



# Pautas a las familias de **niños y adolescentes**

La cuarentena forzosa sobrevinida 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.

## CONVERSACIONES EN FAMILIA

Pero 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 y tertulias que en momentos de tiempos comprimidos no se pueden tener y se aplazan. Ahora se les tiene que hacerse 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 de entrada no haya acuerdo no intentemos imponer nuestro criterio.



## Pautas a las familias de niños y adolescentes

### 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.



# Pautas a las familias de niños y adolescentes

## 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.



# Pautas a las familias de niños y adolescentes

## REDES SOCIALES Y FAMILIARES

El confinamiento 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 con lo que es importante, **hacer y permitirles hacer video llamadas con sus esas personas especiales**, que tanto echan de menos y que es importante comunicarse con ellos. **Sobre todo para las personas mayores, resulta importante hablar con sus nietos**. Es importante hacer cosas por los demás y se puede hacer dibujos para los enfermos o para enviarlos a los hospitales. Con ello, la espera se hará más llevadera y estarán sintiéndose útiles para los demás.



## SITUACIONES ESPECIALES

Si algún padre tiene que estar aislado explicarles la situación para que lo entienda, a su momento evolutivo y se les puede pedir que hagan juegos desde distintas habitaciones. **Se pueden hacer juegos como el “veo veo”** o se puede hablar si son más mayores desde la puerta. Se les puede pedir que llamen o envíen videos con mensajes positivos. Si algún familiar resulta enfermo o hay alguna pérdida de un ser querido, de un abuelo u otro familiar en estas situaciones de confinamiento, se debe **explicar a los niños y adolescentes, lo que ha ocurrido o está ocurriendo**, dentro del momento evolutivo en el que se encuentren y aunque sea una situación angustiosa hay que tratar de mantener la calma para que los niños no se contagien de estas emociones descontroladas. **No hay que engañar a los niños**, es preferible no mencionarles esta situación a engañarlos. Y aunque los niños no pregunten, si se vive en casa una situación difícil es mejor aclararles y explicarles lo que ocurra, porque los niños tienden a fantasear y crearse historias más terribles, **los niños necesitan que sus padres les expliquen de la mejor manera posible lo que ocurra**, serán sus figuras de referencia las que contengan y alivien sus emociones.

