

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

ORIENTACIONES PARA AYUDAR A LOS MENORES Y LAS FAMILIAS EN ESTE MOMENTO DE LA EXISTENCIA DEL CORANOVIRUS

AYUNTAMIENTO DE ALGETE. CONCEJALIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CONCEJALIA DE SALUD.
PARA MÁS INFORMACIÓN O CUALQUIER CONSULTA:

Intervención con Menores y Familias. Prevención.

Sabéis que estamos en ahora por teléfono y por correo: -tel. 916204918-tel. 91.620.49.00. ext 4143.
menoryfamilia@aytoalgete.com

Ante la amenaza del coronavirus, se ha pasado rápidamente de una situación no preocupante a algo peligroso que pone en riesgo la salud de las personas y puede colapsar el sistema sanitario, ante este trauma externo que es este virus y la orden, por parte de las autoridades de confinarnos en nuestras casas, para de esta forma protegernos y proteger a los demás.

Queremos aportar unas orientaciones que esperamos sean útiles para las familias, los menores y otros educadores como los abuelos o abuelas.

Nos esperan días en casa, conviviendo menores y padres y madres. Los menores necesitan salir, correr, saltar, ir a los parques, hacer deporte, jugar con iguales etc. Esta es una situación de encierro domiciliario impuesto para protegernos del virus, pero antinatural para los menores. A los más pequeños, además, les va a costar entender, a pesar de que se lo expliquemos, por qué no queremos ir al parque a jugar, porque hay que quedarse en casa. Son muchos días en casa, por eso los menores con sus conductas mostrarán su excitación, sus miedos, su ansiedad, su tensión, la dificultad para controlarse, la frustración etc. Todas ellas son sus respuestas ante el estrés de esta situación impuesta.

Los menores pueden demostrar el stress peleándose, con mas rabietas, siendo desobedientes, o quizás pueden colaborar menos, tolerar peor la frustración, desconectarse más del entorno... Los padres, igualmente, después de tantas horas con los hijxs, pueden perder la paciencia, pueden a veces perder el control: gritar, castigar, aislar a los niños, desconectarse de ellos, ignorarles etc. Todos debemos de intentar ser conscientes de lo duro y difícil que va a ser, pero como padres y cuidadores esto va a exigir de nosotros mismos que intentemos ser pacientes, flexibles y empáticos con nuestros hijos.

En esta situación los padres y madres debéis de buscar momentos de reflexión, de buscar apoyos (los profesionales podemos atender on line o bien vía telefónica en la página web del Ayuntamiento tenéis todos los datos) y tomar conciencia de que si estáis bien vosotros vuestros hijos también estarán mejor en esta situación de quedarse en casa.

CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL EN ÉPOCA DE CUARENTENA

Pautas para afrontar con calma el malestar psicológico del coronavirus

Este trabajo, realizado por el Colegio de Psicólogos de Madrid, establece tres apartados: si no se está afectado por la enfermedad, si se pertenece a la población de riesgo y si se tiene coronavirus.

Si no estás afectado por la enfermedad

Pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

Recomendaciones:

1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. Contraste la información que comparta. Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

Pautas y tareas de autocuidado

Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.

Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.

Evite hablar permanentemente del tema.

Apóyese en su familia y amigos.

Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.

Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.

No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.

Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.

Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Si pertenece a la población de riesgo según indican las autoridades sanitarias

1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. Infórmese de forma realista y siga las pautas emocionales del apartado anterior.
3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. Si le recomendaran medidas de aislamiento, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso

**Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales**

posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

6. Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, escuchar música etc.).

Si está padeciendo la enfermedad

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. Maneje sus pensamientos intrusivos. No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. No se alarme innecesariamente. Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares. Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

Fuentes: Colegio de Psicólogos. www.efesalud.com

Para padres e hijos en situación de aislamiento por el Coronavirus

Es necesario hablarles, explicarles con tranquilidad lo que pasa, que hay una situación transitoria (ellos no tienen muchas veces la misma dimensión del tiempo que tenemos los adultos) y que tenemos que tener una actitud solidaria y cuidarnos entre todos.

Pero no todos los padres ni todos los niños somos perfectos (ninguno lo somos) por ello tenemos que ponernos en su lugar y en el nuestro, tenemos que pensar qué puede ocurrir con los niños sin escuela y los padres y madres y familia con distanciamiento social y en medio de una pandemia con todas sus consecuencias para cada familia.

