

How to Work from Home and Parent at the same time

6 Tips and Tricks on how to balance working from home full-time and juggle parenting, teaching and home life

- 1) **Maintain Routines**
Replicate typical structure for children and adults.
Keep meals, wake/up & bedtimes and activities at their regular times.
- 2) **Taking Turns**
Develop 30 minutes, 2 hour or 4 hour blocks during which one partner is responsible for child caring and the other can focus on work.
- 3) **Plan activities that require little parent supervision**
Especially for older children, plan video chats with grandparents or friends. Register kids for online activity classes or virtual after-school activities.
- 4) **This is a marathon not a sprint**
Try not rely on working before the kids are awake or after they are in be. Doing so will cause you to becomes exhausted quickly and it is not sustainable.
- 5) **Help them build autonomy**
Let them learn to entertain themselves through crafts, reading, playing outside or with their toys.
- 6) **Have a bottle or snacks ready**
Try to have food or snacks ready and easy to access for kids. The more they can do on their own, the less often they will interrupt you during the work day.

For more ideas on this topic, visit:

https://www.uottawa.ca/wellness/sites/www.uottawa.ca.wellness/files/working_at_home_with_kids_-_bl-3_avril.pdf



Comment travailler à la maison et être parents en même temps

6 conseils sur la façon d'équilibrer le travail à domicile à temps plein et de jongler avec la parentalité, l'enseignement et la vie à la maison

1) Maintenir des routines

Reproduire la structure typique des enfants et des adultes.

Gardez les repas, le réveil et le coucher et les activités à leurs heures habituelles.

2) À tour de rôle

Développez des blocs de 30 minutes, 2 heures ou 4 heures pendant lesquels l'un des partenaires est responsable des soins aux enfants et l'autre peut se concentrer sur le travail.

3) Planifier des activités qui nécessitent peu de supervision des parents

Surtout pour les enfants plus âgés, planifiez des chats vidéo avec des grands-parents ou des amis. Inscrire les enfants à des cours d'activités en ligne ou à des activités parascolaires virtuelles.

4) C'est un marathon pas un sprint

Essayez de ne pas compter sur le travail avant que les enfants ne soient éveillés ou après leur réveil. Cela vous épuisera rapidement et ne sera pas durable.

5) Aidez-les à développer leur autonomie

Laissez-les apprendre à se divertir par l'artisanat, la lecture, le jeu à l'extérieur ou avec leurs jouets.

6) Préparez une bouteille ou des collations

Essayez d'avoir de la nourriture ou des collations prêtes et faciles d'accès pour les enfants. Plus ils peuvent faire seuls, moins ils vous interrompent pendant la journée de travail.

Pour plus d'idées sur ce sujet, visitez:

https://www.uottawa.ca/wellness/sites/www.uottawa.ca.wellness/files/working_at_home_with_kids_-_bl-3_avril.pdf

