

# TIPS PARA LA COTIDIANIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ante la imposibilidad, temporal, de volver a la escuela te presentamos algunas ideas que esperamos ayuden a sobrellevar la cuarentena

1

Establecer y mantener rutinas que mejoren el estado de ánimo puede ser beneficioso.



Mantener una rutina en casa como levantarse, vestirse y hacer lo que regularmente se hace, puede afectar positivamente la salud mental

No olvidar que tales rutinas han de ser flexibles, porque en un contexto así no podemos ser rígidos, hay que intentar que haya tiempo para todo (estudiar, comer, relajarse y aprovechar el tiempo libre en familia)

Centrarse en las cosas que están realmente bajo nuestro control es una forma de mantenerse en el momento presente

Cómo nos cuidamos a nosotros mismos y a los demás es lo más valioso en nuestro control



2

Enseñar a los niños, niñas y adolescentes a identificar y regular sus emociones



Plantéales esta coyuntura como un reto en el que aprenderán a ser más fuertes para afrontar cualquier otra circunstancia futura.

Así como aprender a buscar soluciones a los problemas cotidianos

Comunícate con tu hijo/a, que puedan hablar y expresar emociones desagradables

Como adultos hemos de ser capaces de contener y acompañar emocionalmente a nuestros hijos, entendiendo que sus necesidades se están viendo limitadas.



No salir



No ver a sus amigos



No ir a al colegio

Son cosas que pueden generarles gran frustración.

## Dejar que se aburran

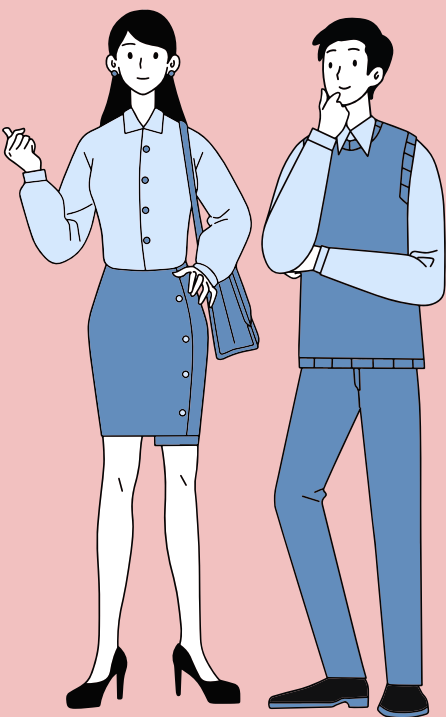
3

Antes no tenían tiempo para aburrirse, pero el aburrimiento es creatividad, desarrolla la fantasía y el pensamiento mágico



El aburrimiento es un bien escaso y útil para el desarrollo y el aprendizaje

## Como adultos, controlarnos



Es necesario se preocupen por ustedes mismos: intentar no agotarse, no exponerse más de la cuenta y no convertir su frustración o ansiedad en agresividad

Vivimos un tiempo único, temporal, transitorio, que va a pasar; la familia nunca va a estar tanto tiempo junta, así que mejor crear un recuerdo bonito.

Esos sentimientos, reacciones y conductas pueden verse reflejadas en los niños

Estos pequeños detalles podrían ser señales de alarma que les permitirán buscar ayuda oportunamente:

- Pérdida del control de esfínteres
- Mucho llanto
- Miedos nocturnos
- Necesidad de dormir gran parte del día
- No salir de la habitación
- Frases como "No hay un futuro cercano", "El futuro es incierto" o "No hay salida para esto"
- Poca interacción familiar
- Respuestas violentas
- Peleas frecuentes con hermanos

No desestimar los cambios que vean en los niños y adolescentes de la casa.

Asimismo, no esperar a que un conflicto se vuelva más grande antes de buscar ayuda profesional

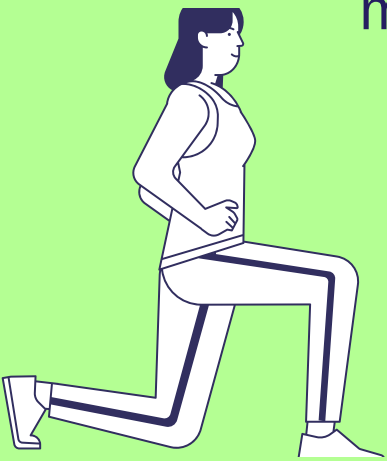
4

## Dedica tiempo a hacer más actividades en familia

UNICEF sugiere “involucrar a los niños en actividades de limpieza, de acuerdo con su edad y habilidades. Las actividades que realicen juntos son importantes para que los niños desarrollen un sentido de comunidad y el sentimiento de ser necesitados”



La **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, resalta la importancia del ejercicio físico en familia: “Reduce los niveles de estrés de todos y ayuda a dispensar parte de esa energía acumulada”. Con los hijos pequeños propone “bailar con música” y, con los más mayores, “entrenar juntos con su música favorita”.



Solicitar la ayuda de los hijos en la cocina, es también buena idea

No solo sirve para entrenar dotes culinarias, sino que cocinar puede ser una lección de ciencias (hablemos sobre cómo funciona la levadura), una lección de matemáticas (¿qué da como resultado media taza más un cuarto de taza?) o una lección de lectura (¿esta etiqueta dice bicarbonato de sodio u polvo de hornear?)



Por último, la OMS anima a dedicar un tiempo a cada uno de los hijos por separado: “Puede durar solo 20 minutos o más, depende de nosotros.”



### REFERENCIA:

Compilación de:  
-eldiario.com/2020/08/07 "Los alarmantes efectos de la cuarentena en las emociones de los niños venezolanos" Investigación Cecodap  
-france24.com/es "Preguntas y respuestas sobre la ansiedad de los niños en cuarentena" 23/03/2020.  
-palermo.edu/up-en-los-medios/Instantaneas de cuarentena: Cuando las personas se maquillan.o se visten lo hacen para mejorar su estado de ánimo" 09 Mayo 2020  
-consumer.es/bebe/niños-cuarentena "Efectos del confinamiento en tus hijos y como sobrellevar juntos esta etapa" 06 junio 2020  
-who.int/campaigns/connectings-the-world-to-combat-coronavirus - OMS  
-webconsultas.com. "La soledad de los niños en el confinamiento"  
-www.rtve.es/television/20200406/coronavirus-niños"¿Cómo hacer la cuarentena más fácil para los niños? Diez consejos de psicología infantil. Noah Benalal 06 Abril 2020