Los adultos estamos angustiados, preocupados y asustados (cuando no hemos entrado en pánico) por una situación inédita y universal. Frente a esto, no siempre estaremos en condiciones de sostener la paciencia ni las ganas necesarias para jugar con los niños o ayudarles a hacer la tarea. Y esto sin la posibilidad de llevarlos a la plaza o a un cine.

A la vez, los niños detectan los temores, las angustias, el malestar de los padres y quedan angustiados y asustados aunque no se les diga nada. En verdad, es mucho peor si no se les dice nada porque pueden suponerse responsables de lo que está ocurriendo y del mal humor de sus padres.

El modo en que los niños muestran su sufrimiento es particular. Y quisiera enumerar algunas de las posibilidades:

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

- Pueden estar muy demandantes, pidiendo atención permanente
- Pueden llorar de modo aparentemente inmotivado y con frecuencia
- Pueden moverse sin parar
- Pueden enfurecerse por cualquier cosa
- Pueden negarse a hacer todo lo que se les pide
- Pueden estar agresivos por momentos
- Pueden comer en exceso
- Y hay muchas otras reacciones posibles.

Consideramos que es muy importante que entendamos que son modos de decirnos que ellos también están golpeados por la situación, que no salir a la calle es difícil, pero sobre todo no saber qué va a pasar y sentir que los adultos están mal y que sus ámbitos naturales se han quebrado, es muy conmovedor.

Escucharlos, intentar sostenerlos armando redes de adultos (aunque sea de modo virtual), compartiendo con amigas y amigos lo que está pasando en el seno de la familia, viendo cómo lograr que los niños puedan estar con otros niños (aunque sean dos o tres), puede ser una salida para que las niñas y los niños no queden solos y, sobre todo, para que al Coronavirus no se le sumen reacciones violentas con los más chicos.

Es importante que les mantengamos a los niños sus rutinas, que juguemos con ellos, podríamos compartir cuentos y canciones, momentos emocionales donde poder evadirse en emociones positivas compartidas y evitar la información y las noticias que les asustan.

Fuentes: Beatriz Janin. Forum Infancias

Adolescentes sin salir de casa por el coronavirus.

En este momento evolutivo los adolescentes buscan su diferenciación por conductas de rebeldía, de negación de las normas, protesta e inconformismo. Por ello el momento actual sin salir de casa, sin compartir ratos con sus amigos, sin la obligación diaria de las clases y sin hacer deporte, no se presenta como una tarea fácil ni para ellos ni para sus progenitores.

Los expertos aconsejan a los padres: paciencia, flexibilidad e información veraz y realista. Estar siempre bien informados para poder hacerles partícipes de la realidad que están viviendo sin alarmismos y sin bulos. Pero con límites, como dice Ana Cobos, presidenta de COPOE, Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España: “Para mitigar su ansiedad hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial”.

No conseguiremos que ellos estén tranquilos si nosotros no lo estamos, si acudimos al supermercado como si fuera el fin del mundo o perdemos la compostura ante cada nueva

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

medida tomada por el Gobierno. Lo cuenta Mercedes Bermejo, Coordinadora de la Sección Clínica del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: “A nadie nos han preparado para esta situación: invadidos por la incertidumbre, malas noticias, restricciones, a nosotros también nos cuesta adaptarnos. Entonces no esperemos que los adolescentes se adapten con facilidad. Pero hay que recordar que “los adultos somos nosotros, y, por tanto, somos un referente y modelo para nuestros hijos. Para ello debemos tener la capacidad de autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a esta situación.” No se les puede pedir tranquilidad si lo hacemos desde el nerviosismo.

Otro de los asuntos peliagudos de esta situación tiene que ver con el confinamiento, mantenerles todo este tiempo en casa sin protestar, sabiendo que es una obligación que “viene de arriba y no es negociable”, como lo describe Bermejo. En este sentido, Ana Cobos recomienda “hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos. Es interesante que comprendan que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la Historia”. Para ello es muy buena idea que participen “cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente”. De este modo será más sencillo mantenerles en casa, tanto si nosotros podemos quedarnos con ellos y vigilarles, como si hemos de salir a trabajar y dejarles solos, de modo que sea su responsabilidad.

Pensemos que ya están concienciados. Se sienten parte de la solución y no cuestionan la orden de no salir. Pero además, hay que mantenerles entretenidos y alejados de las pantallas.... Bermejo apuesta por la flexibilidad: “Vamos a tener que hacer un paréntesis en algunas restricciones familiares frente a las pantallas. Es decir, ser un poco más flexibles, entendiendo que es temporal dada la situación crítica en la que nos encontramos. Esto no quiere decir que tengan libertad absoluta”. Es tiempo de pactar. Sería interesante “consensuar los tiempos frente a las pantallas siendo un poco más flexibles que de costumbre. Los adultos estamos hiperconectados también, no podemos decirles que ellos no pueden si no estamos dando ejemplo”.

