



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

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 no caer en la monotonía y que continúen con rutinas y actividades

Te ofrecemos algunas recomendaciones desde un punto de vista de la psicología educativa que pueden ser 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*. **Protégeles** 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