

Consejos para padres período de cuarentena

“El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día”

- León Battista Alberti.

Solemos estar acostumbrados a que cada miembro de la familia, tenga un rol y/o responsabilidad (estudiar, trabajar, ser dueña de casa, etc.) y usualmente nuestro tiempo compartido no suele ser muy extenso. Esta situación puede generar escenarios de molestia y cambios, producto a esta nueva etapa.

Algunas situaciones que pueden presentarse:



1) Irritabilidad

¿Qué es?: Es un estado emocional que nuestro hijo/a experimenta al presenar frustraciones ante un deseo que no puede o no logra cumplir, esta se van a manifestar a través de gritos, portazos, molestia, malos modos e incluso llanto. Esto ocurre porque a los/las niños/as, sobre todo cuando los más pequeños; se les dificulta gestionar sus emociones y comprender internamente lo que está sucediendo.

¿Por qué ocurre esto?: Porque los/las chicos/as están en desarrollo, pues todavía no están listos/as para regular su conducta adaptativa y también es el momento en el cual están consolidando su identidad, por lo que comienzan a experimentar las normas y buscar su autonomía. Es por esto que necesitan de los padres para que sean espejos de ellos (dadoles el ejemplo y la contención) ayudándoles a controlar estas emociones que pueden ser muy intensas.

¿Cómo ayudo a mi hijo?: Entender que es una manera de expresar su incomodidad, frustración o rechazo a algo en específico. Podría ser útil anticipar situaciones o acciones que podría realizar, generar un ambiente predecible para nuestros hijos, lo que baja significativamente los niveles de ansiedad del niño/a, brindándoles seguridad y tranquilidad.

Es importante NO tomarse la irritabilidad como algo personal y es vital que los padres acompañen y guíen a su hijo amablemente hacia la calma (cuidar el tono y nivel de voz, mantenerse calmo).



2) El miedo

¿Qué es?: Es una emoción primaria provocada por la percepción de que un estímulo real o imaginario amenaza nuestra supervivencia. En el caso de los/las niños/as suelen sentir miedos o temores ante situaciones muy cotidianas como estar solos, quedarse en la oscuridad, ir al cole o dormir solos.



¿Por qué ocurre esto?: La dinámica de cambios que se está viviendo actualmente por el Coronavirus, los chico/as pueden experimentar confusión, incertidumbre y miedo ante lo que pasa y puede pasar tanto a ellos mismos como a sus seres queridos.

¿Cómo podemos gestionarlos?: El primer punto, es que como padres validen esta emoción en sus hijos/as y posteriormente transmitirle seguridad, protección, y confianza, conversando sobre a qué cosas siente miedo o que es lo que le preocupa y afecta.

Es fundamental ayudar a entender su hija/o a que el miedo no es una emoción negativa y que pueda poner en palabras lo que siente, así creando en el niño mayor sensación de control de sus emociones.

3) Las rutinas

¿Qué son?: Las rutinas son costumbres o hábitos que se adquieren al realizar repetidas veces una tarea determinada.

¿Por qué son importantes?: Porque fomentan la autonomía y responsabilidad en los/las niños/as, brindándoles estructura, organización, límites y seguridad. Le anticipa las actividades que van a realizarse en el día y baja los niveles de ansiedad o angustia que puedan presentarse, ayudándoles en el desarrollo de su autorregulación.

¿Cómo organizarlas cuando se desajustan?: Es importante mantener en lo posible la misma estructura de rutinas que ya tenía, haciendo los ajustes necesarios, pero si conservando horarios de aseo e higiene, alimentación y sueño, esto evitará un desajuste mayor y lo mantendrá equilibrada para cuando deba incorporarse nuevamente a sus actividades regulares.

Importante:

- I. **Establecer una rutina diaria, consistiendo en tareas de responsabilidad, de autocuidado y tareas de ocio.**
- II. **Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.**

Mantener sus horarios:

1. *Horarios de tareas escolares.*

2. *Horarios de descanso.* Interrumpir lo menos posible los hábitos de sueño.
3. *Horarios y hábitos de comida.* Evitar el comer compulsivamente y de manera desordenada.
4. *Horarios de higiene.* Estar en la casa no significa no ducharse y quedarse en pijama. El bañarnos nos hace sentir mejor y más activados.
5. *Horarios de ocio y tiempo libre.* Es un buen momento para incorporar actividades que no teníamos tiempo de hacer.
6. Si su hijo requiere de mayor interacción social con otras personas, *puede llamar o tener una video llamada a un amigo/a* para tener ese momento de actividad social.
7. *Autocuidado.* Es importantísimo tomarnos una parte de día o semana para hacer deporte, escribir, meditar, mimarnos, etc.
8. *Aprende cosas nuevas*
9. Es un buen momento para *comunicarnos más con nuestra familia, recuperar viejas costumbres* (juegos de mesa, comer en familia, etc.)



Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

1. Elaborar una tabla de rutinas
2. Conversar con ellos/ellas sobre la realización de la tabla de rutinas y construirla juntos.
3. Hacer una lluvia de ideas para las tareas que van a realizar dentro de la misma.
4. Seleccionar las tareas a realizar, estando estas consensuadas entre los/las niños/as y los padres/madres.
5. Ordenar las tareas como se acordó en un inicio.
6. Utilizar una cartulina o folio de papel en el cual puedan realizarla.
7. Para que el recurso sea efectivo y sostenible en el tiempo es importante realizarlo constantemente.
8. Entablar conversaciones asertivas y que siempre van dirigidas en positivo, validando y escuchando sus emociones y necesidades.
9. Conversar sobre su sentir, que cosas le generan miedo y confusión en que parte del cuerpo lo sienten, brindándole contención.
10. Anticipar siempre las actividades que se realizarán en el día, o los cambios y ajustes que han hecho.
11. Demostrar mucha contención emocional a través de abrazos, caricias y mucha presencia. Es lo que más necesitan en estos momentos