

CONSEJOS CLAVES

PARA PADRES Y CUIDADORES DURANTE EL COVID-19

Porque sabemos que son tiempos difíciles, preparamos una lista de ideas que te pueden ayudar. Elige las que más se acomoden a tu familia y a tu realidad.

1

Asegúrale a tus niños y niñas que tu familia es tu prioridad.

Diles algo como "Soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podemos para ello".

2

Mantén la mayor cantidad de rutinas familiares que puedas.

Los horarios de despertar, comer o dormir. Cada familia es diferente. Involucra 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

Ten la mayor cantidad de cosas interesantes que hacer en casa.

Los niños ocupados son menos propensos a aburrirse o meterse en problemas. Crea con ellos una lista de 20 actividades que los mantenga activos y que no sólo incluyan tiempo de pantalla. Mételas en un tarro para sacar alguna cuando las ideas estén escasas.

4

Presta atención a lo que sí te gusta que hagan los niños.

Piensa en los valores, habilidades y comportamientos que deseas alentar en niños y niñas en estos difíciles momentos. Hay muchas oportunidades de enseñarles habilidades importantes para la vida (Ej. cuidar a otros, cooperar, llevarse bien con hermanos, turnarse). Presta atención y elogia el comportamiento que te gusta, hazles saber que estás contento/a con lo que acaban de hacer ("Esa tarjeta que escribiste a tu abuela es maravillosa. Qué cariñoso, le va a encantar").

5

Asegúrate que niños/as sepan que estás listo para conversar.

Los niños necesitan poder hablar con los padres acerca de sus preocupaciones y preguntas. Cuando quiera hablar de sus sentimientos, deja de hacer lo que estás haciendo y escucha atentamente. Evita decirle cómo debe sentirse ("No seas exagerado. No deberías tener miedo de eso"). Hazle saber que está bien estar preocupado/a. Hablar o dibujar puede ayudarles a contactarse con sus sentimientos y a entender qué los tiene ansiosos.

CONSEJOS CLAVES PARA PADRES Y CUIDADORES DURANTE EL COVID-19

6

Sé sincero/a al responder las preguntas de las y los niños.

Averigua lo que saben sobre el problema antes de responder. Dales respuestas simples. Obtén información de fuentes confiables (Ej. sitios oficiales del gobierno) en lugar de redes sociales.

7

Ten un plan de acción familiar.

De acuerdo a sus intereses pueden armar juntos un plan que disfruten todos, como aprender a hacer pan, arreglar un mueble o inventar una obra de teatro.

8

Ayuda a las y los niños a aprender a tolerar la incertidumbre.

La crisis del COVID-19 crea incertidumbre para todos/as. Los padres necesitan encontrar cómo aceptar la incertidumbre y, a través de tus acciones y palabras, mostrarles esta aceptación a los niños/as. Está bien decir, "No lo sé; vamos a averiguar lo que podamos". Grandes cambios en la vida de las y los niños pueden ser difíciles y a menudo dan miedo, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades.

9

Cuida de ti mismo tanto como puedas.

Uno de los principios de la crianza positiva es cuidar de uno mismo. Estos días es difícil, pero intenta manejar el estrés a través de técnicas como la respiración profunda. Cuida de tu salud a través de una buena alimentación e incorporando rutinas de ejercicio con tus hijos e hijas. Establece un horario para ti también con horas de trabajo, descanso y recreación. Evita los comportamientos que podrían aumentar el estrés como, por ejemplo, estar constantemente revisando noticias acerca del COVID-19.

10

Conéctate con tus seres queridos.

Usa las tecnologías, como el celular, aplicaciones de videoconferencia y redes sociales para mantenerte en contacto con la familia, amigos y vecinos. Ayuda a quienes estén en dificultad o a personas más vulnerables (padres/cuidadores con discapacidades o personas mayores).

Escrito por Matthew Sanders y Vanessa E Cobham

Parenting and Family Support Centre | © The University of Queensland