Esta flexibilidad debe ser aún mayor si tenemos en cuenta que la mayoría de los adolescentes van a recibir los deberes y material de estudio vía Internet (correo electrónico, plataformas escolares, video conferencias...). En efecto y por mucho que les cueste entenderlo, esto no son vacaciones, seguimos en periodo escolar. Para actuar en consecuencia, Cobos recomienda “mantener el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales”. Por ejemplo, que por la mañana pasen una buena parte del tiempo dedicándose a las tareas del colegio o instituto, como si aún acudieran a él. Pero también fomentando “la responsabilidad del estudiante con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.” Más aún si se trata de alumnos de Bachillerato. Además, es importante

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

que saquen tiempo para otras actividades: tiempo individual, en familia, de estudio, de lectura, de deberes, de tele... Y todo ello, tal y como explica Bermejo, “escrito con claridad, con cierta flexibilidad, y con algún sistema de bonificación si se cumple el horario y normas de la casa; y consecuencia si no se hace”.

A pesar de todas estas recomendaciones, va a ser habitual a lo largo de estas semanas que haya momentos de desánimo, sensación de aislamiento y ansiedad entre los adolescentes, pero también entre nosotros. Bermejo tiene claro que somos los adultos los primeros que debemos tratar de controlar esas emociones: “Si nosotros estamos bien, mantenemos la calma, promovemos una comunicación afectiva en casa, procurando mantener las rutinas y horarios de costumbre, todo será más llevadero”. Incluso se le puede buscar un punto positivo: “Cada vez tenemos más huérfanos emocionales en consulta, y las circunstancias nos han ofrecido la oportunidad de pasar más tiempo en familia. Esto, afortunadamente, será una vez en la vida. Aprovechemos para hacer aquello para lo que nunca hemos tenido tiempo: hablar, jugar, cocinar juntos, ver una peli, interesarnos por sus aficiones, canciones favoritas, intereses... Aprovechemos esta oportunidad para acercarnos a ellos”.

Fuentes: Cristina Bisbal Delgado.

¿Cómo explico una epidemia a los más pequeños?

Los medios de comunicación y la alarma social precipitan la necesidad de explicar a los menores cosas de las que nunca creíamos que necesitaríamos tener que hablar con los más pequeños.

Desde hace unas semanas parece que no se habla de otra cosa que no sea el COVID-19 (“el coronavirus”): en los medios, en las calles, en las familias etc. ¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo? Si ya conoces nuestras propuestas de educación en derechos de infancia, quizás ya imagines cómo: enfocando el tema de manera que protejamos los derechos de los niños y niñas de los que somos responsables. En este caso, especialmente sus derechos a la protección y a la salud.

Proteger sus emociones

Los niños y niñas muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias “bichitos invisibles”, referirnos a la enfermedad como “pupa” o decir que la gente enferma “está malita”. Estas imprecisiones no contribuyen a

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: proteger su bienestar emocional.

La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre. En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. En tu biblioteca o librería más cercana podrán recomendarte algunos títulos interesantes.

Proteger su salud

En este momento del desarrollo es también muy importante sentar las bases de las competencias de autoprotección que les permitirán ser responsables sobre su salud y la de otras personas a lo largo de su vida. No es necesario un tratamiento exhaustivo de las causas y efectos de las enfermedades para empezar a incidir educativamente en conductas de protección que sí están al alcance de niños y niñas desde edades muy tempranas y que además les permiten desarrollar su sentido de autoeficacia y su seguridad en sí mismos:

- El lavado de manos con agua y jabón: no sólo aprender a lavarse bien las manos, sino adquirir el hábito y ser capaces de demandar y promover esta necesidad en diferentes contextos.
- Reconocer las circunstancias cotidianas en las que estamos en contacto con suciedad y ser capaces de tomar precauciones. Por ejemplo: manejo de tierra, contacto con animales domésticos, precauciones frente a basura y heces...
- Aprender e interiorizar aquellas medidas higiénicas que protegen a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, aprender a sonarse y a limpiarse, evitar compartir cubiertos y vasos...
- Adquirir respeto por el entorno: pequeñas contribuciones a la higiene doméstica y escolar, adquirir el hábito de tirar los desechos a la basura, conocer la importancia de la limpieza del entorno, de la ropa, de la vajilla...

