



Instituto Nacional
Equipo Proces-PSAG IN 2020

Consejos para apoyar a sus hijos durante esta Cuarentena

Durante este periodo de pandemia a nivel país, y estado de cuarentena, se ha visto afectada la vida de todos nosotros. Esto puede perturbar de mayor manera la salud emocional de niños y adolescentes, quienes son más frágiles frente a las crisis y catástrofes, debido a que aún no han alcanzado un nivel de madurez en su desarrollo cognitivo y afectivo. Por este motivo, hemos recopilado esta serie de consejos que le brindarán herramientas para seguir apoyando a sus hijos o pupilos en casa.

#1. Cuídese, no se exija mucho.

Recuerde que nos encontramos en una situación muy distinta a su estilo de vida antes del contexto COVID-19. No pretenda que todo le resulte perfecto. Perdónese sus errores y sea comprensivo con quienes viven en su hogar. Todos estamos bajo el estrés del encierro, de las múltiples tareas, de la falta de privacidad o de silencio. Ayude a organizar el espacio y las tareas. Pida ayuda si lo necesita.

#3. Escúchelos y ayúdelos a expresarse.

Es natural y esperable que los niños y adolescentes estén inquietos, aburridos y estresados, por eso es conveniente para todos que puedan expresar lo que sienten, contar sus inquietudes. Establezca un espacio y un tiempo dentro de la rutina familiar en que puedan conversar y comentar de manera crítica las noticias, los rumores, las noticias falsas.

#6. Recuerde que el hogar no es una escuela 2.0

Importante no olvidar que lo primordial en estos tiempos es cuidar la salud de los niños. Los deberes académicos pueden estar dentro de las actividades diarias, pero no son lo fundamental. Recuerde que para un aprendizaje óptimo, es esencial un equilibrio emocional y mental.

#2. Ayude a sus hijos a establecer una rutina saludable

Una rutina saludable para su hij@/pupilo, es aquella que cuida sus horarios de sueño, alimentación y contempla espacios de actividades productivas, de distracción y relajación. Recuerde que no son tiempos normales. Establezca horas de desconexión de las redes y tecnología. Realizar ejercicio en familia es también una buena forma de incorporar el deporte a la rutina de su hij@

#4. Cuidar en lo posible el espacio privado

Permita que, en especial, sus hijos adolescentes tengan un espacio privado, por pequeño que sea ese espacio, para estar solos cuando lo necesiten.

#5. Motíuelos

A que realicen actividades que les gusten y que hayan postergado por falta de tiempo.

#7. Recuerde que nuestras conductas son un modelo

Los adultos somos modelos de enfrentamiento de las adversidades y problemas para nuestros hijos. Esta es una gran oportunidad de enseñarles a superar las dificultades con valor, determinación, y con humor positivo.

Profesor y Ps. *Fernanda Ramirez*
Ps. *Lorena Mellado*
Equipo de Sexualidad, afectividad y género.