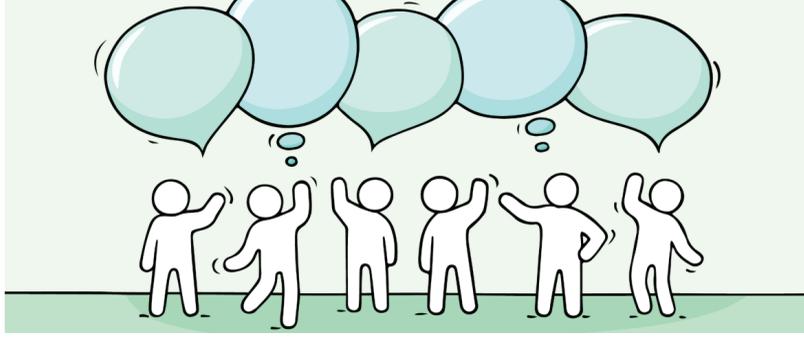


13 preguntas frecuentes sobre la crianza de vuestros hijos en "tiempos del virus Corona"

Quedarse en casa con los niños nos plantea muchas preguntas sobre cómo lidiar con preguntas complejas, agendas, límites, principios educativos, problemas de comportamiento, tiempo para nosotros y más.

Los expertos de '¡Cómo creciste!' (Eij Gadalta) van a resolver estas preguntas y hacen un poco de orden...



1. Cuáles son los pequeños hábitos que nos pueden ayudar a sobrellevar los largos días en casa (cuarentena o aislamiento)

Estamos en días de incertidumbre y cambios frecuentes en la rutina y los hábitos. Por lo tanto, tratar de crear certeza y rutina dentro del desorden nos permite a nosotros y a los niños recuperar un cierto sentido del control.

Es importante crear una rutina con hábitos saludables que también le brinde una sensación de seguridad. Por lo tanto, establezca una rutina diaria lo más posible para adaptarse a su familia, que incluye la hora de despertarse y la hora de acostarse, y haz lo mismo durante todo el día, como comidas o actividades compartidas en un horario fijo. También establezca un momento de silencio durante el día que le permita descansar. Durante este tiempo, los niños pueden leer, armar un rompecabezas, dibujar, ver una película o participar en otras actividades tranquilas. Ahora está creando una nueva rutina, puede llevar algún tiempo y espera que funcione a través de prueba y error. Tómese unos minutos al final del día para resumir el día: preste atención a lo que funcionó bien y a lo que menos funcionó, y tome conciencia de lo que es positivo para las situaciones más difíciles

2. Cuando los niños repiten varias veces "estoy aburrido" ¿Qué debemos hacer?

En primer lugar, respire. Un hijo aburrido, desarrolla imaginación, creatividad e ingenio. Después de respirar profundamente, al niño se le puede ofrecer diversas actividades. También puede intentar hacerle algunas preguntas e intentar comprender lo que quiere decir. ¿Quiere "tiempo de pantalla"?

Tal vez realmente está pidiendo su atención para hacer algo juntos, Quizás están involucrados en una actividad que causa frustración. La planificación de hoy con los niños puede ayudar a evitar el "aburrimento"

3. ¿Cómo explicar a los niños de diferentes edades por qué está prohibido encontrarse con amigos?

Encontrará numerosos videos y material escrito que explica a los niños qué es el virus corona, cómo contagia, qué debemos hacer para protegernos a nosotros mismos y a quienes queremos y están cerca nuestro

Parte de la explicación, por supuesto, incluye el hecho de que el virus es muy contagioso y se transmite fácilmente entre las personas por las microgotas de saliva, por lo que debemos quedarnos en casa con la familia durante algunos días. Tranquile a sus hijos y deje en claro que, siempre y cuando mantengamos las reglas, nos mantendremos sanos y seguros. Su explicación debe adaptarse a la edad de su hijo, pero en cada explicación es importante dejar espacio para sentimientos como la tristeza, el miedo y la frustración, así como una experiencia que sea realmente una situación confusa y desagradable.

Al explicar, también debe preguntarle a su hij@ a quien le gustaría ver y extraña, qué les gustaría hacer con ellos y pensar en formas de hacer la conexión, a pesar de la distancia física. Es importante enfatizar a los niños, especialmente a los más pequeños, que pueden mantenerse en contacto escribiendo mensajes, dibujando, por correo electrónico y videollamadas que son más formas de pasar tiempo en aislamiento o en cuarentena. También puedes jugar juegos virtuales con amigos

4. Qué hacer con las disputas entre hermanos

La estadía prolongada en el hogar es, sin duda, una posible fuente de disputas y fricciones, y no tenemos muchas opciones más que aceptar que es parte de la "vida". Intenta tener en cuenta: ¿Hay momentos en el día cuando hay más peleas? ¿Sabes cuáles son las situaciones que provocan peleas? ¿Hay algo en estas situaciones que pueda prevenirse o reducirse?

