

CUARENTENA EN FAMILIA: ¡UNA OPORTUNIDAD PARA AMAR!

Esta situación nunca antes la habíamos experimentado como adultos y mucho menos nuestros hijos. Por eso, es importante limitar las noticias, ya que esto les genera ansiedad y sienten nuestra constante tensión y preocupación.



Sin embargo, la idea de estar fuera del colegio por un tiempo de 4 semanas inicialmente suena maravilloso y divertido, pero la realidad es otra, no son vacaciones, van a estar encerrados en casa, sin ver a sus amigos, sin practicar deporte y sin ver a los abuelos.

En estos momentos nuestros niños, necesitan sentirse amados, confortados, esperanzados, sentir que todo va a estar bien.

Juguemos, cocinemos, dibujemos, miremos películas, hagamos experimentos, visitemos zoológicos y museos virtuales, hagamos turismo virtual, leamos en familia. Arrunchémonos y simplemente no hagamos nada.

Al final, esta experiencia nos va a enseñar que la salud mental de nuestros hijos y la nuestra será más importante que todo lo demás. El recuerdo de cómo se sintieron durante esta etapa de sus vidas junto a nosotros como padres; permanecerá con ellos por mucho tiempo. Así que téngalo en cuenta, todos los días.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la UNICEF, el CDC de Atlanta y otras entidades gubernamentales han desarrollado unos consejos para mejorar la convivencia en esta situación inédita que nos está afectando a todos.

¡Aquí se los compartimos!

¿No puede ir a trabajar? ¿Las instituciones educativas están cerradas? ¿Tiene preocupaciones? ¿Siente angustia? Tranquilo, es normal tener estos pensamientos y sentimientos.

Pero hoy, queremos invitarlo a ver esta situación como una gran oportunidad para compartir con sus hij@s. Recuerde que es muy importante que ellos se sientan amados y seguros para que sean adultos valiosos.

1

¡El valor del tiempo!

Apague la TV y el teléfono, este es un tiempo libre-de-virus.

- Dedíquele tiempo a cada hij@:
 - Puede ser de sólo 20 minutos, o más y tal vez a la misma hora todos los días, para que los niños o adolescentes lo esperen.

- Pregúntele a su hij@ qué le gustaría hacer:
 - Poder elegir, aumentará la confianza en sí mismo.

Ideas con su hij@ pequeño:

- Copie sus expresiones faciales y sonidos (si es bebé o muy pequeño).
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas.
- Cuente historias, lean un libro o comparta fotos.
- Caminen dentro de la casa
- ¡Bailen con música o canten canciones!
- ¡Haga que limpiar y cocinar sea un juego!
- Ayúdele con las tareas escolares.



Ideas con su hij@ adolescente:

- Hablen sobre algo que le guste: deportes, música, televisión, celebridades y amigos.
- Hagan ejercicio juntos con su música favorita.
- Escúchelos, mírelos. Déles toda su atención.

2

¡Palabras positivas!

Es más probable que nuestros hijos hagan lo que les pedimos si les hablamos con amor y les damos muchos elogios por lo que hacen bien.

- Diga el comportamiento que usted quiere ver:

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer, como por ejemplo: "por favor mi amor guarda tu ropa", en vez de "¡no hagas un desastre!"

- Todo se trata de cómo lo dice:

Gritarle a su hijo solo hará que usted y ellos estén más estresados y enojados. Llame la atención de su hijo usando su nombre y hable con voz tranquila.

- Elogie a sus hijos cuando se comportan bien:

Trate de elogiarlos por algo que hayan hecho bien, de esta manera los verá haciendo esa cosa buena de nuevo.

- Sea realista:

¿Puede su hijo realmente hacer lo que usted le está pidiendo? Es muy difícil para un niño mantenerse quieto dentro de la casa por un día entero, pero tal vez puedan permanecer en silencio por 15 minutos mientras que usted está hablando por teléfono.

- Ayúdele a su adolescente a mantenerse conectado:

Los adolescentes en especial necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayúdele a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!



3

¡Rutina para todos!

Es hora de hacer nuevas rutinas para todos.

- Construya una rutina diaria flexible pero constante:

Haga una rutina para usted y sus hijos esto puede ayudarle a sus hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.

Sus hij@s pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños van a seguirla mejor si ayudan a elaborarlo.

Incluir los ejercicios todos los días. Esto ayudará con el estrés y la abundancia de energía en los niños.

- Enseñe a su hij@ sobre mantener distancia:

Puede tranquilizar a su hijo explicando sobre las medidas que ha tomado (usted y el gobierno) para mantener su seguridad. Escuche sus sugerencias y tómelas en serio.

- Haga que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidas:

Haga un juego para ver cuántas veces tocan sus caras, con un premio por el menor número de toques (pueden contar el uno para el otro).

Invente una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agregue acciones! Dele a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.

