

Decálogo para madres y padres

Pautas para sobrevivir
emocionalmente al caos
familiar producido por
el coronavirus



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón



1 Coherencia, responsabilidad, ejemplo y autocrítica constructiva



En estos tiempos difíciles, se hace especialmente necesario servir de ejemplo a nuestros hijos e hijas, desde la coherencia y la responsabilidad, evitando contradicciones entre lo que decimos y lo que hacemos. Cuidemos las opiniones que expresamos delante de ellos y ellas.

Es preciso hacer una selección de información que reciben los niños y las niñas, adecuándola a su edad y dando nuestra opinión cuando la situación lo requiera.

Evitemos las críticas no fundamentadas para conseguir que nuestros hijos e hijas aprendan a construir sus propias opiniones en base a una información veraz y contrastada.

2 Aceptación de la incertidumbre y la inseguridad



Hoy, más que nunca, somos conscientes de la incertidumbre e imprevisibilidad de nuestros días. Aceptar la incertidumbre y la inseguridad nos ayudará a disminuir la ansiedad.

Vivamos siendo responsables pero intentando no anticiparnos negativamente. La flexibilidad nos ayudará a adaptarnos a las situaciones de nuestra vida.

Nuestros hijos e hijas han de aprender que en la vida hay cosas que se pueden conseguir y otras que no, por mucho que se deseen. Asimilar esto les ayudará a crecer como personas. Aprender a equivocarse y frustrarse es esencial y constituye el verdadero éxito. Aceptar no es resignarse, es liberarse de la necesidad de controlarlo todo.

La importancia del autodiálogo

A partir de los 5 o 6 años, un niño o una niña comienza a internalizar pensamientos propios y autodiálogos que determinan su estado emocional e interpretación del mundo, convirtiéndose así en el narrador o la narradora de su propia historia. Cómo se sientan nuestros hijos e hijas dependerá, no solo de las situaciones que vivimos, sino de cómo las vivimos y la actitud con la que las afrontemos.

La esperanza y la confianza en que seremos capaces de afrontar esta situación nos ayudará a reforzar nuestra resiliencia ante esta adversidad. Una buena estrategia para conseguir una actitud positiva es usar “a pesar” para expresar una emoción negativa (“a pesar de que tengo miedo, soy capaz de afrontar esto” o “a pesar de mi inseguridad, confío en mí”).



4 Empatía, solidaridad y humanidad



Vivimos una pandemia global, estamos padeciendo la misma situación, por eso la implicación debe ser conjunta. Es fundamental que todos y todas nos impliquemos en el cumplimiento de las medidas higiénico sanitarias.

Como ciudadanía podemos luchar conjuntamente contra el virus a través de nuestra solidaridad. Ponernos la mascarilla nos protege y, a su vez, protegemos al resto. Guardando las distancias nos respetamos.

Podemos mostrar nuestros sentimientos hacia el resto con actos que no impliquen contacto físico. Aplacemos los abrazos y los besos pero no el cariño y la empatía hacia los y las demás. Una sonrisa sincera se refleja en la mirada, y unas palabras amables reconfortan.

5 ¿Optimismo obligatorio?



Crear que la fortaleza psicológica es sentirse bien siempre y que expresar las emociones negativas es signo de debilidad, no sólo es erróneo, sino muy perjudicial para nuestro bienestar emocional.

No se trata de eliminar las emociones negativas, sino de aprender a gestionarlas.

Démonos y demos permiso para expresar las emociones negativas desde la comprensión, la aceptación y el respeto.

6 Tolerancia a la frustración



En estos momentos es mejor no hacer algunas cosas como medida de prevención. Esto puede llevarnos a padres y madres, y a nuestros hijos e hijas, a sentimientos de frustración (“desearía... celebrar mi cumpleaños, hacer actividades extraescolares, jugar en el recreo con la otra clase o darle mil besos a mi abuela como antes”). Es importante entender que esta situación es transitoria y hacernos conscientes de que, dejando de hacer algunas cosas ahora, estamos más cerca de poder volver a hacerlas. Además, podemos sustituirlas por otras que también podemos disfrutar, siendo flexibles y despertando nuestra creatividad. Que la situación sea diferente a la anterior no hace que sea peor, sólo tenemos que intentar encontrar nuevas formas de diversión. Busquemos nuevas formas para fomentar la imaginación.

7 Comunicación y escucha activa



Generar canales de comunicación es fundamental para establecer relaciones filio-pARENTALES positivas y saludables. Estos canales posibilitan que nuestros hijos e hijas puedan compartir sus emociones, sentimientos y vivencias. Pero, a veces, confundimos hablar con los hijos y las hijas con preguntarles por aspectos académicos, presionando o juzgando, o sólo conversamos cuando algo nos preocupa. Liberémonos de la presión de dar lecciones en cada conversación.

A nuestros hijos y nuestras hijas les interesan nuestras experiencias, pensamientos y emociones, que les hablemos desde el ejemplo o les pidamos opinión fomentando su autonomía. A veces sólo necesitan sentir que les escuchamos.

