

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. Involucra 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”). Hágales 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.