

Material para padres y madres para el tiempo de la cuarentena

Adaptado por Ana Cerezo, psicóloga municipal, del documento PsiCOVIDa-10 realizado por: @lauramartinfreijepsicologa@lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia@psheda @calmapsicologia @isabel_garcia_psicologa @psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon

◆ **Introducción**

“El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día”
León Battista Alberti.

El vínculo entre progenitores e hijos e hijas, es un nexo que debe mantenerse en constante estímulo, para que se fortalezca y crezca sanamente, brindando tiempo de calidad y conexión real, mostrando presencia, mirada y sonrisa constante.

Las actividades que realicen juntos, involucrarse como padres y madres conscientes, y la validación de las emociones y necesidades de los niños y niñas es fundamental para su autogestión emocional.

Queremos brindaros recomendaciones hechas desde el respeto y el amor, que os permitan gestionar el tiempo en casa con los peques, de forma armónica, divertida y educativa.

◆ **Psicoeducación**

Estar en casa todos los días, muchas horas juntos, puede generar roces entre los miembros de la familia. Este tiempo requiere una adaptación paso a paso, ya que es un cambio en la familia.

Pero por otra parte, es una gran oportunidad para disfrutar de nuestro pequeños y fortalecer el vínculo afectivo entre todos los miembros de la familia.

Nuestra mejor opción como progenitores es vivir este tiempo como un regalo valioso, que nos va a aportar grandes satisfacciones.

Como adultos nos debemos autorecordar frecuentemente, que a nuestros hijos e hijas esta situación les priva de algunas de sus necesidades básicas: moverse, estar con otros niños, salir a la calle... y que tienen menos recursos que nosotros para enfrentarse a estas privaciones.

Algunas situaciones molestas que se pueden presentarse:

1) **Las Rabietas**

- ¿Qué son?: Formas de expresar las frustraciones que siente el niño o la niña ante un deseo que no puede cumplir. Se van a manifestar a través de gritos, pataletas, molestia y llanto descontrolado. Esto ocurre porque a los pequeños les cuesta gestionar sus emociones y comprender internamente lo que está sucediendo.

Adaptado por Ana Cerezo, psicóloga municipal, del documento PsiCOVIDa-10 realizado por: @lauramartinfreijepsicologa@lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia@psheda @calmapsicologia @isabel_garcia_psicologa @psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon

- ¿Cómo podemos gestionarlas?: Entender que es una manera de expresar su incomodidad, frustración o rechazo a algo en específico. Anticipar las situaciones o los cambios, es muy positivo para bajar los niveles de ansiedad del niño/a, brindándoles seguridad y tranquilidad. También es importante NO tomársela algo personal.

Es fundamental que los padres acompañen y guíen al pequeño/a amablemente y tranquilamente hacia la calma. Estar tanto tiempo en casa, puede generar que el niño o la niña se enfade o frustre por situaciones como: Querer salir al parque, pelear con su hermano/a, por algo que quiere, sentirse triste o agobiado y esto puede ocasionar la presencia de una rabieta.

2) Los miedos

- ¿Qué son los miedos?: Una emoción primaria provocada por la percepción de estar en peligro. Los menores suelen sentir miedos o temores ante situaciones muy cotidianas como estar solos, quedarse en la oscuridad, ir al cole o dormir solos.
Los más pequeños, en muchas ocasiones pueden sentir miedo y confusión sobre: El virus, cuanto puede durar, si les pasará algo a ellos o sus padres.
- ¿Cómo podemos gestionarlos?: Hay que validar esta emoción en sus hijos/hijas y posteriormente transmitirle seguridad, protección, y confianza, conversando sobre a qué cosas siente miedo o que es lo que le preocupa. Ayudarlo/a a que pueda poner en palabras lo que siente, respetando desde nuestro mundo adulto, su mente infantil e irracional.
- ES recomendable que dibujen sus miedos, que los representen y que hablen de ello hasta que puedan llegar a bromear.

3) Las rutinas

- ¿Qué son?: Son costumbres o hábitos que se adquieren al realizar repetidas veces una tarea determinada.
- ¿Por qué son importantes?: Porque fomentan la autonomía y responsabilidad de los menores, y les da seguridad. Le anticipa las actividades que van a realizarse en el día y baja los niveles de ansiedad que puedan presentarse, ayudándoles en el desarrollo de su autorregulación.
- ¿Cómo organizarlas?: es recomendable intentar conservar los horarios de aseo e higiene, alimentación y sueño. Esto evitará un desajuste mayor.

También hay que entender que estamos en una situación especial, que no es fácil tampoco para los menores y es conveniente saber flexibilizar las rutinas en algunos momentos, para no generar tensión innecesaria en la convivencia familiar.

❖ Ejercicios para hacer en casa

1.- Reconocer nuestras emociones.

- Escucha con mamá y papá el cuento del “Monstruo de colores”.
https://youtu.be/_NmM0kND8g
- Colorea este monstruo de tu emoción favorita.



Ana Lemas 2013. Todos los derechos reservados ©

- Pinta el monstruo de la calma verde y decóralo a tu gusto



- Escribe una emoción en cada monstruito y píntalos.

NOM _____ DATA _____



CONTE: EL MONSTRE DE COLORS



2.- Ejercicios para volver a la calma

-En una cartulina u hoja dibujar un círculo y dividirlo en cuatro partes. En cada parte escribir una palabra (Hablar, nada, abrazos, respirar). (Se le puede colocar una imagen en caso de que sean muy pequeños/as.)

-Preguntarle ¿Cuál de esas opciones necesita para calmarse o estar tranquilo/a? Ellos/as seleccionaran con la que más a gusto se sientan. Este ejercicio práctico se debe realizar antes de que empiece una rabieta (justo en el momento previo), cuando se siente enfadados por algo o cuando se presente una pelea entre hermanos, etc.

3.- Elaborar una tabla de rutinas:

-Conversar con ellos y ellas sobre la tabla de rutinas y tareas a realizar y construirla juntos.

- Consensuar entre todos como repartirlas según nuestra situación actual.

-Escribirla o utilizar imágenes por cada tarea en una cartulina o folio

-Utilizar pegatinas, para ir anotando las actividades que se van realizando.

- Ser flexible en la ejecución de las tablas.
- Mantener la rutina de la forma más constante que se pueda
- Incluir en la tablas de rutina el tiempo de deberes en casa y actividades que generen **movimiento corporal** como: Bailes, ejercicios, circuitos, yoga, etc.

4.- Conversar sobre su sentir:

Sobre que cosas le generan miedo y confusión, darle un color y forma a esa emoción, preguntándoles también en que parte del cuerpo lo sienten y cerrar brindándole contención (abrazos y besos)

5.- **Anticipar los cambios** que vayan a ocurrir en el día y ajustes que vayan a hacer.

6.- **Crear un rincón de la calma en casa**, donde puedan estar para volver a su paz, cuando se sientan preocupados, con miedos o confundidos. Allí pueden tener: Cuentos, botellas de la calma, bolsas sensoriales, plastilina, burbujas (Todos estos materiales se realizan de forma casera).

7.- **Demostrar mucho afecto** a través de abrazos, caricias, verbalizaciones y mucha presencia. Es lo que más necesitan en estos momentos.

NOTA: Es importante que los menores y proporcionalmente a su edad, no estén expuestos a las noticias sobre el coronavirus, ya que están diseñadas para los adultos.

Procurad ser creativos y utilizar el sentido del humor el mayor tiempo posible, ya que se ha comprobado que sube las defensas contra el virus.