- Usted es un modelo para el comportamiento de su hij@:

Ponga en práctica mantener distancias seguras y de higiene, trate a los demás con compasión, especialmente aquellos que están enfermos o vulnerables, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

4

Mal comportamiento...

- Intente redirigir:

Detecte el mal comportamiento temprano y redirija la atención de sus hijos de un mal comportamiento a uno bueno.

¡Deténgalo antes de que comience! Cuando empiezan a inquietarse, distráigalos con algo interesante o divertido como: "Ven, ¡vamos a cantar una canción!"

- Haga una pausa:

Si algo negativo ocurre, haga una pausa de 10 segundos. Inhale y exhale lentamente cinco veces. Luego trate de responder de una manera más tranquila. Millones de padres dicen que esto ayuda - MUCHO.

- Use consecuencias:

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos la responsabilidad de lo que hacen. Esto es más efectivo que los golpes o gritos. Déle a su hijo la opción de seguir sus instrucciones antes de darle la consecuencia.

Trate de mantener la calma y asegúrese de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitar el teléfono de un adolescente durante una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante una hora es más realista.

Una vez que la consecuencia ha terminado, déle a su hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítelo por ello.

Déle a sus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos en la casa, con responsabilidades. Sólo asegúrese de que sea algo que puedan hacer. ¡Y felicítelos cuando lo hagan!



5

¡Enseñe con calma y cero estrés!

Este es un tiempo de estrés. Cuídese, para que usted pueda cuidar de sus hijos.

- Usted no está solo:

Millones de personas tienen los mismos miedos. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente usted. Evite aquellas redes sociales que le hagan sentir pánico.

- Tome un descanso:

Todos necesitamos tomar un descanso. Cuando sus hijos estén dormidos, haga algo divertido o relajante. Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer a usted. ¡Se lo merece!

- Escuche a sus hijos:

Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad en usted. Escuche a sus hijos cuando ellos cuentan cómo se sienten. Afirme los sentimientos que tienen y denles consuelo.

- Haga una actividad relajante:

Puede ser útil cuando pase alguna situación negativa en la familia. Le da la oportunidad de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas o conectando con la sensación del piso debajo de sus pies, pueden hacer la diferencia. ¡También las puede hacer con sus hijos!

Paso 1: Preparación

- Encuentre una posición cómoda, sentada con los pies planos en el piso y las manos descansando en su regazo.

- Cierre los ojos si es más cómodo.

Paso 2: Pensar y sentir

- Pregúntese: "¿qué estoy pensando ahora?"

- Observe sus pensamientos: ¿son negativos o positivos?

- Observe sus emociones, si son de felicidad o no.

- Observe cómo se siente su cuerpo: ¿hay dolor o tensión?

Paso 3: Concéntrese en su respiración

- Escuche cómo sale y entra cada suspiro.

- Dígase: "Está bien. Sea lo que sea, estoy bien."

- Luego, solo escúche a su respiración por un rato.

Paso 4: Volviendo

- Observe cómo se siente todo su cuerpo.

- Escuche los sonidos de la realidad.

Paso 5: Reflexione

- Piense, "¿me siento diferente de alguna manera?" Cuando usted esté listo, abra los ojos.

6

Converse acerca del COVID-19.

Esté dispuesto a conversar. Ellos ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos, la honestidad y la transparencia sí. Piense en las cosas que ellos van a entender. ¡Usted conoce a sus hijos mejor que nadie!

- Abra sus oídos, su mente y escuche:

Permita que sus hijos hablen libremente. Hágales preguntas abiertas para ver cuánto lo saben acerca del tema.

- Sea honesto:

Responda siempre sus preguntas con sinceridad. Piense en la edad que tiene su hijo y su capacidad de comprensión.

- Sea un apoyo:

Sus hijos pueden estar asustados o confundidos. Bríndeles espacio para compartir cómo se sienten y hágales saber que usted está allí para apoyarles a ellos.

- Use sitios confiables:

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> y <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> de OMS y UNICEF.

- Está bien no saber las respuestas:

Está bien decir, "no lo sabemos, pero estamos trabajando en eso"; o "no lo sabemos pero creemos que..." ¡Use esto como una oportunidad para aprender algo nuevo con su hijo!

- Héroe, no agresores:

Explique que COVID-19 no tiene nada que ver con la apariencia de alguien, ni de dónde es o qué idioma habla. Dígale a su hijo que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes le cuidan, busque las historias de estas personas y cuéntelas.

Concluya con algo positivo y verifique si sus hijos están bien. Recuérdeles que usted se preocupa por su bienestar y que puede hablar con usted cuando lo necesite. ¡Luego hagan algo divertido juntos!

En la noche, tome un minuto para reflexionar sobre el día. Cuéntale a sus hij@s una cosa positiva o divertida que ellos hicieron. Elogíese a sí mismo por lo que hizo bien hoy. ¡Recuerde que usted es su superhéroe!