



Equipo de Apoyo DSV

CRIANZA EN TIEMPOS DE CUARENTENA



Si bien el cierre de los colegios y el teletrabajo generan ansiedad y otras preocupaciones, también ofrece la oportunidad para fortalecer la relación dentro del grupo familiar

Aquí algunas recomendaciones que pueden ser útiles a los padres y madres

1.- TIEMPO UNO – A – UNO

- Intenta tener un tiempo separado con cada hijo o hija
 - Puede ser 20 minutos, ojalá más tiempo... Puede ser la misma hora todos los días o flexibilizar dependiendo de la organización familiar
- Pregúntale a tu hijo/hija qué le gustaría hacer para que se sienta parte y se motive de las actividades familiares
- Decidan desconectarse del trabajo en estos momentos ya que en el contexto del teletrabajo tendemos a permanecer conectados con el trabajo 24/7, no olvide generarse pausas o bloquear algunos tiempos



IDEAS PARA REALIZAR CON NIÑOS

- Leer un libro juntos
- Revisar fotos familiares y re construir historias
- Pintar o dibujar juntos
- Bailen o canten canciones de su gusto
- Realicen juntos una tarea doméstica de modo divertido
- Ayúdenlos con sus tareas escolares



IDEAS PARA ACOMPañAR A HIJOS ADOLESCENTES

- *Hablen sobre algún tema que les interese: deportes, series, películas, amigas, cantantes y música de su gusto....*
- *Ábranse a escuchar y conocer con actitud de curiosidad ... no desde la crítica o juicio*
- *Cocinen juntos la comida favorita... el replicar la "divina comida" parece una buena idea*
- *Hagan ejercicios juntos*
- *Escuchen música*
- *Juegos de mesa en familia siempre es una buena idea*



2.- MANTENER UN AMBIENTE POSITIVO

- Indica la conducta que quieres ver
 - Usa palabras positivas cuando le digas qué hacer. Ej "por favor guarda tu ropa"
- Todo se trata de cómo lo digas
 - Los reclamos, retos y gritos sólo aumentan la tensión y estrés
 - Dañan el vínculo
 - Si deseas llamar la atención conversa con tu hijo/a con calma buscando la reflexión
- Sé realista
 - En lo que estés pidiéndoles sobre todo en el contexto actual
 - Ej. No jueguen video juegos en toda la semana o mantener silencio durante mucho tiempo, acordar tiempos o rutina
- Elogia y refuerza sus conductas positivas, así habrá más posibilidades que las repita
- Ayuda a los hijos/as adolescentes a mantenerse conectados
 - Apoya y promueve se conectan con sus amigos a través de las redes



3.- ESTABLECE UNA BASE SEGURA

- Construye una rutina diaria flexible pero constante
 - Tener una rutina que considere sus deberes escolares, domésticos (más grandes) y tiempo libre ayuda a bajar ansiedad y sentirse más seguros
 - Niños y adolescentes deben ser parte activa de su propia planificación diaria ya que de ese modo les da sentido y se comprometen en su rutina
 - En lo posible incluir actividad física ya que ayuda a manejar la ansiedad y estrés
- Dentro de la rutina incluye el lavado de manos y otras medidas de seguridad
 - En niños pequeños una buena idea es inventar alguna canción y hacerlo de manera divertida
- Tú eres un modelo para la conducta de tu hijo
 - Tus hijos/as aprenderán de ustedes distanciamiento seguro, medidas de higiene así como el trato con que te refieras a los que están enfermos
- Reflexiona cada día lo positivo del día... felicita a tus hijos y felicítate a ti por todo lo que hicieron bien y lo que aprendieron.





4.- MANTÉN LA CALMA Y MANEJA EL ESTRÉS

- Somos millones que compartimos los mismos temores y preocupaciones. No estás solo/a
- Habla con alguien de cómo te sientes y escúchala también. Compartir nuestras preocupaciones hacen que se hagan más livianas
- Toma un descanso
- Escucha a tus hijos e hijas con actitud receptiva.... Ellos/as te buscarán por apoyo. Acoge su sentir y conténlos
- Cuando sientas que comienza a subir tu nivel de estrés, pierdes la paciencia o a mostrarte más irritado... es tiempo de una pausa ... aléjate, respira, toma aire fresco y recupera la calma
- Los gritos, la tensión, los retos sólo generan estrés y tensión



5.- CONVERSANDO ACERCA DEL COVID

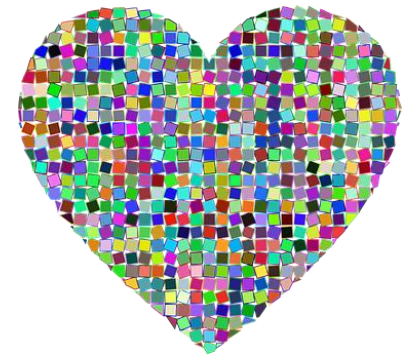
Tienes que estar dispuesto a conversar. Nuestros hijos/as ya han escuchado del tema, algunos demasiado. La transparencia y honestidad los protegen más que el silencio. Cada padre/madre sabe cuánto va a comprender su hijo/s

- Sé abierto/a y escucha: deja que hable y pregunte. También uds. pregunten para ver cuánto saben
- Sé honesto/a: según edad y etapa del desarrollo. Si hay algo que no sabes, sólo dile la verdad: "no lo sabemos, pero averiguaremos... no lo sé, pero creemos que..., qué piensas o imaginas podría ser?"
- Sé alentador/a: deja espacio para que te cuente cómo se siente y hazle saber que estás ahí para apoyarle



6.- PROMOVER EMPATÍA Y SOLIDARIDAD

- Explicarles que el COVID no tiene relación con la apariencia de las personas, ni de su origen o su idioma
- Dí que podemos ser compasivos con las personas enfermas y con quienes las cuidan
- Busca historias de quienes trabajan para detener el virus y quienes cuidan a las personas enfermas
- **CONCLUYE LA CONVERSACIÓN CON ALGO POSITIVO:** verifica si tu hijo o hija está bien, recuérdale te preocupas por él o ella y que puede hablar contigo cuando lo necesite.
- Luego pueden hacer algo divertido juntos



MATERIAL ELABORADO POR

World Health Organization

UNICEF

End Violence Against Children

Internet of Good Things

USAID

Parenting for Life Hold Health

Accelerate

CDC

