



CONSEJOS PAR PADRES Y MADRES ANTE EL CORONAVIRUS

Las medidas de prevención adoptadas por las instituciones sanitarias para prevenir la extensión del 'coronavirus' han supuesto, entre otras consecuencias, que millones de niños/as y adolescentes no puedan ir a los centros escolares y permanezcan en sus domicilios.

Los medios de comunicación nos invaden de imágenes, se habla en las calles, con nuestros familiares, en todas partes. Los niños/as, es normal que se hagan preguntas y es importante que los padres sepamos cómo responder a sus inquietudes, sin mentirles, pero sin asustarles.

Además, esta situación excepcional y el miedo a lo desconocido puede provocar intranquilidad en nosotros como adultos que podemos transmitir a los más pequeños. Esto ocasiona la necesidad de acompañarles adecuada y serenamente antes de que se hagan sus propias fantasías a través de comentarios de los demás.

Desde Colegio Alto del Maipo queremos transmitir el mensaje que, ante situaciones tan inusuales como ésta, siempre hay aprendizajes que podemos transmitir a nuestros hijos/as que van a ser valiosos para la vida, además de ser una oportunidad para compartir un tiempo de calidad con ellos/as.

- ***Como padre/madre acoge la noticia de manera serena.***

Sabemos que nuestra actitud familiar y como padres/madres es lo más importante ante momentos críticos. Si nuestros hijos/as observan que nosotros estamos desbordados por los acontecimientos, podemos inducirles mucha intranquilidad. La ansiedad también se contagia a nuestros hijos/as.

Como padres debemos informarnos de los consejos de salud difundidos por las autoridades sanitarias y seguirlos con nuestros hijos/as: es muy importante llevar a cabo estos consejos con tranquilidad. Si ellos nos encuentran alterados, es lo primero que van a percibir y su afrontamiento se va a dificultar.

- ***Explicarles de forma que puedan entender, sin mentirles.***

Para hablar de esta situación de epidemia con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad (ej. número de muertos, recordar otras epidemias famosas que sesgaron la población).

Si están pidiendo una explicación, no hay que mentirles. No cambies la realidad con la intención de protegerles.

- ***En nuestro día a día.***

Hay que fomentar la costumbre de hablar de nuestro día a día con nuestros hijos/as. De esta manera les estamos enseñando que es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones, además de construir una convivencia positiva.

- ***Ayúdale a identificar sus emociones como el miedo.***

Ante el fenómeno viral del coronavirus es inevitable que nuestros hijos/as tengan sensaciones de miedo, de no saber qué hacer, incluso pánico al dejarse contagiar por lo que otros sienten. Es conveniente estar pendientes, transmitirles tranquilidad y decirles que les entendemos y en ocasiones es normal sentirse así. Eso les aliviará.

- ***Muéstrate abierto ante las dudas o preguntas de tus hijos/as sobre el coronavirus.***

Es posible que, en un primer momento, cuando estemos hablando con ellos/as de lo que ha sucedido, no se les ocurran preguntas y estén sorprendidos. Posteriormente pueden quedarse con dudas. Debemos mostrarnos abiertos a responder sus dudas y que estamos disponibles cuando lo necesiten.





- **Refuerza los hábitos higiénicos.**

La necesidad de ser firmes con hábitos higiénicos, como lavarnos con frecuencia las manos o protegernos con el antebrazo (y no con la mano) al estornudar o toser puede ser una buena ocasión para afianzar estas costumbres en los más pequeños. Incúlcales estas prácticas para que estén más protegidos frente a cualquier infección.



- **Fake news: desconfía de fuentes de información poco fiables.**

En todas las crisis proliferan mensajes alarmistas y poco fiables. No te dejes llevar por recomendaciones o informaciones que no provengan de fuentes sanitarias oficiales. Trata de transmitir a tus hijos/as esta misma recomendación porque ellos también están expuestos a información falsa, sobre todo si tienen acceso a las redes sociales.

- **Qué hacer con los niños/as en casa.**

Ante el cierre de los establecimientos educacionales los padres y madres se pueden encontrar desorientados sobre cómo orientar su rutina en esta situación excepcional. Un buen recurso es planificar los horarios y prever actividades variadas.

- **No utilizar las pantallas como niñera: ofrécele otras oportunidades de ocio.**

La vida diaria nos lleva a compartir poco tiempo con nuestros/as hijos/as. Esta ocasión supone una oportunidad para fortalecernos como familia. Entendemos que no se les puede quitar el computador o el celular y dejarles sin otras posibilidades de ocio en su tiempo libre. Lo interesante por tanto es que les enseñemos la importancia de otras actividades. Los padres y madres debemos poder dedicarles una parte importante de nuestro tiempo y que sea de calidad.

- **No los dejes solos: Reglas, normas, acuerdos...**

Para que los/as hijos/as aprendan los mensajes que les damos, es necesario ser ejemplo para ellos/as. Si les estamos diciendo que no es bueno pasar muchas horas conectados a juegos de computador o chateando, no lo hagamos nosotros.

Para los más pequeños que empiezan a familiarizarse con las tecnologías, es fundamental supervisar personalmente los contenidos y el tiempo.

Les recordamos que, para evitar un uso excesivo e inapropiado de la tecnología, hay que establecer junto a los/as hijos/as reglas consensuadas para utilizar la tecnología a su alcance.



- **Aprovechar este tiempo en familia y evitar tensiones.**

Como toda situación anómala (padres y madres con teletrabajo, niños y niñas sin colegio...), pueden crearse momentos de tensión que debemos saber gestionar.

La oportunidad que supone pasar más tiempo juntos y de calidad nos debería permitir evitar tensiones y no utilizar el castigo físico.

Aunque para que los menores de edad crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, y unas consecuencias en caso de no hacerlo, bajo ningún concepto puede ser el maltrato físico ni psicológico. Antes de actuar por impulso es necesario saber identificar las señales que nos avisan que nos estamos alterando. En ese momento, es importante aplazar la conversación con nuestro hijo/a a otro momento en que podamos hablar de lo ocurrido con tranquilidad.

Si consideramos que la situación nos desborda, es importante pedir ayuda.



Cordialmente
Encargada de Convivencia Escolar

