

## Recomendaciones para lo que queda de confinamiento

- **Rutinas y horarios:** son fundamentales. Los niños precisan las rutinas para autorregular su conducta y cuanto más sepan lo que viene después mejor se autorregularán y se sentirán. Por ello es importante que sigan manteniéndose el mayor número de rutinas que se hacían antes de esta situación (desayuno, vestido, comidas, etc)
- **Autonomía:** en la medida de lo posible es interesante para todos favorecer el desarrollo de la autonomía de los pequeños, ya que a nosotros nos servirá para quitarnos carga de trabajo y a ellos para sentirse ocupados y bien consigo mismos. Os recomendamos la tabla Montessori de autonomía para saber qué pueden hacer a cada edad.
- **Rabietas:** empatizad con sus emociones. Es normal que se puedan sentir tristes o alterados por los cambios de rutina, y esto se va a traducir en malas conductas y rabietas, porque al ser tan pequeños no tienen muchas otras formas de expresar cómo se sienten. Por ello es importante:
  - 1) **Validar la emoción:** verbalizar la emoción del niño: estás enfadado. No les digáis “no te enfades”, permitidles estar enfadados. Es una emoción como otra cualquiera y no va contra vosotros, es que no saben cómo hacerlo.
  - 2) **Calma:** intentad no alteraros con sus gritos y pataleos. Aquí vuestro papel fundamental es transmitirles esa calma que ellos necesitan (pensad en vuestros adentros “es su enfado, no el mío; necesita mi calma; no sabe gestionar). Sois su ejemplo de autocontrol. Preguntadles qué necesitan.
  - 3) **Buscad el origen del enfado:** lo más habitual suele ser por cansancio o porque se les ha negado algo. Conectad con su necesidad, empatizad, mostradles que estáis de su lado, agachaos, poneos a su altura y decidles: “Veo que estás enfadado porque..... qué te parece si.....”
  - 4) **No razonéis con el niño hasta que se haya calmado.** Su cerebro no está preparado para atender a soluciones en ese momento. Por tanto, vigilad siempre que no se haga daño a sí mismo o a otros, expresadle y demostradle que estareis cerca si os necesita (no os vayáis de la habitación). Cuando estén calmados retomad la conversación enfocándoos en soluciones para una próxima vez.
- **Relativizar:** es muy importante que entendamos que es imposible llegar a todo en una situación tan excepcional como esta: teletrabajo, niños en casa, no poder salir a la calle... por ello lo primero que debemos hacer es relativizar y no esperar que salga todo perfecto. Esto es un paréntesis y cuando se acabe ya volveremos a lo que “se tiene que hacer”. Y si hay que volver a hacer colecho con los niños que ya dormían en sus camas porque están inquietos y tristes se hace, si hay que dejarles más tiempo de lo que nos gustaría viendo la tv o con la tablet para que ocupen su tiempo o para que nosotros podamos teletrabajar tampoco pasa nada y si hay que retrasar alcanzar ciertos hitos del desarrollo se retrasan (véase hacer caca en el orinal por ejemplo). Ellos también pueden estar sufriendo, notan nuestra preocupación y nuestro estrés, quieren volver a ver a sus amigos y a sus profes, bajar a la calle, y no se puede. Primero tienen que sentirse bien, y luego ya vendrá lo demás.

Por otro lado, relativizar también es importante en cuanto a que no es necesario que aprovechemos el confinamiento al máximo. Es un momento difícil y quizá la mejor forma de aprovecharlo es no aprovechándolo. Dejar fluir nuestras emociones y hacer lo

que nos pida el cuerpo. No es el momento de ser supermamá o superpapá o superempleados, si no de gestionar esto de forma positiva, y si la forma es descansando y “no haciendo nada” que así sea.

- **Autocuidado:** es importante que nosotros busquemos estar bien porque si nosotros no estamos bien se lo vamos a transmitir a ellos y no podremos ayudarles. Para ello es importante encontrar tiempos para nosotros (para darnos un baño, escuchar música, hacer ejercicio, ver una película, leer, etc). Porque si nosotros estamos bien, ellos también estarán bien. Vuestra calma va a ser la de vuestros niños. Sois su espejo. Vuestra actitud es la que van a adoptar vuestros hijos.
- **Ejercicio físico:** el cuerpo y la mente se retroalimentan y si nos encontramos bien físicamente esto ayudará a nuestra mente a estar mejor. Además de que en el caso de los niños, ellos necesitan descargar toda esa energía extra que tienen. Para ello podéis: hacer circuitos para ellos por toda la casa donde tengan que agacharse, girar, saltar, pasar por debajo y por encima de cosas, etc.; hacer yoga para niños o para familias (os recomendamos los videos de youtube de YOGIC), etc.
- Ayudadles a **expresar y hablar de sus emociones,** dudas, miedos. Para ello también podéis utilizar cuentos, videos, muñecos... para hablar del coronavirus también hay un cuento que se llama “Rosa contra el virus” que está muy bien. Pero mantener una adecuada comunicación emocional les va a ayudar a expresar y canalizar cómo se sienten.
- **No los subestimemos:** los niños son muy resilientes y tienen una capacidad de adaptación maravillosa. Esta situación es más estresante para los adultos, que no bajamos el ritmo, que para los niños. Si se les explica bien, lo asimilan sin problema.
- **Aprovechemos** esta oportunidad para estar en familia, que siempre nos falta tiempo y disfrutemos de estos momentos. Poned el foco en la conexión emocional. No tenéis que hacer actividades complejas, por el contrario, con momentos sencillos y delicados tendréis la conexión presente. Algunas ideas: ver una peli juntos toda la familia, jugar un juego de mesa, o tener un momento para el diálogo, los peques necesitan hablar y escucharnos. Ahora es el momento. Conectemos con ellos y démosles seguridad y momentos únicos.

ÁNIMO FAMILIAS, YA QUEDA MENOS ☺

Atentamente,

Equipo Punto & Aparte