

Artículo ¿Cómo aprovechar la cuarentena con los hijos?

Esta crisis mundial del COVID-19 nos ha obligado a hacer muchísimos cambios en nuestra rutina, cancelar o posponer eventos, trabajo, clases, graduaciones, etc. Al tener una expectativa de lo que iba a suceder en estos meses y saber que esa expectativa no se va a cumplir puede generar frustración o tristeza. También la incertidumbre de no saber cuándo vamos a poder regresar a nuestra rutina habitual es desconcertante. Es normal sentirnos así y debemos darnos unos momentos de sentir esas emociones. De igual manera, los seres humanos tenemos una gran capacidad de adaptación, por lo que, una vez superado ese cambio, podemos continuar y hasta sacarle provecho a esta situación.

Así como las instituciones de salud han estado recomendando cuidados para evitar el contagio, también hay algunas recomendaciones generales que nos pueden ayudar a mantener una buena salud mental en estos tiempos.

- La primera es seguir con una rutina, levantarse y dormirse a la misma hora. Una ventaja de no tener que salir a clases o a trabajar es que no tenemos que levantarnos a las 5 de la mañana para vencer el tráfico, tomar el transporte etc., podemos modificar nuestros horarios, pero es importante que sea siempre a la misma hora.
- Mantener hábitos saludables: una alimentación saludable en horarios establecidos, tomar agua, hacer ejercicio por lo menos 30min al día y exponerse a la luz del sol (aunque sea a través de una ventana).
- Seguir conectados de manera virtual con nuestros seres queridos.
- Plantearse metas, aprovechar el tiempo haciendo cosas productivas, palomeando actividades que a veces no hay tiempo de hacer en nuestras rutinas habituales.
- Darse un tiempo para hacer cosas que los relajan como meditar, yoga, escuchar un podcast, leer un libro, etc.

Por otro lado, para los padres de familia, ha sido un reto grandísimo poder dividirse entre su propio home office, con las clases virtuales de sus hijos, las responsabilidades de la casa y mucho más. Lo principal es mantenernos calmados para poder ser modelo de nuestros hijos, por lo que además de las recomendaciones generales también les voy a dejar unas recomendaciones para aprovechar la cuarentena con los hijos.

- Si para nosotros han sido difíciles estos cambios, para los niños también por lo que es importante que ellos sepan lo que está pasando. Al explicarles estos cambios, dependiendo de la edad, no hay que dar muchos detalles. Por ejemplo, “no puedes ir a la escuela porque hay muchos niños y pueden compartir estornudos y toses, cuando todos esten sanos regresaremos” También deben saber que sus maestros los quieren y extrañan mucho, así como sus abuelitos y familiares.
- Para poder reducir los niveles de ansiedad de los niños, ellos necesitan saber qué es lo que va a pasar y qué es lo que se espera de ellos. Por lo que tener los horarios establecidos de las diferentes actividades del día es esencial. Tener un apoyo visual como una cartulina con dibujos o fotos del seguimiento de las actividades les puede ayudar mucho.

- Es importante seguir las indicaciones de la escuela que están haciendo clases virtuales y/o videos de las clases. Darle un momento a cada uno de los hijos para ayudarles con sus actividades. Para esto pueden turnarse entre los dos padres y apoyarse de los hijos adolescentes. Si adaptan un cuarto o un espacio para que ese sea “la escuela” mucho mejor para que así puedan entrar y salir de la escuela.
- Si sienten que ya se les acabaron las ideas y ya intentaron todo para entretener a sus hijos, pueden seguir cuentas de educadores para obtener recursos totalmente gratis. Páginas como: <https://consciousdiscipline.com>, <https://www.education.com/> y <https://www.sesamestreet.org/>. Canales de YouTube como: StoryBots, The Learning Station y Have Fun Teaching. Cuentas de Instagram: **@tinyhandskids**, **@tama_mty** y **@kinedu**.
- Se ha hablado mucho del tiempo de pantalla de acuerdo a la edad del niño, sin embargo ahora hay que adaptarnos y ser flexibles; sobre todo con los adolescentes. Recordemos que ellos están en una etapa donde es esencial socializar y pueden sentirse enojados de no poder ver a sus amigos. Hay que darles tiempo de tener reuniones virtuales y conectarse a través de las redes sociales.
- Hay que estar atentos a algún cambio de conducta en los niños, pueden hacer cosas que ya habían superado como mojar la cama o chuparse el dedo. Pueden hacer más berrinches de lo normal o mostrarse desafiantes. Podemos preguntarles cómo se sienten, darles un espacio para que se expresen y responder de una manera calmada, constante y reconfortante.

Es difícil reaccionar de la mejor manera cuando los niveles de estrés están elevados. Hay que ser compasivos con nosotros mismos y tener en mente que no existen los papás perfectos. Va a haber momentos en los cuales se desesperen y griten, no hay que castigarnos mucho por eso, simplemente reflexionar y tratar de hacerlo mejor la siguiente vez. Espero que les sirvan esas recomendaciones y recuerden que se vale pedir ayuda. Hay muchos terapeutas que están dando terapia online y hay call centers a los cuales pueden acudir con dudas, como Línea de la Vida: 800 911 2000. Sobre todo debemos de recordar que esto también va a pasar.

Mtra. Mariel Contreras Sánchez

Graduada de Lic. en Psicología por la UDEM y Mtra. en Psicoterapia Breve Sistémica por parte del Instituto Milton Erikson.

Página web: www.marielcontreras.com

Email: hola@marielcontreras.com

Facebook: [@psicologa.mariel.contreras](https://www.facebook.com/psicologa.mariel.contreras)

Instagram: [@psic.mariel.contreras](https://www.instagram.com/psic.mariel.contreras)

Referencias:

<https://coronavirus.gob.mx/salud-mental/>

https://consciousdiscipline.s3.us-west-1.amazonaws.com/Free-Resources/Printable-Posters-Tools-Activities/Why-Cant-I-Go-To-School-Social-Story/Spanish_CD_School-Closed-Social-Story.pdf

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/share-facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fsymptoms-testing%2Fshare-facts.html