

CORONAVIRUS: GUÍA PARA PADRES

En todas las familias existen conflictos, discrepancias, discusiones, luchas de poder, sensación de rabia e impotencia. Estas situaciones forman parte de las relaciones entre los padres y sus hijos y son parte del día a día. Así es que si, además, se añade una cuarentena por un virus, que cambia la rutina y los hábitos de toda la familia y no nos permite salir de casa ni llevar a cabo nuestra vida normal, la suma da como resultado una acumulación de emociones y sentimientos de miedo, rabia, tristeza, incertidumbre, entre otros. **Para poder llevar a cabo una feliz y calmada convivencia es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:**

ENTENDER A SU HIJO

y conocer cómo se siente y cómo está viviendo la situación actual. Los niños y jóvenes normalmente requieren salir, socializar, y sobre todo, relacionarse con sus amigos. Ante este retiro en casa, no pueden llevar a cabo un aspecto básico de su día a día, lo que conlleva al aumento de malestar, frustración y, por ello, discusiones en el ámbito familiar.

GRAN DOSIS DE EMPATÍA

Además, de que se trata de una etapa delicada, cada familia tiene sus circunstancias: las propias de la pareja, así como la convivencia con los hijos y con uno mismo, en definitiva, cada uno con sus desafíos. Pero siempre debe prevalecer la confianza, el respeto, la empatía y el amor para alcanzar una favorable armonía.

TENER UN DIÁLOGO

y tener un "acuerdo de paz", mediante el cual, colaboramos y nos apoyamos, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás. Cuando aparezca un conflicto, no entrar directamente. Esperar a que se tranquilice y, una vez que se haya calmado, hablar.

EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

dado que esta puede generar muchísima ansiedad. Sólo informarnos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. El resto del día estar ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema, especialmente los niños y adolescentes.

MANTENER LA CALMA

Para los adultos también es un momento duro. Por eso, se necesita tranquilidad para poder gestionar lo que se está viviendo.

HACER EJERCICIOS

de relajación, meditación y deporte y manteniendo en lo posible la vida social con amigos y seres queridos mediante videollamadas.

PLANIFICAR UN HORARIO SEMANAL

con una serie de rutinas donde haya espacio para uno mismo, el trabajo, la familia y los amigos. Es aconsejable realizar una reunión donde se marquen los nuevos horarios que incluyan tiempo para ocio, tareas o deberes y juegos.

AYUDARSE MUTUAMENTE

A través del cumplimiento de la cuarentena, cuidamos a nuestra familia, amigos, comunidad y finalmente lo realizamos para el bien común. Aunque es difícil, quedarnos en casa previene que el virus se disperse.

UTILIZAR LA TECNOLOGÍA

para mantener el contacto con los seres queridos. Lo mismo que para realizar trámites y diversas actividades que nos ayudan a seguir con las actividades de la vida cotidiana.

MANTENER UNA CONDUCTA POSITIVA

y asertiva, transmitiendo tranquilidad a sus hijos. Hay que evitar las luchas de poder, siendo amable pero firme con los límites, empatizar y escuchar sin juzgar.