

10 CONSEJOS

Para ayudar a tus hijos a pasar mejor el confinamiento

1

COMPARTIR MOMENTOS DE CALIDAD Y CONVERSAR SOBRE SUS EMOCIONES: trata de hacerle sentir que le comprendes, empatiza con él y busca ratos de juego, de risas, de tranquilidad.

2

PONTE EN SU LUGAR: ¿grita, tiene rabietas o muerde? Es su forma de expresar su malestar. Dile que le comprendes y soluciona el conflicto con tranquilidad.

3

EVITA QUE TE ESCUCHE HABLAR DEL VIRUS: es importante transmitir seguridad y no infundirle miedo. Que no esté presente cuando hablamos por teléfono ni cuando vemos el telediario.

4

EXPRESA TUS PROPIAS EMOCIONES: es bueno reconocer e identificar lo que te está pasando y que cualquier miembro de la familia pueda animarte o darte espacio, tiempo o ayuda material.

5

SI HA VUELTO A HACERSE PIS O CACA: observa en qué momentos ocurre y con qué frecuencia. Intenta hacer rutinas de baño en las transiciones de una actividad a otra, antes de comer, siesta, etc... Y recuerda que ha de seguir bebiendo mucha agua.

6

DISFRUTA DE LA CALMA: ya no tenemos el estrés de la rutina diaria. Disfruta de las comidas en familia, las conversaciones de sobremesa o los juegos de mesa.

7

FACILÍTALE EL JUEGO SIMBÓLICO: a través de materiales, disfraces, dibujos, juegos, muñecos, marionetas. El niño proyecta cómo se siente y nos da pistas sobre cómo se encuentra.



8

GENERA BUEN AMBIENTE: sé optimista, sonríe, hazle sorpresas, actividades divertidas, diferentes y originales: puedes revisar fotos de viajes y recordar momentos especiales, hacer planes de fin de semana, o una lista de cosas pendientes que os gustaría hacer cuando podáis salir de casa.

9

MUÉVETE CON ÉL O FAVORECE ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO: para ayudar a descargar tensión y tener una mente sana.

10

HAZ QUE SIGA SOCIALIZANDO: que hable con amigos, familia, vecinos...online o por los balcones. Le ayuda ver que otros niños están igual que él y le entretiene hacer actividades conjuntas, como cantar o bailar canciones, hacer un dibujo y llevarlo con un hilo colgando a la ventana de la vecina de abajo...