

Ante el confinamiento actual:

## GUÍA PARA FAMILIAS CON HIJAS/OS

Esta situación que estamos viviendo, supone algunas adaptaciones y cambios para toda la familia. Es mucho tiempo de permanencia en casa, una cuestión difícil de explicar a los niños/as, pero ante la que los adultos debemos tener algunas cuestiones claras para ayudar a los pequeños/as, procurando que no caer en la monotonía y que continúen con rutinas y actividades

Te ofrezco algunas recomendaciones desde un punto de vista de la psicología educativa

que pueden útiles:

- **Favorece** que exprese lo que piensa sin interrumpirle para que sienta que le comprendes.
  - Que se sienta parte de la familia al **contar con su opinión**. Habla de los temas importantes de la vida y no evites los temas delicados o difíciles.
  - **Conversa** sobre las películas, video juegos, las revistas, música que escucha, amistades, etc.
  - **Comunícate de forma fluida y cercana** con ellos. Hablarles de lo que pregunten sin transmitirles miedo ni nerviosismo.
  - **Mantén la calma**. Cuidar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos... **ellos están atentos**.
  - **Protégelos** de la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación por ejemplo noticias falsas o no suficientemente contrastadas. Es inadecuado que busquen solos por Internet información sobre el Covid 19. Hay varias opciones, videos o imágenes que explican de forma adecuada y nos aconsejan cómo hacerlo, adaptándonos a las edades de los menores.
- **Comparte** sus sentimientos y preocupaciones. Ponte en su lugar. Comunícate con él/ella, no quiere superhéroes o padres capaces de todo, lo que necesita es ser entendido/a, aceptado/a y querido/a.
- **Potencia la comunicación verbal y no verbal** que animan a la comunicación

Ejemplos de comunicación verbal	Ejemplos de comunicación no verbal
○ ¿Necesitas alguna cosa?	○ Sonríe
○ ¿Quieres explicarme algo?	○ Contacta con sus ojos
○ Parece que estás triste.	○ Abraza
○ ¿Cómo va todo?	○ Sentarse junto a él/ella
○ Parece que te está pasando algo.	○ Tocarle el antebrazo, darle la mano
○ ¿Puedo ayudarte?	○ Acariciar el rostro, la cabeza...
○ Dime, ahora mismo te escucho	○ Guiñarle un ojo
○ Me interesa ...	○ Qué piensas tú de...

- **Intenta subrayar lo positivo** de la situación y de sus fortalezas para hacer frente al problema. Ayúdale a descubrir sus puntos fuertes y elogia lo que hace bien.
- **Expresa tu afecto** aceptando cómo es respecto a sus cualidades positivas y debilidades. Ofrecerle una imagen positiva de sí mismo/a es una forma de proporcionarle amor y afecto. Le gusta escuchar que le quieres.

- **Planifica el tiempo:** Mantén los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
  - Realiza una **planificación consensuada** del día, semana y quincena. Que incluye tiempo de trabajo escolar o intelectual, tiempo de tareas de casa y tiempo de ocio.
  - **Diferencia entre los horarios** y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
  - En el trabajo escolar, establecer una rutina que puede ser parecida a la que tendrían en el colegio (las asignaturas que cada día les corresponden según horario). Podemos adaptarlas a la necesidad individual de nuestro hijo/a.
  - Dedicar tiempo a lectura y el trabajo escolar puede incluir formas atractivas de trabajar, como ver y comentar videos, documentales didácticos, o practicar lo aprendido con recursos en Internet.
  -
- Importante que no pierdan el hábito de trabajo. **No están de vacaciones.**
  
- **Fijar normas y límites educativos y de convivencia desde un estilo democrático** favorece que los hijos/as desarrollen su **autocontrol**, construyan una **autoestima** óptima, ganen **seguridad** en sí mismos, desarrollen **valores**, adquieran **habilidades sociales** y adopten **hábitos de vida saludables**.
  - Los **límites** representan una ayuda más o menos negociada para que el niño/a o adolescente pueda llegar a elaborar sus propias pautas de actuación.
  - Las **normas** resultan más útiles si cumplen las siguientes condiciones:
    - Claras, comprensibles y argumentadas son los cimientos para que se sientan seguro/a.
    - Razonables y con consecuencias proporcionadas.
    - Atendiendo a las necesidades y el punto de vista del niño/a o adolescente.
    - Coherentes con lo que se dice y la conducta
    - Sin hacer distinciones ni comparaciones entre hermanos/as.
    - Respeto y cumplimiento de los acuerdos tomados.
    - Los progenitores o cuidadores consensuan las decisiones, refuerzos y sanciones, siendo modelo de comportamiento.
  
- **Estimula la autonomía** haciéndole participe de las responsabilidades arreglo a su edad, guiando cómo solucionar problemas con él/ella y evitando proteger en exceso. Márcale metas realistas y dile que esperas de él/ella.
  - Colaborar y ayudar en casa, también es importante y nos obliga a todos a compartir tiempo y actividades juntos. Pueden ayudar a recoger, colaborar en hacer comida, con la ropa....
  - En el tiempo de ocio, tendrán momentos y actividades solos, pero reclamarán nuestra atención y participación, es positivo prestársela para compartir con ellos momentos agradables cambiando la temática de obligaciones a tiempo divertido en familia y juntos. Por ejemplo, juegos de mesa, juegos en la videoconsola, hacer ejercicios de relajación, bailes...Aprovechar esta situación para **pasar más tiempo de disfrute y ocio** en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

- También podemos permitirles hacer video llamadas con amigos y familiares, para mantener la conexión social y vencer la **sensación de aislamiento**. Ellos también necesitan seguir conectados.
- **Respetar su intimidad**, sobre todo en el adolescente ya que está buscando su identidad, el excesivo control de actividades o constante revisión de su habitación contribuirá a desacuerdos. No interrogues para que te hable de sus amistades, de lo que hará en un futuro...
- **Fomenta los valores universales** (respeto, tolerancia...) dentro de la familia para luego ponerlos en práctica. Admite y corrige sus errores, le ayudará a tolerar sus frustraciones.

Fomentemos entre todos en casa el aprovechamiento de esta situación, aumentando el tiempo a compartir con nuestros hijos, ya que habitualmente no podemos. Tengamos tiempo para trabajar todos y tiempo para compartir y disfrutar.

La actitud supone la diferencia entre el caos y la oportunidad