

## **Recomendaciones básicas para las familias para favorecer el bienestar psicológico y la buena convivencia durante el confinamiento**

Desde Eduvic-Famílies ponemos a vuestra disposición una serie de recomendaciones para poner en práctica durante estos días en los que nuestra rutina diaria se ha visto interrumpida, para colaborar entre todas y todos en la prevención y final solución a la crisis sanitaria que atravesamos. En esta crisis, nuestra aportación es quedarnos en casa con nuestras hijas e hijos y generar un espacio de convivencia seguro y afectuoso.

Queremos compartir ideas prácticas para estos días de aislamiento dirigidas a canalizar y prevenir las tensiones naturales asociadas a estos momentos de complejidad emocional y psicológica propias de la situación.

Estas sugerencias buscan dar sentido a nuestra vivencia diaria, mediante estrategias que faciliten la regulación emocional y el bienestar relacional desde nuestros propios recursos personales, sobretodo pensando en nuestras niñas y niños. Partimos de los siguientes principios:

- Todos los miembros de la familia poseemos un margen de acción y somos protagonistas de nuestra cotidianidad.
- Con los niños, la estructura y el fortalecimiento de los vínculos se traduce en anticipación, acompañamiento y continuidad.
- La actividad, en lo posible al aire fresco, es fundamental para regular las funciones vitales básicas y también para mantener el buen estado de ánimo.
- Los niños necesitan estar informados para evitar la incertidumbre, con un lenguaje apropiado a su edad. Esto les ayuda a dar sentido a la vivencia y a desarrollar su capacidad ante la adversidad.
- Darles márgenes por la elección de actividades en la cotidianidad les aporta seguridad dentro de un contexto de protección.
- Establecer límites y llegar a acuerdos son las mejores bases de la convivencia.
- Las tareas escolares y las domésticas son elementos útiles para sostener y estructurar el tiempo en casa.

## ORGANIZACIÓN

- Como adultos debemos pensar cómo nos organizarnos para brindar una atención personalizada a nuestros hijos e hijas, buscando el fortalecimiento de nuestro vínculo con ellos.
- No hablamos de “entretener” a los pequeños, sino de convertirnos en facilitadores a la hora de pensar y planificar actividades que puedan realizar solos o acompañados.
- Los niños pueden pasar tiempo entreteniéndose ellos mismos con actividades lúdicas que puedan desempeñar y así también dar espacio a padres y cuidadores para que también puedan trabajar o regularse.
- Es muy importante explicar a nuestros hijos e hijas la situación actual; compartir con ellos el sentido que tiene el aislamiento, en particular el hecho de no poder estar en la escuela. Estamos haciendo todo para ayudar a las otras personas.
- Les tenemos que decir que todos estamos unidos como comunidad para favorecer la superación de este obstáculo y que sin ningún tipo de duda lo superaremos. Esto les da un lugar y conexión con el colectivo y despertará en ellos aptitudes de cooperación y vivirán mejor los límites que exige esta situación.
- Es un momento para transmitir unión y enseñar la solidaridad: comentarles que hay muchas personas en el área científica, política, sanitaria, social y educativa que están trabajando para encontrar soluciones a la situación. Esto genera seguridad.
- Si los niños sienten que las personas adultas desconfiamos de lo que estamos viviendo, se podrían sentir inseguros.
- Es importante ser sinceros y hablar desde la honestidad cuando nos pregunten sus dudas con un lenguaje preciso y sencillo.
- Si tenemos niños que no nos preguntan o parece que no conectan con la situación, tenemos que garantizar que les aportamos un mínimo de información que los ayude a sumarse a nuestras propuestas en casa y a darle sentido a la situación actual.

## TAREAS COTIDIANAS Y TAREAS DOMÉSTICAS

- Conviene tener un horario previsible que se vaya repitiendo a lo largo de los días. Aquello que se repite aporta confianza. Además, los ayudará a mantener los hábitos que tenían adquiridos y hará que la adaptación al volver a la normalidad no sea tan compleja.
- Es importante que los niños sigan las rutinas que hacen habitualmente y que estas rutinas estén supervisadas por las personas adultas con quienes están compartiendo el día a día.
- Es especialmente importante durante el confinamiento cambiarse de ropa, puesto que esta acción les aportará un punto de inflexión, en el día a día, para estructurarlo.
- También conviene no dejar solos a los niños y niñas más grandes; supervisar también es una manera de acompañar.

- Es importante que durante estos días se hagan cosas especiales y realizar las cosas cotidianas con ilusión. Se trata de procurar poner énfasis en los momentos cotidianos y, muy especialmente, en los momentos de comidas compartidas.
- Estar en casa mucho tiempo nos posibilita compartir las tareas domésticas con los niños. Esto puede ser una oportunidad para incorporar hábitos para la vida cotidiana como una herramienta de aprendizaje. Para los más grandes puede ser una oportunidad para adquirir responsabilidades y disfrutar del placer de hacerse grandes.
- No es muy conveniente en este momento transformarlo todo en una obligación. Hablemos más bien de las actividades como oportunidades para cuidarse y cuidar, para favorecer la salud mental y física ante la incertidumbre.
- Las tareas escolares representan una oportunidad para estructurar el tiempo, dando orden y una conexión con su vida cotidiana. Están además vinculadas a la escuela, que es un espacio diferenciado con el cual se sienten conectados a otras personas diferentes de sus familias y que les da continuidad más allá del aprendizaje académico.
- Es importante generar situaciones de elección de sus actividades. Las elecciones no tienen que ser en todos los ámbitos. El adulto ha de marcar en los aspectos que pueden decidir.

