



PADRES E HIJOS (AS) EN TIEMPO DE PANDEMIA

Por una convivencia con buen trato

Durante el periodo de pandemia por COVID-19 debemos permanecer en casa para cuidarnos, pero pasar más tiempo juntos puede volverse una situación de tensión que pone a prueba los recursos y debilidades de cada familia, ya sea para organizarse y compatibilizar trabajo, labores del hogar y tareas escolares, como para comunicarse y resolver los problemas que surgen en la convivencia.

Todo lo anterior, puede constituir un caldo de cultivo para un virus distinto, no el COVID-19, sino el de la desesperación y descontrol físico y/o verbal en las interacciones familiares.

Para favorecer el buen trato durante esta crisis es importante tener en cuenta:



Manten la calma en situaciones de conflicto

Para hablar con tu hijo (a) focalízate en los hechos, no interpretes sus intenciones ni supongas cosas, pregúntale, no critiques su ser sino su hacer.

Puedes decir: “no ordenaste la pieza y te comprometiste a eso” en vez de decir “eres desordenado y mentiroso”.

Si la situación se pone difícil y hay riesgo de perder el control:

**DETENTE
ALEJATE**

Cuando hayas retornado a la calma conversa con tus hijos (as) sobre lo que ocasionó el problema.



Es importante el modo en que le hablas a tu hijo (a)

La posibilidad de que los niños, niñas y adolescentes comprendan lo que le estás pidiendo depende de la manera en que se lo dices.

Las conductas desafiantes y oposicionistas pueden aumentar durante el periodo de pandemia, especialmente durante la cuarentena, como una forma de expresar temor, ansiedad, rabia o frustración frente al aumento del estrés.

Detecta precozmente los comportamientos problemáticos y dirige la atención de tu hijo(a) hacia una actividad diferente.

Enseñarle las consecuencias de sus actos le ayuda a tu hijo (a) a aprender responsabilidad y disciplina. Esto es más efectivo que golpear o gritar.



Cuando pidas a tu hijo(a) realizar alguna tarea:

- **Míralo(a) a los ojos y háblale por su nombre.**
- **Utiliza un tono de voz tranquilo.**
- **Comienza la conversación con lo que SI hizo bien.**
- **Da instrucciones claras y cortas acorde a la edad.**

Felicita a tu hijo(a) por lo que está haciendo bien:

Es mucho más probable que tu hijo (a) haga lo que le pides si le das instrucciones positivas y muchos elogios por lo que hace bien.

Puede que creas que no lo nota, pero lo verás haciendo nuevamente aquello por lo que lo felicitaste.



Al felicitar a tu hijo (a) por sus logros le demuestras que estás atento (a) a sus necesidades y se dará cuenta de cuan importante es para ti.



Crea rutinas flexibles para realizar en familia:

Incluye actividades estructuradas (tareas escolares, actividad física, etc.) y tiempo libre para estar juntos.

Mantener rutinas y horarios (alimentación, sueño, etc.) puede ayudar a tu hijo (a) a sentirse más seguros.

Pregúntale a tu hijo (a) que le gustaría hacer contigo (poder elegir aumenta su autoconfianza y puede disminuir las conductas oposicionistas).



Elige actividades acorde a la edad e interés de tu hijo (a)

- Si tu hijo es un(a) bebe, puedes jugar a copiar sus expresiones faciales, cantarle, imitar sonidos de animales, etc.
- Si se trata de un(a) escolar, puede gustarle dibujar, bailar, ayudarte a realizar tareas domesticas sencillas, juegos de mesa, etc.
- En el caso de los adolescentes, puedes ver películas con ellos o hablarles de cosas que sean de su interés, como de sus amigos o música

Para cuidar a tu hijo(a) tambien debes cuidarte:

El periodo de pandemia por COVID - 19 los padres, madres y cuidadores (as) pueden experimentar temor, ansiedad, rabia, frustración o cansancio, y eso puede interferir en la crianza.

No estas solo (a), muchas personas están experimentando lo que sientes en este momento y existen equipos especializados que pueden ayudarte.



Si te sientes agobiado (a) y necesitas ayuda, existen lineas telefónicas gratuitas que pueden orientarte:

- Fono infancia (atención psicológica sobre crianza): 800200188
- Salud Responde: 600360777