

# CONSEJOS CLAVES

## PARA PADRES Y CUIDADORES

### EN TIEMPOS INCIERTOS

Porque sabemos que son tiempos difíciles, preparamos una lista de ideas que le pueden ayudar. Elija las que más se acomoden a su familia y a su realidad.

1

#### **Asegúrele a sus niños y niñas que su familia es su prioridad.**

Diga algo como “Yo soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podemos”.

2

#### **Mantenga las rutinas diarias de la familia.**

Los horarios para las horas de despertar, comer o dormir. Cada familia es diferente. Involucre a las y los niños en la elaboración de cualquier nueva rutina (Ej. tener un plan de actividades diarias para los niños en edad escolar).

3

#### **Tenga suficientes cosas interesantes que hacer en casa.**

Los niños ocupados están menos propensos a aburrirse o meterse en problemas. Junto con ellos escriban una lista de 20 actividades que los mantenga activos y que no sólo incluyan tiempo de pantalla.

4

#### **Preste atención al comportamiento de los niños que es de su agrado.**

Piense en los valores, habilidades y comportamientos que desea alentar en los niños y niñas durante estos momentos difíciles. Hay muchas oportunidades para enseñarle a los niños habilidades importantes para la vida (Ej. ser cariñosos, serviciales, cooperativos, llevarse bien con sus hermanos, turnarse). Preste atención y elogie el comportamiento que es de su agrado. Preste atención positiva para hacerles saber que usted está contento/a con lo que acaban de hacer (“Que maravillosa tarjeta le escribiste a tu abuela. Que cariñoso, le va a encantar”).

5

#### **Asegúrese de que su niño o niña sepa que puede hablar con usted.**

Los niños y niñas necesitan poder hablar con sus padres y cuidadores acerca de sus preocupaciones y preguntas. Cuando ellos quieran hablar de sus sentimientos, deje de hacer lo que esté haciendo y escuche atentamente. Evite decirles cómo deben sentirse (“Eso es una tontería. No deberías tener miedo de eso”). Hágalos saber que está bien sentir preocupación. Hablar o dibujar puede ayudarles a conectarse con sus sentimientos y a entender mejor por qué se sienten ansiosos.

# CONSEJOS CLAVES PARA PADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS INCIERTOS

6

## Sea sincero/a al responder las preguntas de las y los niños.

Averigüe lo que saben sobre el problema antes de responder. Deles respuestas simples. Obtenga información de fuentes confiables (Ej. sitios oficiales del gobierno) en lugar de las redes sociales.

7

## Tenga un plan de acción familiar.

Involucra a los niños y niñas en la elaboración del plan. Debido a que las situaciones pueden cambiar con rapidez (Ej. nuevas restricciones para viajar, cierres de escuelas), modifique el plan cada vez que sea necesario.

8

## Ayude a las y los niños a aprender a tolerar la incertidumbre.

La crisis del COVID-19 crea incertidumbre para todos. Los padres y cuidadores necesitan encontrar cómo aceptar la incertidumbre y, a través de sus acciones y palabras, mostrarles esta aceptación a los niños/as. Está bien decir, "No lo sé; vamos a averiguar lo que podamos". Los grandes cambios en la vida de los niños pueden ser difíciles y a menudo dan miedo, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades.

9

## Cuidar de si mismo lo más que pueda.

Maneje sus niveles de estrés tomando acciones que le ayuden a sentirse con un mayor control personal. Las habilidades para el manejo del estrés como la atención plena y/o la respiración profunda pueden ayudarle a reducir estos niveles. Manténgase saludable y seguro (con una buena higiene personal, actividad física diaria, comiendo bien, durmiendo lo suficiente, y evitando el uso del alcohol u otras drogas). Evite los comportamientos que pueden incrementar su estrés. Por ejemplo, aunque es importante mantenerse informado sobre el COVID-19, revisar constantemente los medios de comunicación puede causarle más estrés.

10

## Comuníquese con sus seres queridos.

Haga mayor uso de su celular, aplicaciones de videoconferencia y redes sociales para mantenerse en contacto con su familia, amigos y vecinos. Ayude a otras personas que se encuentren más vulnerables o que estén teniendo dificultades (padres/cuidadores con discapacidades o personas mayores).

Escrito por Matthew Sanders y Vanessa E Cobham

Parenting and Family Support Centre | © The University of Queensland