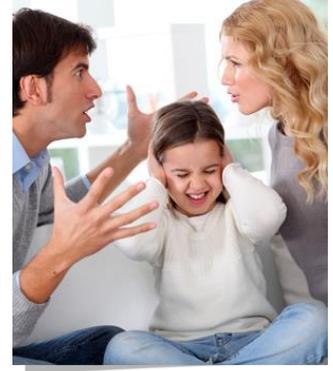




LA PANDEMIA COMO INSTANCIA DE APRENDIZAJE PAUTAS PARA FAMILIAS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

La cuarentena forzosa sobrevenida por la pandemia del Covid-19 ha configurado nuevas formas y rutinas en las familias y en las casas, quizás las relaciones familiares que antes eran fluidas en algunos momentos se vuelven más difíciles y al estar en todo momento juntos, aumentan los roces y los conflictos.



¿QUÉ HACER PARA MANEJAR ESTOS MOMENTOS DIFÍCILES AL INTERIOR DE LA FAMILIA?

CONVERSACIONES EN FAMILIA

Este tiempo en casa puede ser una ocasión **para hablar y razonar con ellos y en el caso de los adolescentes de forma diferente a cuando eran niños**. Se tiene más tiempo para atender a los hijos y ese tiempo puede generar conversaciones e instancias de reflexión que en momentos de tiempos comprimidos no se pueden tener y se aplazan. Ahora se les tiene que hacer ver que estamos disponibles. Es tiempo de:

- **Compartir**. Buscaremos momentos en los que podamos hablar con ellos, compartir aficiones o cualquier otra actividad, para lo cual es importante que conozcamos sus gustos e intereses.
- **Escucharles**: Que nos cuenten sus dudas, como se sienten, lo que los preocupa. Establecer diálogo respetando su forma de expresarse con sus palabras y tiempos. No mostrarles oposición o crítica
- **Negociar**: Cuando no haya acuerdo no intentemos imponer nuestro criterio, busquemos siempre lograr el equilibrio.

LÍMITES, NORMAS Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

- Los niños y adolescentes **necesitan** de su familia, **sentirse queridos, identificarse con el adulto y tener unas normas claras que ayuden a crear un buen ambiente familiar**. Establecer normas y límites, consensuarlos con ellos y pactar las consecuencias de su no cumplimiento.
- Haz de tu conducta un modelo de actuación. Viendo como resuelves situaciones, das ejemplo de cómo él puede actuar. Modelo de gestión emocional y de cómo se afronta el encierro. Siendo y canalizando mediador de los sentimientos de los niños. **Verbalizar no solo órdenes y demandas, sino también sentimientos, sensaciones, experiencias, etc.**
- **Ayudarle a desarrollar su autoconfianza**. Reconocer sus progresos por pocos o lentos que sean. No comparar más que consigo mismo. **Valorar positivamente sus comportamientos positivos** por pocos o lentos que sean.
- Es **importante ser flexibles y tener paciencia a posibles rabietas y enfados** desproporcionados, a veces son producto del miedo, cansancio, aburrimiento y frustración si ocurren, **los adultos tienen que contener las emociones y ofrecer alternativas de respuesta**. Aunque es importante que también puedan expresar las emociones negativas y que se pueda mostrar que nosotros nos estamos sintiendo igual y que esta situación nos produce también estos mismos sentimientos, así se normalizarán estas situaciones

TAREAS Y RESPONSABILIDADES. HÁBITOS Y RUTINAS

- Pedirle **colaboración en las tareas domésticas y responsabilidades familiares.**
- Es importante recordar que un niño al que siempre le hemos hecho todo (recoger sus juguetes, hacerle la cama, etc.) no puede asumir estas tareas de un día para otro, por lo tanto le explicaremos de forma clara y precisa lo que queremos que haga, **graduando y proponiendo pequeñas tareas o metas y reforzaremos todos los pequeños avances que consiga en la resolución de las mismas.**
- En ocasiones es necesario repetir muchas veces lo que queremos que haga y la forma en que debe realizarlo.
- **Fomentar hábitos de estudio y de trabajo en casa;** establecer horarios cerrados para la ejecución de este tipo de tareas; proporcionarle la ayuda que solicite.
- **Trabajar los hábitos de autonomía** propios de su edad en cuanto a **aseo, vestido y alimentación,** estableciendo rutinas y evitando conductas de sobreprotección.
- **Fomentar hábitos saludables.** Hacer **ejercicio, divertirse, dormir el tiempo preciso, limitar el uso del ordenador, teléfono móvil y videojuegos.** Identificar y fomentar todo lo que le hace sentirse mejor y relajarse. Enseñarles juegos nuevos y jugar con ellos.



REDES SOCIALES Y FAMILIARES

El encierro conlleva que se mantengan alejados de la familia y amigos y en la adolescencia es un período en el que los y las iguales son su principal fuente de satisfacción por lo que es importante, **hacer y permitirles hacer video llamadas con sus amigos y familiares,** ya que es importante comunicarse con ellos para poder minimizar cualquier tipo de malestar psicológico.

Es importante hacer cosas por los demás y se puede hacer dibujos para familiares que estén afectados por el covid - 19 o llamadas a familiares y a amigos simplemente para preguntar como están; con esto, la espera se hará más llevadera y estarán sintiéndose útiles para los demás.

**DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR
COLEGIO ABATE MOLINA
LONGAVÍ**