Además, preste atención a su reacción ante las disputas de los niños: ¿qué pensamientos y sentimientos le inspiran, cuál es su respuesta automática: tratar de separarlos? Resolver el problema?. Pruebe una o dos veces con una respuesta diferente a la que está acostumbrado (por ejemplo, ignorar) y vea cuál es el efecto de su elección

Si corresponde, es aconsejable tener una conversación con los niños, preguntarles sobre las situaciones en las que las discusiones son más numerosas, cómo les afecta y cómo creen que se pueden reducir las disputas. La planificación anticipada del tiempo, las enseñanzas de la computadora / iPad (cuando no se pelean por el mismo aparato!), la "separación de poderes" para que estén en actividad cada uno en otro lugar, en casa, pueden ayudar. Además, esta es una buena oportunidad para que los niños aprendan estrategias de regulación emocional y piensen que pueden responder de manera diferente a los hermanos "molestos". A veces es más fácil para el niño pensar en nombre de su hermano y ofrecer sugerencias sobre cómo el otro podría haber actuado de manera diferente o cómo uno podría ayudar a un hermano a relajarse

5. Cómo se crea una agenda y se explica a los niños qué es lo importante

Establezca una conversación con los niños y haga una lista de las cosas que les gustaría hacer durante el día y la semana, junto con las tareas que hacer (en casa o en la escuela virtual). También permita que los niños piensen en una tarea que les gustaría hacer, algo nuevo que les gustaría aprender, preparar algo ?

Construya una agenda diaria para cada niño y junte los diversos componentes, alternando el tiempo entre actividades divertidas como creación, deportes, juegos o tiempo frente a la pantalla, tareas. Deja tiempo, por supuesto, para las comidas y organízate.

En familias con niños con diferentes necesidades y edades, preste atención a la división del tiempo que le permitirá a los más jóvenes que requieren orientación en los momentos en que los hermanos mayores pueden arreglárselas solos

También establezca momentos comunes para toda la familia: comidas, actividades conjuntas (película, ejercicio, juego familiar, noche de cocina, noche de canto y más)

6. Cómo se crea una sensación de seguridad y un espacio seguro para niños y adolescentes expuestos a las noticias por TV, por wasap, etc ?

Es importante prestar atención que los niños mientras están ocupados jugando también escuchan las noticias, también están expuestos a ellas y "pendientes de ellas". Por lo tanto, es importante crear oportunidades para conversar. Trate de encontrar un momento tranquilo y sin distracciones, curiosamente preguntando qué ven y oyen, qué creen que saben sobre la situación, qué entienden, qué les gustaría saber y qué les hace sentir. También puede compartir sus propios sentimientos, todos compartimos los sentimientos de miedo e incertidumbre. Es importante que niños y jóvenes entiendan la diferencia entre hechos y rumores, especulación y Fake News, para ayudarlos a distinguirlos y enfocarse en hechos lógicos y que tengan fácil explicación.

También es importante reducir el consumo de noticias (también para usted): no necesariamente tiene que mantenerse al día con cada nuevo paciente diagnosticado y lo que sucede cada hora en su país . Intente dirigir su atención también a las buenas noticias (por ejemplo, países que están haciendo frente con éxito a la Corona, ampliando la contención, el apoyo mutuo). Para los niños mayores, incluso puede convertir esto en una búsqueda de buenas noticias. Anime a los niños a compartir con usted en caso de que hayan estado expuestos a algo estresante o perturbador

7. Cómo haces que dejen de "picar comida" todo el día

Quedarse en casa y aburrido puede provocar un mayor deseo de pica a toda hora y entre comidas principales. Coloque bocadillos saludables y listos para comer disponibles: corte frutas y verduras, yogurt, etc. Por la mañana, también puede hacer una canasta para cada niño con los bocadillos" que se supone que son suficientes para todo el día. Puede alentar a los niños a que propongan ideas para "picadas" saludables para los próximos días, e incluso prepararlas juntas

8. Cómo pueden los niños ayudar en las tareas del hogar?

Haga que la tarea sea parte del juego. Puede construir un tablero de juego en el que pueda avanzar unos pocos pasos para cada tarea, o establecer una "etiqueta de precio" para cada tarea por la cual los niños recibirán "boletas" por diversión o actividad (noche de película, poder ir a dormir más tarde, selección de menú de cena familiar y más) . También puede construir un tablero familiar donde tratará que cada uno tenga una tarea específica y se turnara con otro al día siguiente. Las tareas difíciles o no deseadas se compartieran durante toda la semana entre todos los niños incluyendo a ustedes los mayores

