

CONSEJOS CLAVES

PARA PADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS INCIERTOS

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 podamos 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 solo 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.

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).