

# OBRA SOCIAL PEDIATRÍA

## ANTÍDOTO EMOCIONAL PARA FAMILIAS DE NIÑOS Y NIÑAS ANTE EL COVID-19



¡Stop! A los malos hábitos de esta cuarentena

### Para ti, como cuidador/a

OBRA SOCIAL PEDIATRÍA

ABRIL/2020

En estos días será normal que en ocasiones sientas algunas emociones con las que sea difícil *experimentar*, como la irritabilidad, desánimo, miedo y algo de ansiedad. Como ya sabes las emociones preparan al organismo para adaptarse a las situaciones que vive. El miedo, por ejemplo, es una emoción básica y primaria. Una **reacción saludable y necesaria** que nos ayuda a adaptarnos a situaciones amenazadoras y desconocidas. De alguna manera **el miedo nos hace más cautos y prudentes**, por lo que podemos considerarlo un buen amigo, aunque de vez en cuando moleste un poco.

**Confía en tus propias estrategias** para resolver dificultades. Tienes por delante un reto para el que soluciones que aplicaste en otros momentos pueden servir ahora. Además, es una oportunidad para poner a prueba tú **creatividad e imaginación**.

En estos días escucharás y leerás un montón de cosas sobre lo que está sucediendo. Trata de **no sobreexponerte a la información**, ya que elevará sobremanera tu percepción de alarma, descontrol y nerviosismo. Además, recuerda que **no todas las fuentes de información son fiables**. Trata de solventar las dudas que tengas (situación personal de tu hijo/a, medidas de prevención e higiene) con el **equipo médico de referencia** o usando canales oficiales y científicos (Ministerio de Sanidad, OMS, organismos oficiales, colegios profesionales).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9h	Desayuno-higiene				
10h	Tareas escolares				
12h	Juego y movimiento				
13h	Comida				
15h	Tareas escolares				
17h	Merienda				

Rutinas recomendadas para los días de la cuarentena

### Alicia Carbballal y Ánxela Delgado, psicólogas clínicas del Servicio de Pediatría del Hospital Clínico de Santiago, nos dan sus recomendaciones para aprovechar y llevar mejor esta cuarentena

OBRA SOCIAL PEDIATRÍA

ABRIL/2020

**“Mente sana in corpore sano”** Descanso, alimentación y un mínimo de actividad física son la base fundamental de una buena salud mental. Para cuidar es necesario cuidarse. Esto es un maratón donde hay que dosificar las fuerzas para llegar a la meta. No olvides reservar en el día algún espacio para hacer alguna actividad de ocio (ejercicio físico, relajación, lectura, música, ocio en familia...) o incluso de practicar el maravilloso arte de *“pasmarse”* y no hacer nada durante un rato.

**El apoyo social** es una de las mejores estrategias para obtener bienestar. Animarse a contactar virtualmente con vuestros familiares y amigos a diario, individual o grupalmente. Seguro que tenemos un montón de anécdotas que contarnos en estos días, donde la vida está patas arriba.

Estar durante mucho tiempo bajo el mismo techo con aquellos que más queremos seguro que reforzará lazos... pero pueden ocurrir también situaciones de tensión. **Las buenas familias también discuten** por dificultades en la conciliación laboral, reparto de tareas domésticas, tener la razón, las pataletas de los pequeños... Tratar de **flexibilizar y evitar situaciones** de conflicto. En estos días vale la pena tomar distancia cuando veamos que vamos discutir y retomar el tema desde una actitud más conciliadora.



### En relación al cuidado de tu hijo

Las necesidades emocionales de tu hijo/a son tan importantes como la higiene o la alimentación. Nos guste o no, nosotros somos el espejo en el que se ven reflejados nuestros hijos, por lo que **nuestra respuesta a los obstáculos y a las dificultades será su modelo**. Tu actitud ante el miedo, la ansiedad, la frustración, el enfado o la tristeza es fundamental para que tu hijo/a pueda hacerlo bien, ya que nos imitarán, ya sabes que... *“de tal palo tal astilla”*

**Hablar con vuestro hijo del tema del coronavirus**. No hagas del tema un tabú ya que se podría imaginar cosas aún peores.

Adapta las explicaciones a su edad **evitando largas argumentaciones y sobreexposiciones al tema**. Preguntadle como lo está llevando o como se siente. Animadlo a que haga dibujos sobre el tema, de cómo lucha contra el *coronabicho*. Poner en palabras o en dibujos lo que siente (miedos, inquietudes, preocupaciones) lo harán sentir mejor y ayudará a crear un espacio de confianza.

Aunque tu hijo/a está acostumbrado/a a medidas de higiene y preventivas, es importante que en este período refuerces positivamente estas conductas, y anticipes y prepares con tu hijo/a determinadas situaciones *“cuando vayamos al hospital no debemos sacar la mascarilla en ningún momento”*

Es importante que **programes con flexibilidad su día a día**. Haz un horario y ponlo en un sitio visible de la casa para que lo pueda consultar y sepa qué tiene que hacer en cada momento. Hay tiempo para las responsabilidades domésticas, académicas y para el ocio. No olvides dejarles un espacio para el aburrimiento y fomentar su autonomía y creatividad. Limita el tiempo delante de las pantallas, ya verás como pronto encuentran qué hacer. Querer a nuestro hijo/a significa también **ponerles normas y límites**. Aunque refunfunen, lo agradecen y son necesarios para una buena convivencia.

Recuerda que nuestros niños y niñas son los únicos que **no podrán salir de casa** ni para *pasear al perro*, por lo que debemos ser sensibles a esto y darles espacios y momentos para que por ellos mismos y con nuestra ayuda puedan encontrar su manera de calmar las emociones. No olvides mantener y potenciar **contactos virtuales con sus amigos y seres queridos**. Será divertido para ellos mostrarles su casa, sus juguetes o hacer planes para cuando termine el aislamiento. Además, constatarán que otros como ellos también están en la misma situación.

Aprovecha esta situación para **fomentar la inteligencia emocional**. Pese a lo duro de la situación, estamos viviendo muchas muestras de empatía, solidaridad, respecto, tolerancia, tanto a nivel individual, social como comunitario. Esto nos enriquecerá como sociedad y tu hijo puede aprender de esta experiencia. **¡Seguro que conseguiréis sacar algo bueno de lo malo!**