Prevenir la violencia

A esta edad aún no tenemos la capacidad de reflexión necesaria para hacer un análisis crítico de las informaciones erróneas, malintencionadas o prejuiciosas. No podemos evitar que los niños y niñas entren en contacto con determinadas opiniones, pero tenemos que prestar especial atención porque incluso lo que un niño o niña un poco más mayor podría entender como un chiste puede ser tomado literalmente por los más pequeños.

En este sentido es muy importante dedicar un tiempo extra a detectar los malentendidos que pueden estar afectando a su percepción de salud y la enfermedad porque pueden sentar las bases de estereotipos y prejuicios duraderos. Por ejemplo:

- “Mi vecino chino es un coronavirus”.
- “Si tu abuela tose se va a morir”.
- “Hay que alejarse de los viejos”.
- “Los pobres contagian enfermedades”.

A veces, por más que nos esforcemos en tratar adecuadamente y con sensibilidad estos temas en el aula o en familia, no podemos evitar que las conversaciones entre niños y niñas se conviertan en un “teléfono escacharrado”. A pesar de que es comprensible y que, en edades muy tempranas no hay realmente malicia en los comentarios, es muy necesario reconducir las percepciones erróneas que puedan estarse formando sobre determinadas personas o colectivos, para evitar que, con el tiempo, se conviertan en algo más grave.

Recuerda: el ejemplo vale más que las palabras

A cualquier edad, pero muy especialmente con los más pequeños, de poco vale enseñar a lavarse las manos si no nos ven a nosotros hacerlo a menudo. Tampoco tendrá mucho efecto lo que les digamos sobre estar tranquilos si perciben nuestro nerviosismo o que les regañemos por llamar "coronavirus" a alguien si luego nos oyen a nosotros hacer chistes que no saben interpretar. En una etapa del desarrollo en la que las habilidades lingüísticas aún no están plenamente desarrolladas gran parte del aprendizaje se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional. La educación de los más pequeños es un esfuerzo que nos puede obligar a emplear todos los sentidos.

Fuentes: www.unicef.es

Teletrabajo y conciliación familiar: una misión imposible

Si usted es un padre o una madre que estos días trabaja desde casa y tiene niños a su cuidado a buen seguro se habrá topado con alguna guía de recomendaciones para la cuarentena sobre

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

teletrabajo y conciliación familiar. Spoiler: ninguna de esas medidas es plenamente eficaz. La cruda realidad es que en el mejor de los escenarios -si entre sus virtudes está la organización, una paciencia infinita y una gran capacidad de abstracción en espacios cerrados y (muy) ruidosos-, su productividad bajará a la mitad respecto a sus mejores días. Y probablemente con una dedicación superior a la habitual.

Así que el primer mandamiento es: rebaje sus expectativas. Más importante si cabe: explique con franqueza en la empresa cuáles son sus condiciones de trabajo para que el umbral de exigencia de su actividad profesional se adecue a este confinamiento forzado y repentino. Resultarán inevitables los momentos de ansiedad, frustración y agobio, así que más vale modular nuestro sentido de la responsabilidad profesional y aceptar desde el principio que el rendimiento laboral descenderá irremediabilmente. O eso o tomar conciencia que el sobreesfuerzo de estos días pasará factura más adelante.

Un reto imposible: Manual de supervivencia: la única regla es ser flexible

Algunos de los consejos que se repiten en los ‘manuales de supervivencia a la cuarentena’ dirigidos a los padres trabajadores funcionan razonablemente bien: establecer horarios y rutinas; crear turnos con la pareja; marcarse hitos que se puedan alcanzar en periodos cortos de dedicación laboral; delimitar un espacio físico de trabajo; reservar varios momentos del día al ocio en familia y destinar ese tiempo en cuerpo y alma a los niños; etcétera.

A partir de estas ideas, cada uno puede diseñar su propio método. Pero desengañese: llevar a la práctica estas recomendaciones resulta casi imposible en las actuales circunstancias. En primer lugar, porque buena parte de los trabajadores se han visto abocados a desarrollar su actividad de forma remota en espacios no aptos y sin que sus empresas estuviesen preparadas para ello. A la hora de la verdad, los sistemas informáticos fallan, las conexiones a internet son lentas y las habilidades ofimáticas de muchos usuarios escasean. Las incidencias más nimias se convierten en obstáculos insalvables.

Tampoco pueden obviarse que la coyuntura social es dramática. La exposición constante a noticias que hablan de la propagación de un virus desconocido que está causando cientos de muertos y causará muchos más no ayuda a concentrarnos en nuestras ocupaciones. A nuestras propias inquietudes se suma la intranquilidad de familiares y amigos, ávidos de comunicación interpersonal.