## EL ESPACIO Y EL TIEMPO

Es fundamental que los niños, durante este periodo, se sitúen en el espacio y el tiempo. Todo soporte visual puede facilitar mucho las cosas.

- Un calendario o una agenda, tanto para los más pequeños como para los más grandes, ayuda a integrar la cotidianidad diaria en una continuidad.
- Muchas horas en casa puede llevar a los niños a la necesidad de explorar espacios que no han sido conocidos hasta ahora. Por ello, sugerimos reforzar las medidas de seguridad para que no puedan acceder a materiales y elementos que puedan ser peligrosos.
- Sus espacios tienen que estar aseados y limpios y pueden cooperar al mantener este orden y esta limpieza de manera periódica.

Os recomendamos que tengáis espacios y materiales para la facilitación de actividades:

- Materiales para escribir, dibujar, pintar y hacer trabajos manuales.
- Construcciones.
- Disfraces y juego simbólico (para los niños y niñas más pequeños)
- Juegos de representación (niños y otras cosas similares).
- Juegos de mesa, puzles y rompecabezas.
- Elementos sonoros.

## EL MOVIMIENTO

- Los niños y niñas necesitan moverse. Las situaciones serán diferentes en función del lugar donde vivan. Es importante aprovechar al máximo los espacios exteriores para facilitar la libertad de movimiento y reciban el sol para poder mantener un sistema inmunológico fuerte y un ánimo saludable.
- Aquellas familias que no tengan un espacio exterior adecuado tendrán que buscar los recursos en el interior de las casas, garantizando la seguridad y la integridad física. Quizás ahora debemos ser más flexibles y permitirles ciertas acciones que normalmente no acostumbramos a permitir que hagan y que les permiten regularse.
- Hay que encontrar propuestas o actividades que conecten con ellos. Podemos animarlos a hacerlas juntos y realizar una rutina de ejercicios sencilla que les ayude a mantenerse activos.
- Por momentos, habrá que tener mucha paciencia, puesto que es probable que los niños tengan dificultades para dormir o tengan mucha o poca hambre.
- Intentemos evitar que la hora de comida o de ir a dormir sean momentos de tensión. Los cambios de ánimo son normales y habituales, pero conviene observarlos y si se intensifican, debemos revisar qué está pasando: quizás hay que hablar con ellos, quizás hay que pensar alguna actividad que, de ilusión durante el día, o dedicar un rato más al baño que sirve como actividad relajante.

## EL ESPACIO

- Gracias a la iluminación y la ventilación podemos favorecer los cambios de escenario y la ambientación del espacio.
- En lo posible, conviene favorecer al máximo el uso de una iluminación natural.
- Durante el día, tenemos que regular la exposición de los niños al ruido ambiental y a las informaciones que nos dan los medios de comunicación. Si alguna persona adulta necesita estar muy conectada a las noticias, es preferible que lleve auriculares con la voluntad de preservar y proteger a los niños.
- Es importante que intentemos ventilar nuestros hogares. Los niños nos pueden ayudar mucho. También, debemos garantizar que las ventanas y los balcones sean seguros.

## COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN

- Es importante dar espacio a la expresión emocional de la tensión acumulada. Que los niños lloren es algo natural que hay que sostener con un acompañamiento adecuado.
- Ratos de charla antes de dormir para comentar como ha ido el día pueden ser muy útiles para poder conectar, regular, corregir y reflexionar sobre las vivencias del día y también para mantener lo que funciona y modificar las actividades del día siguiente.

- Las herramientas tecnológicas que tenemos (teléfonos, tabletas, ordenadores) pueden utilizarse para ayudar a los niños a estar en contacto con sus amigos y con sus amigas, pero sobre todo con sus abuelos y sus abuelas o demás familiares mayores.
- Llamarlos, enviar un mensaje y ofrecernos por el que sea necesario es algo que ayudará a darle sentido a nuestra vivencia familiar. Esto generará conexión y la conexión nos regula.
- Si tenemos que salir a comprar o a trabajar es importante que lo anticipamos. Avisarles que marcharemos y cuándo volveremos y, también, avisar los retrasos en la medida de lo posible. Es importante dejar claro que cuando la persona adulta no está disponible por trabajo o una tarea, está aportando a la organización familiar.
- Con los niños también hay que ir explicando las noticias positivas que se van sucediendo relacionadas a la resolución de la crisis que estamos atravesando.

Esperamos que toda esta situación se resuelva pronto y que nos podamos encontrar nuevamente de manera presencial en poco tiempo. ¡Os enviamos un fuerte abrazo desde Eduvic · Famílies! ¡Cuidaros mucho!