

EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS.

Nadie se imaginó lo que estamos viviendo actualmente, pandemia, virus encerramiento, miedo colectivo, muertes. Las medidas de prevención adoptadas por las instituciones sanitarias para prevenir la extensión del 'coronavirus' han supuesto, entre otras consecuencias, que nuestros niños/as y adolescentes no puedan ir a los centros escolares y permanezcan en sus domicilios, lo que nos obliga como padres a replantear muchas cosas, a la vez que nos permite mirar un poco más hacia el interior de nuestras familias.

Los medios de comunicación nos invaden de imágenes, se habla en las calles, con nuestros familiares, en todas partes. Nuestros hijos, es normal que se hagan preguntas y es importante que los padres sepamos cómo responder a sus inquietudes, sin mentirles, pero sin asustarles.



HE AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- **Como padre/madre acoja la noticia de manera serena.**

Sabemos que nuestra actitud familiar y como padres/madres 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 (valido, además, para la forma como se afronta desde casa los deberes escolares).

- **Explíqueles de forma que puedan entender, sin mentirles.**

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).

Si están pidiendo una explicación, no hay que mentirles. No cambies la realidad con la intención de protegerles.



HE AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- **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.

- **Refuerce 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. Incúlcales estas prácticas para que estén más protegidos frente a cualquier infección.



HE AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- **Desconfíe de fuentes de información poco fiables:**

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 porque ellos también están expuestos a esto.

- **No utilice las pantallas como niñera:**

ofrécele otras oportunidades de ocio. La vida diaria nos lleva a compartir poco tiempo con nuestros/as hijos/as. Esta ocasión supone una oportunidad para fortalecernos como familia.

Lo interesante por tanto es que les enseñe la importancia de otras actividades distintas a la tecnología...Hay muchas formas lúdicas para hacer en familia (adivinar canciones, películas por equipos a través de la mímica, stop escribir palabras con determinadas letras, adivinar que le gusta a cada miembro de la familia, su color preferido canción...y un sinnúmero de actividades familiares que se pueden hacer, eso nos une como familia y alivia la tensión por la situación.



HE AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- **No los dejes solos:** Reglas, normas, acuerdos...

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 ordenador o chateando, no lo hagamos nosotros.

Para los más pequeños (10-13 años) que empiezan a familiarizarse con las tecnologías, es fundamental supervisar personalmente los contenidos y el tiempo.

- **Aprovechar este tiempo en familia y evitar tensiones:**

Como toda situación anómala (padres y madres con teletrabajo, niños y niñas sin colegio...), pueden crearse momentos de tensión que debemos saber gestionar.

La oportunidad que supone pasar más tiempo juntos y de calidad nos debería permitir evitar tensiones y no utilizar el castigo físico.

YOMAIRA FERREIRA CHAAR

PSICOLOGA

