

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

PARENTALIDAD  
POSITIVA *EN*  
*TIEMPOS DE*  
*CUARENTENA*



## LA PARENTALIDAD POSITIVA EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Sabemos que estos tiempos son especialmente complicados para las familias con niños/as. Por eso, desde el proyecto Happy 365 de Asociación Progestión queremos ayudarlos a llevar estos momentos de la mejor manera posible.

En muchas casas ahora mismo hay madres y padres que tienen que compaginar el teletrabajo con las tareas escolares de los niños/as, las tareas de la casa, procurar que las criaturas estén entretenidas... y todo ello con toda la familia al completo, las 24 horas al día.



Esta situación puede generar situaciones de estrés y conflictos en la familia. A continuación te proponemos estrategias para prevenir estas situaciones:

1. *Explícales la situación y las noticias que vayan llegando.*

No se trata de que el coronavirus sea el monotema ni tampoco bombardearles con mucha información, se trata de hacerles llegar la información según su edad y el nivel madurativo de cada niño/a. Se han creado muchos recursos para explicar el coronavirus a los/as niños/as, puedes utilizar esta [guía](#). Si tenéis la costumbre de leer en familia, el Colegio Oficial de la Psicología ha publicado [un cuento para explicar el coronavirus a los niños](#).

Además también existen otras herramientas que puede ser interesante consultar. Por ejemplo UNICEF ha editado una [guía para familias y educadores](#).

Con estos recursos tendrás información veraz sobre en qué consiste el virus, cómo se transmite, qué medidas de prevención podemos llevar a cabo, etc. Además, tendrás pautas para saber cómo contarles todo esto y ayudarles a gestionar las emociones que estén experimentando en estos momentos.

2. *Transmite alegría y serenidad.*

Sabemos que la incertidumbre acerca de lo que va a pasar en las diferentes áreas de nuestra vida debido a esta pandemia puede quitarnos la tranquilidad en algunos momentos. Sin embargo, es importante que sepamos transmitir a nuestros menores la idea de que las cosas van a salir bien y centrarnos en otros aspectos

positivos de esta situación: por ejemplo, vamos a tener más tiempo para hacer cosas que en nuestro día a día no podemos hacer.

### 3. *Establece rutinas.*

Es importante que tanto adultos como niños/as intentemos seguir un horario similar todos los días:

- **Levantarse y acostarse a la misma hora.** Includ además una rutina que acompañe estos momentos. Por ejemplo, leer un cuento antes de ir a dormir ayudará además a conciliar el sueño.
- **Horarios de comidas.** Como en otras áreas, esta situación nos da la oportunidad de compartir más tiempo en familia y juntarnos a la mesa es un buen momento. Procura que sea un momento de conversación y no de ver la tele o estar con los móviles mientras tanto. Además, esta situación permite incluir a los niños/as en la preparación de las comidas. Es un momento idóneo para transmitir la importancia de una alimentación saludable. Para ello es importante informarse: la preocupación y el interés por la nutrición también conlleva que se perpetúen mitos o se promuevan hábitos que no son saludables por parte de personas que no tienen formación en este ámbito. Sin embargo, existen muchos/as profesionales que están realizando una labor de divulgación que puede servir de ayuda. Por ejemplo, el blog de [Mi dieta cojea](#), tenéis muchas infografías dedicadas a la población general y a la infancia en particular.
- **Tareas escolares.** Para que el curso escolar pueda seguir desarrollándose, los niños/as tendrán deberes asignados. Asegúrate de pautar unos horarios para realizar estas actividades. Por lo general, es mejor que lo hagan después de desayunar, siguiendo la rutina habitual como cuando iban al colegio; así después tendrán el resto del día para realizar otras actividades que les resulten más atractivas. Es posible también que muchas familias tengan que combinar la supervisión de estas tareas con el propio teletrabajo, lo cual puede convertirse en una conciliación imposible. Según la edad que tengan, podéis acordar una hora para las dudas o restringir que os demanden ayuda cuando, por ejemplo, estés en una reunión por videoconferencia.
- **Diversifica las actividades de tus hijos/as.** Es fácil caer en acabar dedicando toda la tarde a ver la televisión, jugando al ordenador... Tantas horas de exposición a estos estímulos pueden generar irritabilidad y mal humor, además de ser perjudiciales para su salud física. Intenta planificar también una rutina para las actividades de ocio. Es preferible dedicar un poquito de tiempo a cada una, por ejemplo 30 minutos a numerosas actividades como leer, practicar algún instrumento, seguir alguna rutina de ejercicio o baile para niños/as en internet...

Es un buen momento también para que el juego libre gane espacio en la rutina de tus hijos/as. Con el ritmo de vida habitual al que están acostumbrados con el colegio, las actividades extraescolares y los deberes, así como el incremento en el uso de las tecnologías a edades cada vez más tempranas, el tiempo de juego libre queda bastante reducido. Anima a tu hijo/a a que retome juguetes que hace tiempo que no utiliza, por ejemplo.

#### 4. *Dedícales tiempo de calidad.*

Es la mejor manera de transmitirles cariño y protección. No hace falta estar todo el día jugando con ellos/as, deben entender que también necesitáis espacio para vuestras actividades (los autocuidados son esenciales en estos momentos, no descuides la actividad física y realizar actividades agradables a lo largo del día); así como ellos/as tienen que aprender a entretenerse solos/as Podéis destinar algunos momentos del día a compartir en familia las actividades que hemos mencionado anteriormente. ¡Vale incluso compartir ratos de no hacer nada!



#### 5. *Sé flexible*

En primer lugar con las normas que ya había en casa: teniendo en cuenta que no podemos salir de casa, si antes se podía ver la tele 30 minutos al día entre semana, vamos a tener que cambiar estas normas y adaptarlas a la situación actual.

En segundo lugar, también vamos a tener que ser flexibles con la rutina y las normas que acordemos para esta situación. Si ves que tu hijo/a ha dormido mal o se encuentra muy desmotivado/a, no pasa nada por reestructurar el planning de deberes y exigirles menos tareas al día.

*6. Presta atención a las emociones de tus hijos/as y ayúdales a gestionarlas*

Nunca hemos vivido nada parecido. Es posible que estés pasando por momentos de ansiedad y preocupación. Tus hijos/as no van a estar exentos tampoco de este malestar. Piensa que es posible que a ti te cueste concentrarte en las horas de teletrabajo, que sientas que no siempre te cunde el tiempo...Lo mismo le va a pasar a tu hijo/a a la hora de llevar a cabo sus tareas escolares. Otro ejemplo es la propia situación de confinamiento, si una persona adulta puede sentir ansiedad por no poder salir a la calle, piensa que un niño/a tienen mayor necesidad de moverse, saltar, correr...que un adulto/a y, el no poder hacerlo, le va a generar cierto malestar; el cual puede reflejarse en berrinches, conductas disruptivas como pelearse con sus hermanos/as, no cumplir las normas...

*7. Ahora más que nunca, la paciencia será una gran aliada*

Con este contexto que hemos planteado, sumado a la incertidumbre de no saber hasta cuándo se alargará esta situación, es fácil que vivamos momentos de estrés y conflictos en el hogar. Ármate de paciencia a la hora de gestionar dichos momentos, procurando evitar los gritos, que no van a hacer más que agudizar la situación, y tratando de fomentar el diálogo como herramienta principal en estos casos.

Desde Asociación Progestión os mandamos mucho ánimo y mucha fuerza para seguir sobrellevando esta situación, mostrándonos disponibles para cualquier consulta que tengáis por los canales habituales.