

**Sugerencias para enfrentar este tiempo en el hogar.**

**Frente al coronavirus:**

1. Como padres mantengamos la calma

Sabemos que nuestra actitud familiar y como padres es lo más importante ante momentos críticos. Si nuestros hijos/as observan que nosotros estamos desbordados por los acontecimientos, podemos inducirles mucha intranquilidad. La ansiedad también se contagia a nuestros hijos/as.

2.-Como padres debemos informarnos de los consejos de salud difundidos por las autoridades sanitarias y seguirlos con nuestros hijos/as: es muy importante llevar a cabo estos consejos con tranquilidad. Si ellos nos encuentran alterados, es lo primero que van a percibir y su afrontamiento se va a dificultar.

3.-Explicarles lo que sucede de forma que puedan entender de acuerdo a su edad, diciendo siempre la verdad

Para hablar de esta situación de epidemia con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad (ej. número de muertos, recordar otras epidemias famosas que sesgaron la población, etc.). No cambies la realidad con la intención de protegerlos.

Es importante fomentar la costumbre de hablar de nuestro día a día con nuestros hijos/as. De esta manera les estamos enseñando que es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones, además de construir una convivencia positiva.

4.-Ayúdale a identificar sus emociones como el miedo

Ante el fenómeno viral del coronavirus, es inevitable que nuestros hijos/as, tengan sensaciones de miedo, de no saber qué hacer, incluso pánico al dejarse contagiar por lo que otros sienten. Es conveniente estar pendientes, transmitirles tranquilidad y decirles que les entendemos y en ocasiones es normal sentirse así. Eso les aliviará.

5.-Muéstrate abierto ante las dudas o preguntas de tus hijos/as sobre el coronavirus.

Es posible que, en un primer momento, cuando estés hablando con ellos/as de lo que ha sucedido, no se les ocurran preguntas, estén sorprendidos. Posteriormente pueden quedarse con dudas. Muéstrate abierto a responder sus dudas y motivar que estás disponibles cuando lo necesiten.

6.- Refuerza los hábitos higiénicos

La necesidad de ser firmes con hábitos higiénicos, como lavarnos con frecuencia las manos o protegernos con el antebrazo (y no con la mano) al estornudar o toser puede ser una buena ocasión para afianzar estas costumbres en los más pequeños y también en los más grandes. Incúlcales estas prácticas para que estén más protegidos frente a cualquier infección.

7.-En todas las crisis proliferan mensajes alarmistas y poco fiables. No te dejes llevar por recomendaciones o informaciones que no provengan de fuentes sanitarias oficiales. Trata de transmitir a tus hijos/as esta misma recomendación.

8.-Qué hacer con los niños/as en casa

* Un buen recurso es planificar los horarios y prever actividades variadas. Mantener reglas, normas y acuerdos.
* No utilizar las pantallas en exceso mantener el control tal como si estuvieran asistiendo a clases.
* La vida diaria nos lleva a compartir poco tiempo con nuestros/as hijos/as. Esta ocasión supone una oportunidad para fortalecernos como familia. Entendemos que no se les puede quitar el computador o el celular y dejarlos sin otras posibilidades de ocio en su tiempo libre. Lo interesante por tanto es que les enseñe la importancia de otras actividades. Los padres y madres deben poder dedicarles una parte importante de su tiempo y que sea de calidad.

Para que los/as hijos/as aprendan los mensajes que les damos, es necesario ser ejemplo para ellos/as. Si les estamos diciendo que no es bueno pasar muchas horas conectados a juegos de computador o chateando, no lo hagamos nosotros.

* Aprovechar este tiempo en familia y evitar tensiones, buscando espacios de conversación y dialogo, fomentando los acuerdos en familia.

**Frente al** **trabajo académico**

9.-Es fundamental establecer horarios. considerando tener espacios de descanso. Esto permitirá despejar la mente, comer algo o hacer ejercicio en casa.

10.- identificar un lugar en el cual estudiar, idealmente en un lugar de tu casa que sea diferente a donde pasas tu tiempo de relax o de familia.

En este punto es importante destacar que el lugar de estudio debe estar libre de elementos distractores como un televisor, computador o celular.

Se puede dividir las actividades en intervalos de 25 minutos, seguido de un periodo de descanso de cinco minutos. Esto ayudará a organizar mejor el tiempo y obliga a la mente a completar determinada tarea en el menor tiempo posible.

Se evitará perder el tiempo, logrando que haya más horas libres para dedicar a actividades de ocio.

11.- Idealmente mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego. Mediante reuniones de familia pueden acordarse los tiempos, cuando los niños sienten que se les tiene en cuenta y colaboran, es más sencillo que estén dispuestos a cumplirlo.

Con las prisas, en ocasiones, acabamos haciendo cosas por ellos, que, sin lugar a dudas, podrían realizar ellos solos. Puede ser un buen momento para trabajar la **autonomía** a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse. De igual manera, muchas de las tareas del hogar pueden ser realizadas por ellos mismos, fomentando así la seguridad en sí mismos y estimulando la capacidad de colaboración.

Es un buen momento para conocer mejor sus fortalezas y debilidades y, sobre todo, para trabajar sobre estas.

12.- Puede ser una oportunidad para desconectar de pantallas y hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros.

Es el momento de devolver nuestros cuidados a los abuelos, quienes han cuidado de los niños todo este tiempo. Contribuir al compromiso que tenemos con ellos ahora, cuidando de ellos y tomando conciencia colectiva para proteger su salud.

Bajar nuestro nivel de exigencia, esta nueva situación precisa que asimilemos muchos cambios. Seleccionar aquellas batallas con los niños que merezcan la pena o sean importantes de verdad. Tener pequeñas concesiones con los niños y sobre todo, cuidarnos y cuidar, proteger a los que más amamos.

Depto. Psicoeducativo.