

# Orientaciones para convivir en familia durante períodos de aislamiento

I.E.S. Cinca - Alcanadre



## Organizar una rutina

En estos casos siempre ayuda normalizar la vida para no estar todo el día pensando en los problemas, y ello se consigue estableciendo unas rutinas diferenciadas entre la semana y el fin de semana y marcando tiempos para tareas escolares, familiares, tiempo libre, descanso, alimentación... Si son capaces, es conveniente que diseñen y auto-gestionen su propia rutina. Incluir tareas domésticas.

## Mantenerse físicamente activos y con buen humor

Está demostrado que el movimiento mejora el estado de ánimo al segregarse ciertas hormonas. Por eso plantead todo tipo de ideas y retos a vuestros hijos para moverlos, reírlos, realizar actividades placenteras, aprovechar para hacer cosas pendientes, etc.

## Crear en familia

Un aspecto que va a suponer un gran aprendizaje para vuestros hijos va a ser educar en la resiliencia. Afrontar adversidades de manera que nos enriquezcamos y crezcamos como personas es una de las mejores herencias que les podéis dejar. La creatividad como respuesta a los problemas es uno de los mejores medios. Producir algo en familia os unirá y mejorará el clima durante este duro período ¿Qué se os ocurre hacer? En cualquier caso, toda actividad que fomente la ayuda mutua y que hagamos en familia, será bienvenida: juegos, manualidades, lecturas, cine, etc.

## Ayudar a comprender la realidad

Ayudar a desactivar posibles pensamientos irracionales que puedan aparecer dada la situación, ayudarles a tener una visión racional de la realidad. No se trata de exponer a una información, a veces negativa y catastrofista, de forma continua. Más bien consiste en recordarles su responsabilidad ante la situación y todo lo que pueden contribuir para mejorar las cosas. No permitir que estén expuestos a una sobreinformación que en nada ayuda. Explicarles con tranquilidad las cosas y siempre transmitir una actitud de seguridad y control.

## Mantener expectativas positivas

Crear auto-instrucciones positivas con vuestros hijos/as. ¡Qué la fuerza os acompañe!

## **Conversar mucho**

Los videojuegos y otras actividades en pantalla que les apasionan a nuestros hijos pueden estar bien un rato. Pero no nos olvidemos de lo esencial que es en estas situaciones de soledad y aislamiento el dar soporte social a nuestros hijos. Pensad nuevos temas, actividades e ideas para iniciar una conversación. Facilitarles también tiempo y medios para hablar con familiares, amigos... y si puede ser mejor en vídeo-llamada que por teléfono o en chat. Probad con aplicaciones como ZOOM, Hangouts, Skype, etc. No obstante, debemos de seguir supervisando el uso de redes sociales y dispositivos móviles como siempre porque sabemos los riesgos o peligros que a veces suponen.

## **Ayudar a que expresen sentimientos y emociones**

Es un buen momento para expresar los miedos, rabias, tristezas... y elegir algún medio o actividad para canalizarlos de manera saludable. A través de un dibujo, una canción, un vídeo... La pauta de los familiares es normalizar sus sentimientos.

## **Cuidaros mucho como padres**

Para cuidar y atender bien hay que estar bien. Por eso cuidaros mutuamente, hablad, compartid pequeños momentos, dejad pequeños huecos para relajaros con vuestras aficiones, reíros, compartid...

## **Animar a trabajar y hacer actividades pero atender en primer lugar a sus preocupaciones y sentimientos.**

Que dediquen un buen rato diario a tareas escolares es siempre positivo para su evolución académica y personal, para mantenerse activo y por los valores que conlleva en relación a constancia, perseverancia, organización... Pero la parte emocional siempre debe primar porque son los aprendizajes clave con los que van a salir tras esta situación.

## **Cuida la salud mental/ psicológica de tus hijos/ as**

Los sentimientos y vivencias psicológicas que hayan experimentado cuando termine toda esta situación serán los aprendizajes claves y más significativos que se alojarán en su cerebro por encima de otros aspectos. Por eso cuida de aspectos como hacerle sentir que tiene recursos para afrontar las adversidades, que se pueden plantear los problemas en forma de retos, que nosotros somos dueños de nuestra vida y elegimos cómo afrontar las situaciones que aparecen en ella, que es bueno expresar emociones y compartirlas, que es bueno aprender a tolerar cierta frustración y a superarse, que es muy bueno que tengan que afrontar nuevas dificultades y situaciones nuevas y exigentes, que es muy bueno que deban asumir las responsabilidades habituales y otras nuevas, que es bueno que mida sus posibilidades y limitaciones reconociendo cuando algo le supera y solicitando ayuda... Preguntaros siempre: ¿qué quiero que aprenda mi hijo de cada situación en la vida? Y orientarlo hacia que asuma que tiene un papel activo para regular su propia vida y que nada ni nadie más, debería justificar las consecuencias de sus actos.

