

La situación actual de confinamiento supone un desafío de cara a la convivencia familiar, en especial, en aquellas familias que poseen menores de edad a su cargo.

A continuación, se describen algunas ideas que entendemos que pueden ayudar a familias con menores, independientemente del rango de edad.

En primer lugar, te invitamos a, en la medida de lo posible, buscar la mejor manera de organizar la vida doméstica, consensuando horarios con otro progenitor, familiares, u otras personas de apoyo, si las hubiera -y se pueda contar con ellos dentro de las normas de prevención establecidas-.

Aunque bajo estas líneas las ideas que se exponen se centran en promover el bienestar de los menores, conviene tener siempre presente que es fundamental el autocuidado y propio bienestar de aquellas personas adultas encargadas de su cuidado.

Los más pequeños ponen su mirada y atención en sus figuras de referencia. Tiene más poder lo que hacemos que lo que decimos. Es más importante qué hacemos, cómo afrontamos realmente cada situación, que lo que les decimos que tienen o no que hacer.

No hay nada más poderoso que la calma, la tranquilidad y el amor de sus adultos de referencia.

Horarios, rutinas, ritmos...

Es importante organizar unos horarios para acostarse, levantarse, comidas, actividades.... Con flexibilidad y, al mismo tiempo, proporcionando una estructura.

En la medida de lo posible, sería conveniente encontrar espacios para comer en familia, para hacer actividades en común y momentos en los que los adultos o adulto al cuidado de niños y niñas puedan descansar.

Te en cuenta que respetar unos ritmos, rutinas proporcionan orden, estructura y seguridad.

En la medida de lo posible diferencia entre los horarios y ritmos de un día entre semana y de los del fin de semana. Plantead entre toda la familia qué queréis modificar, qué cambios queréis hacer, y que los adultos tomen una decisión de cambio respecto al fin de semana.

¿Deberes?

Una opción puede ser reservar un tiempo en la mañana, incluyendo también alguna actividad de movimiento u ocio al inicio del día; a partir de algún juego dinámico o de alguna propuesta de actividad guiada por internet para los más mayores.

¿Y el móvil, la tablet, y la tele?

En función de las posibilidades de acompañamiento a los niños y niñas por parte de un adulto, se recomienda evitar su uso abusivo. En todo caso, diversifica actividades ante las pantallas; combina momentos en que veáis películas, con otros en que habléis con familiares y amigos, otros en que hagáis actividades guiadas de movimiento, alguna actividad artística...

Sería ideal poder compaginar el uso de la tecnología con actividades manuales, físicas, etc.

¿Jugar?

Intenta promover el juego, buscar momentos para jugar en familia, incluye juegos más activos como el escondite, bailar, juegos de mímica... ¡Necesitan moverse! ¡Y nosotros en muchos casos también!

Para niños más mayores y adolescentes, podéis buscar actividades físicas y de movimiento que sean guiadas por internet, y que sean de su interés.

¿Miedo, ansiedad?

Ten en cuenta que niños y niñas, y también adolescentes, expresan sus emociones, como el miedo o la ansiedad, de manera diferente a los adultos.

Es fundamental que los adultos acompañemos sus emociones, poniendo palabras a lo que les ocurre, preguntándoles, dando un espacio para que expresen lo que sienten (sabiendo que en ocasiones no saben o no pueden utilizar palabras -lo más pequeños-, o no las usan de la manera en que lo hacemos los adultos).

¿Hablamos?

Pregúntales acerca de qué les gustaría hablar, qué les gustaría hacer. No les mientas. No les ocultes la verdad, explícale lo que ocurre con un lenguaje adaptado a su edad, a su nivel cognitivo.

A partir de ahí es importante tratar de explicarles lo que acontece a su alrededor de una manera constructiva, por ejemplo, puedes explicarle que si no salimos de casa, no es por el miedo a contagiarnos, sino también porque estamos protegiendo a otras personas.

Permíteles expresar sus emociones y reflexiones. Ábrete a la posibilidad de jugar a los virus, a temas que ellos y ellas quieran.

En el caso de adolescentes, habla con ellos, explora sus miedos, sus necesidades. Trasmíteles tu empatía y tu confianza.

¿Y cómo les explico lo que está pasando?

Recuerda, siempre con un lenguaje adaptado a su edad, capacidad y conocimientos. Atendiendo a sus respuestas emocionales. Con honestidad y evitando largas explicaciones.

Normaliza el tema sin que se convierta en un tabú, responde sus dudas, y al mismo tiempo pon atención a no sobreinformarle o exponerles a programas televisivos.

Para los más pequeños puede ser una buena idea el uso de dibujos, gráficos, cuentos, como por ejemplo el cuento “Rosa Contra el Virus” del Colegio Oficial de Psicología de Madrid, que puedes encontrar [aquí](#) o en <https://www.copmadrid.org>.

Asamblea familiar

Una propuesta podría ser dedicar un espacio al principio o al final del día para reunirnos toda la familia en asamblea, poder compartir nuestras emociones, expresar lo que más nos ha ayudado y lo que menos en el día, y explorar cómo podríamos ayudarnos entre los diferentes miembros de la familia.

Podemos encontrar en esta situación un espacio para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso en ocasiones.

Te deseamos mucho ánimo y salud

Olalla García Pineda, Psicóloga clínica
(Número de colegiada AN08993)

Referencias:

- COP Madrid. *Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19*