Además, hay que ordenar la casa –varias veces al día-, cocinar, limpiar, cumplir con las recomendaciones de higiene, salir a comprar víveres, estar pendiente de las fuentes oficiales de información, ayudar a los niños con los deberes, reorganizar la agenda y muchas otras pequeñas labores domésticas o personales que van surgiendo cada día. Todo ello se traduce en constantes interrupciones que menoscaban el ritmo de trabajo.

Ideas: Cómo entretener a los niños para que nos dejen trabajar

Pero si hay un factor que distorsiona una jornada de teletrabajo y que puede resultar incontrolable en la actual tesitura es la presencia de nuestros hijos. La lógica invita a pensar que cuanto más pequeños sean tanto más difícil será manejar la situación, y que a partir de los 10-12 años no deberían afectar al rendimiento laboral de los padres. Aun así, lo cierto es que el hecho de que estén encerrados plantea problemas en niños y niñas de casi cualquier edad.

Aunque no hay respuestas definitivas ni soluciones infalibles, hay que tener presente que la situación es coyuntural. Tendremos que ser más flexibles en cuestiones como el tiempo que dediquen entretenimiento pasivo: televisión, Internet y videojuegos. En estos días aumentará muchísimo, y los padres teletrabajadores poco o nada podrán hacer para evitarlo.

Otras posibles ideas que pueden resultar útiles para optimizar nuestro tiempo de trabajo en casa y entretener a los niños son:

- 1. Trabajar mientras ellos duermen:

Planificar la jornada y establecer rutinas puede funcionar en algunas familias, pero a la hora de la verdad son los niños quienes marcarán los horarios. La mejor manera de avanzar trabajo es aprovechar las primeras horas del día, las últimas de la noche y cualquier otro momento en el que los más pequeños estén relajados.

- 2. Plantearles actividades que les ocupen mucho tiempo:

El mejor recurso de los padres en los próximos días serán todas aquellas actividades que les entretengan durante un periodo largo de tiempo. Conviene escoger estratégicamente el momento de ponerles un largometraje infantil, así como combinar las pantallas con juegos creativos que puedan realizar solos (puzzles, manualidades, experimentos). Y ante la tesitura entre baño y ducha, durante estos días no hay duda: una bañera caliente y bien llena.

- 3. Hacer los deberes juntos:

La principal demanda de los niños a sus padres es que les presten atención y que compartan su tiempo con ellos. Pero no hace falta que sea estrictamente tiempo de ocio. Ellos se sentirán igualmente atendidos si trabajan a nuestro lado. La hora de los deberes es otro buen momento para exigir silencio y atención. Mientras ellos hacen las tareas del cole o pintan, nosotros podemos atender ocupaciones que exijan poca concentración como revisar y enviar correos electrónicos o incluso hacer alguna llamada.

- 4. Encargarles tareas de casa:

Otro modo de que se sientan útiles y combatan el aburrimiento es asignarles tareas del hogar: ayudarnos a cocinar, a limpiar o a ordenar la casa. También podemos aprovechar el tiempo de

Educación Familiar.
Prevención de situaciones de riesgo
Concejalía de Servicios Sociales

cuarentena para que empiecen a asumir nuevas responsabilidades: prepararse el desayuno, hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia y guardarla en su sitio, etcétera.

- 5. Hacer ejercicio físico para que se cansen:

Una de las primeras cosas que se descubren en periodo de confinamiento es que los niños que se aburren tienen hambre aproximadamente cada 20 minutos, lo que supone otro motivo constante de interrupción.

Uno de los modos de superar los remordimientos paternos por la vida poco activa que llevarán durante estos días (suele pasar tras oír por vigésima vez en un mismo día la canción de La Patrulla Canina, que indica que el más pequeño de la casa se dispone a ver un nuevo episodio) es hacer gimnasia en familia. El rato computará como tiempo de ocio, compensará el exceso de entretenimiento pasivo y servirá para que se cansen y se vayan pronto a dormir.

Fuente: Juan Manuel García.

AYUNTAMIENTO DE ALGETE. CONCEJALIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CONCEJALIA DE SALUD.
PARA MÁS INFORMACIÓN O CUALQUIER CONSULTA:

Intervención con Menores y Familias. Prevención.

Sabéis que estamos en ahora por teléfono y por correo: -tel. 916204918-tel. 91.620.49.00. ext 4143.
menoryfamilia@aytoalgete.com