9. Cómo encontramos tiempo para nosotros, los padres?

Escriba actividades que lo deleitarán y le darán energía. Tome una taza de café mientras mantiene una conversación tranquila con un amigo o compañero de trabajo (incluso si es virtual ...), lee un libro, escucha música, practica yoga o simplemente relájate ... Establezca rutina diaria para momentos tranquilos durante el día, donde los niños no lo necesitarán (leer , Rompecabezas, película, etc.). También pueden crear un doble horario para que cada uno de ustedes tenga un momento de tranquilidad cada día. Aproveche estos tiempos para no hacer otra cosa que respirar hondo y relajarse. Es una ocasión para recargar tus energías !!

10. Cómo mantener un estilo de vida saludable durante la cuarentena?

Debe mantener un estilo de vida saludable. Preste atención a las horas de despertar y dormir, trate de no cambiar la agenda habitual. Reserve tiempo para hacer ejercicio todos los días. Puede encontrar una variedad de programas para actividades variadas: personales o grupales, programas grabados o programas en vivo y elegir una actividad para disfrutar. Es importante programar el tiempo para la actividad física, y es posible establecer tiempo con alguien de la familia para la actividad conjunta. Si le resulta difícil encontrar una actividad que sea divertida para usted, intente hacer otra actividad divertida, por ejemplo, hacer ejercicio mientras mira un programa de televisión que le gusta. Podría también decidir sobre un "premio" que se otorga a usted mismo después de terminar la actividad - no una barra entera de chocolate o dulce de leche!

Trate de no pasar el día sentado o acostado. Intente leer un libro de pie mientras mueve los pies, habla por teléfono mientras está en movimiento o trabaja en una computadora de pie. Coma sus comidas cuidadosamente, en lugar de tomar un refrigerio durante todo el día. Haga un inventario de frutas y verduras cortadas y asegúrese de beber suficiente agua durante el día

11. Cómo equilibrar el trabajo desde casa teniendo los niños en casa

Tómese el tiempo para adaptarse a la rutina de trabajar desde casa con niños, sea paciente. Intente, en la medida de lo posible planificar los momentos en que podrá trabajar y cuidar las otras obligaciones. Haga todo lo posible para concentrarse y trabajar de manera eficiente en los momentos en que se ha puesto a trabajar, y en los momentos en que no está trabajando, no intente trabajar. Dependiendo de la edad de los niños, puede tratar de explicarles que ahora necesita una cierta cantidad de tiempo sin interrupción, y que luego volverá con ellos. Debe aprovechar los momentos en que sus hijos están ocupados o dormidos para trabajar, pero no se olvide de darse tiempo para descansar

12. Cómo lidiar con la ansiedad y el estrés, sin "contagiar" a los niños

Existen muchas técnicas para tratar la ansiedad y el estrés, que combinan técnicas de respiración, relajación, imaginación guiada y más. En primer lugar, es importante identificar las situaciones en las que la ansiedad está subiendo y la presión "se desliza" sobre los niños. Después de identificar las situaciones que lo desencadenan, intente respuestas. Recuerde, no siempre podrá evitar la frustración o la ira. Recuerde que cada vez que logra evitarlo es un pequeño éxito. Siéntete orgulloso de ti mismo y ten compasión de ti mismo y del que te rodea

13. Sentimientos de culpa: ¿qué hacer con ellos

Los sentimientos de culpa son una parte integral de "ser padres". A veces incluso aprendemos a vivir con ellos, pero en ciertos momentos levantan la cabeza. Frente a las notificaciones llenas de actividad, frente a las fotos familiares de armonía social y familiar en las redes sociales. Trata de hablar sobre ellos con tu cónyuge y amigos, quienes crees que comparten tus dificultades. Todos los niños preguntan a ti mismo: ¿Alguien padre se ha desempeñado mejor que tú? ¿Todos de crianza Cuyódate a ti mismo: ¿Alguien padre se ha desempeñado mejor que tú? ¿Todos de crianza Cuyódate a ti mismo: ¿Alguien padre se ha desempeñado mejor que tú?

Si miras a tu alrededor, encontrarás que probablemente eres al menos tan bueno como tus amigos, que muchos de nosotros enfrentamos pensamientos similares y que todos cometemos errores. Recuerde: el objetivo no es ser el mejor todo el tiempo, sino ser lo suficientemente bueno. Haz tu mejor esfuerzo en ese momento y acepta que ninguno de nosotros es un "padre o madre perfectos"