8 Gestión del tiempo libre o en familia



Disfrutar de la familia debería ser una prioridad. Es necesario dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos e hijas en medio del estrés en el que vivimos, donde la cantidad de tiempo libre es cada vez más escasa y la gestión del mismo no es siempre la más adecuada. El cansancio muchas veces nos impide disfrutar de los momentos. Los niños y las niñas suelen aprender mejor si están en compañía de una persona adulta, en un ambiente emocionalmente positivo en el que estar junto a sus padres y madres les da seguridad y confianza. Pasar tiempo en familia nos ayudará a fortalecer relaciones positivas. Recolectemos momentos felices, recuerdos que constituirán tesoros emocionales de incalculable valor en el bagaje personal de toda la familia, y que además son fundamentales para el desarrollo emocional de nuestros hijos e hijas.

Cuidado con las fobias sociales



En estos tiempos de pandemia se ha despertado una cierta fobia social, un miedo al otro. No podemos olvidar que el miedo es irracional y nos puede llevar a pensar que los y las demás son personas enemigas porque nos pueden contagiar. El miedo nos impide razonar y nos puede llevar a conductas de aislamiento no deseables.

Hablemos de distancia saludable y no de distancia social.

Hoy, más que nunca, debemos relacionarnos de manera responsable con otras personas porque nos necesitamos mutuamente para caminar hacia adelante. Evitemos pensar que el mundo es el enemigo.

10 Promoción de la movilidad, la actividad física y la salud



En esta época de coronavirus, el tiempo frente a las pantallas ha aumentado considerablemente en los hogares, sobre todo en la infancia y la adolescencia.

Si nuestros hijos y nuestras hijas permanecen demasiado tiempo en reposo e inmóviles delante de ordenadores, móviles, tablets, televisión, etc., a medio plazo, podrían tener problemas de desarrollo físico porque el cuerpo necesita moverse.

La movilidad y el contacto con la naturaleza son necesarios. Realizar actividades dinámicas permitirá a nuestros hijos e hijas preservar no solo su salud mental, sino mejorar sus condiciones físicas.

Ideas para...

* Las siguientes pautas no son exclusivas para estos tiempos de pandemia; todas ellas son válidas en el día a día de la educación de nuestros hijos e hijas.

... pasar tiempo en familia



- Hacer salidas al parque para merendar, haciendo de ello una verdadera fiesta.
- Jugar en casa a juegos de mesa.
- Hacer colecciones de cosas que les gusten a nuestros hijos e hijas.
- Contarles historias de la infancia.
- Realizar tareas del hogar con responsabilidades predefinidas.
- Leer cuentos y libros con ellos y ellas o contar una historia antes de dormir.
- Realizar juegos orales que se puedan hacer en el sofá.
- Inventar rimas, veo veo, adivinanzas...
- Cocinar recetas divertidas.
- Hacer puzzles.
- Ver documentales, series, películas, vídeos o fotografías de familia.

... mejorar la convivencia social



- Facilitar los encuentros virtuales para no perder el contacto con las amistades.
- Salir a zonas verdes con amistades, cumpliendo siempre las medidas recomendadas por sanidad.
- Llamar a amigos, amigas y familiares vía telefónica o a través de las redes sociales (dependiendo de la edad bajo supervisión de los padres y las madres).
- Realizar vídeos grupales con compañeros y compañeras de clase sobre temas de interés común o tarea escolar.
- Si tenemos amistades o familiares en casa por la covid, comunicarnos online para interesarnos por su salud.
- No hacer juicios de valor sobre situaciones covid de otras personas, cualquiera podemos contagiarnos.

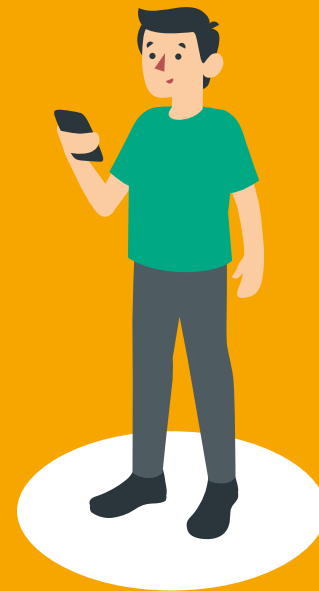
... promover la movilidad familiar



- Salir a menudo al entorno natural más cercano, si la situación lo permite.
- Montar en bicicleta, ir pedaleando al colegio, a ver a los abuelos y las abuelas (siguiendo las recomendaciones), etc.
- Dedicar un tiempo semanal, fijado en el calendario, a realizar ejercicio físico en familia dentro de casa.
- Recomendar a nuestros hijos e hijas levantarse de la mesa de estudio u ocio para facilitar su circulación sanguínea y que realicen estiramientos del cuerpo.
- Subir y bajar escaleras.

Si necesitas apoyo psicológico,
cuenta con profesionales
colegiados y colegiadas

San Vicente de Paúl, 7 dpdo, 1ª planta, Zaragoza
976 201 982 · daragon@cop.es · www.coppa.es



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

