal es que no hubiese adultos mayores y niños en la misma casa. Ahora, al estar confinados, es diferente y las medidas graduales hicieron que la mayoría tomara conciencia de que los adultos mayores son los que más se deben proteger, con las medidas básicas como el lavado de manos, no abrazarlos y, en general, mantener distancia por estos días".

Al país le quedan casi dos semanas más de aislamiento preventivo y está sobre la mesa la posibilidad de aumentar el período de confinamiento. Esto hace indispensable que se sigan acatando no solo las recomendaciones de salud e higiene, que ya la mayoría adoptó, sino los consejos de expertos en salud mental, pues el planeta se enfrenta a un escenario excepcional que de seguro traerá nuevas dinámicas sociales.

» Es clave entender que hay horas para el trabajo y para uno mismo y la familia, y que los tiempos no se pueden mezclar".

Carlos Molina, psiquiatra e investigador de la U. Externado.



Para evitar alteraciones en la salud mental, expertos recomiendan establecer rutinas y mantener los horarios. / Getty Images