

CONSEJOS CLAVES PARA PADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS INCIERTOS

Porque sabemos que son tiempos difíciles, preparamos una lista de ideas que le pueden ayudar. Elija las que más se acomoden a su familia y a su realidad.

1

Asegúrele a sus niños y niñas que su familia es su prioridad.

Diga algo como “Yo soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podemos”.

2

Mantenga las rutinas diarias de la familia.

Los horarios para las horas de despertar, comer o dormir. Cada familia es diferente. Involucre a las y los niños en la elaboración de cualquier nueva rutina (Ej. tener un plan de actividades diarias para los niños en edad escolar).

3

Tenga suficientes cosas interesantes que hacer en casa.

Los niños ocupados están menos propensos a aburrirse o meterse en problemas. Junto con ellos escriban una lista de 20 actividades que los mantenga activos y que no sólo incluyan tiempo de pantalla.

4

Preste atención al comportamiento de los niños que es de su agrado.

Piense en los valores, habilidades y comportamientos que desea alentar en los niños y niñas durante estos momentos difíciles. Hay muchas oportunidades para enseñarle a los niños habilidades importantes para la vida (Ej. ser cariñosos, serviciales, cooperativos, llevarse bien con sus hermanos, turnarse). Preste atención y elogie el comportamiento que es de su agrado. Preste atención positiva para hacerles saber que usted está contento/a con lo que acaban de hacer (“Que maravillosa tarjeta le escribiste a tu abuela. Que cariñoso, le va a encantar”).

5

Asegúrese de que su niño o niña sepa que puede hablar con usted.

Los niños y niñas necesitan poder hablar con sus padres y cuidadores acerca de sus preocupaciones y preguntas. Cuando ellos quieran hablar de sus sentimientos, deje de hacer lo que esté haciendo y escuche atentamente. Evite decirles cómo deben sentirse (“Eso es una tontería. No deberías tener miedo de eso”). Hágales saber que está bien sentir preocupación. Hablar o dibujar puede ayudarles a conectarse con sus sentimientos y a entender mejor por qué se sienten ansiosos.

CONSEJOS CLAVES PARA PADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS INCIERTOS

- 6 Sea sincero/a al responder las preguntas de las y los niños.**
Averigüe lo que saben sobre el problema antes de responder. Deles respuestas simples. Obtenga información de fuentes confiables (Ej. sitios oficiales del gobierno) en lugar de las redes sociales.
- 7 Tenga un plan de acción familiar.**
Involucre a los niños y niñas en la elaboración del plan. Debido a que las situaciones pueden cambiar con rapidez (Ej. nuevas restricciones para viajar, cierres de escuelas), modifique el plan cada vez que sea necesario.
- 8 Ayude a las y los niños a aprender a tolerar la incertidumbre.**
La crisis del COVID-19 crea incertidumbre para todos. Los padres y cuidadores necesitan encontrar cómo aceptar la incertidumbre y, a través de sus acciones y palabras, mostrarles esta aceptación a los niños/as. Está bien decir, "No lo sé; vamos a averiguar lo que podamos". Los grandes cambios en la vida de los niños pueden ser difíciles y a menudo dan miedo, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades.
- 9 Cuidar de si mismo lo más que pueda.**
Maneje sus niveles de estrés tomando acciones que le ayuden a sentirse con un mayor control personal. Las habilidades para el manejo del estrés como la atención plena y/o la respiración profunda pueden ayudarle a reducir estos niveles. Manténgase saludable y seguro (con una buena higiene personal, actividad física diaria, comiendo bien, durmiendo lo suficiente, y evitando el uso del alcohol u otras drogas). Evite los comportamientos que pueden incrementar su estrés. Por ejemplo, aunque es importante mantenerse informado sobre el COVID-19, revisar constantemente los medios de comunicación puede causarle más estrés.
- 10 Comuníquese con sus seres queridos.**
Haga mayor uso de su celular, aplicaciones de videoconferencia y redes sociales para mantenerse en contacto con su familia, amigos y vecinos. Ayude a otras personas que se encuentren más vulnerables o que estén teniendo dificultades (padres/cuidadores con discapacidades o personas mayores).

Escrito por Matthew Sanders y Vanessa E Cobham

Parenting and Family Support Centre | © The University of Queensland