

CRIAR HIJOS RESILIENTES EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Estas recomendaciones son orientaciones generales que deberán ser adaptadas a cada niño, edad, personalidad y circunstancia

La presente situación que estamos viviendo con el coronavirus está teniendo, y seguirá teniendo, unas repercusiones muy significativas a todos los niveles (familiar, social, laboral, personal, económico, político, tecnológico, etc).

Creo que nadie niega que el coronavirus será un punto de inflexión a todos los niveles, pero ¿y nuestros niños y niñas? ¿Quién se hace cargo de ellos, quién piensa en ellos y quién cubre sus necesidades afectivas y sociales básicas? ¿Por qué los niños no pueden salir a la calle?

Decía Sigmund Freud que los tres grandes miedos del ser humano son el miedo al caos, al ataque y a la pérdida o abandono. ¡Vaya, qué casualidad!

En estos momentos de tanto sufrimiento e incertidumbre tenemos miedo a la situación caótica que estamos viviendo, nos acecha el ataque de un virus que está acabando con muchas personas a nivel mundial y, en último lugar, tenemos miedo de perder a nuestros seres queridos. Y desde luego que entre los grupos más vulnerables para experimentar estos tres tipos de miedos están nuestros hijos e hijas.

No me canso de repetir la gran importancia que tiene que protejamos a la infancia y fomentemos los buenos tratos.

Mientras políticos, gobernantes y gente de poder sigan sin proteger a nuestros hijos, sigan silenciándoles y sin tenerles en cuenta como ciudadanos no del futuro, sino del presente, nos tocará a las madres y a los padres hacernos cargo, no sin mucho miedo y sufrimiento, de cubrir, en la medida de nuestras posibilidades, las necesidades que tienen para que puedan salir fortalecidos o, por lo menos no dañados, de esta terrible situación que estamos viviendo.

Es por ello que, con ánimo de ponernos madres y padres manos a la obra, enumero una serie de pautas u orientaciones para que los verdaderos superhéroes de los niños, sus madres y sus padres, tengan en cuenta en estos días de confinamiento.

Por supuesto, son orientaciones generales que deberán ser adaptadas a cada niño, edad, personalidad y circunstancia:

1. **Establecer rutinas:** está claro que no seguimos la rutina escolar pero es importante seguir ahora una nueva rutina. Evitar levantarse por las mañanas muy tarde e igualmente no acostarse muy tarde por las noches es importante para acostumbrar al cuerpo y a la mente a una nueva forma de vida.
2. **Actividad física y alimentación equilibrada:** es conveniente tratar de hacer ejercicio diario, aunque no dispongamos del campo o de la ciudad para salir a correr. Además, es sencillo caer en malos hábitos alimenticios debido a la situación de estrés y ansiedad que vivimos. No os dejéis llevar por los ultraprocesados y los azúcares que tanto calman en situación de agobio.
3. **Actividad mental:** es importante mantener activos a nuestros hijos mentalmente con juegos y actividades como los juegos de mesa, encontrar las siete diferencias, puzzles, rompecabezas, laberintos, etc.
4. **Favorecer la autonomía de los más pequeños:** es un buen momento para ayudar a nuestros hijos a que desarrollen su autonomía con tareas como aprender a hacer la cama, lavarse los dientes solos, atarse los cordones, cocinar alguna merienda rica, etc.

Por supuesto, todas las actividades para fomentar la autonomía deben tener en cuenta la edad y circunstancia del menor.

5. **Aprender a tolerar la frustración:** seguro que habrá situaciones y actividades que nuestros hijos querrán realizar pero no será posible, como por ejemplo, salir a la calle. Este es un buen momento para fomentar su tolerancia a la frustración y aprender a esperar.
6. **Hablar de las emociones:** tener tiempos para que nuestros hijos manifiesten qué emociones experimentan es fundamental. Seguro que la rabia, la tristeza y el miedo aparecerán en varias ocasiones. Permite que las expresen y hazte cargo de ellas. No olvides expresar también tus miedos y tus momentos de tristeza y preocupación.
7. **Conecta con tus hijos:** tantos días y tantas horas pueden servirnos para vincularnos más y mejor con nuestros hijos. Tenemos ante nosotros una gran oportunidad que debemos aprovechar para hacer equipo y vincularnos con de manera sana con nuestros cachorros.
8. **Aburrimiento:** es la emoción de la no emoción. Habrá momentos en que nuestros hijos se aburran. Será un gran aprendizaje para ellos. Permítéselo y permítetelo.
9. **Tareas divertidas:** como bailar, pintar, colorear, hacer puzzles, leer cuentos, manualidades, jugar al mundo al revés, favorecer el juego simbólico, jugar al escondite etcétera.

10. **Novedad:** seguramente puedas tener la sensación de que todos los días que estamos pasando en casa son iguales. Es como el día de la marmota, ¿verdad? Aunque sea necesaria una rutina, también está bien que hagamos algunas rutinas de manera diferente. Por ejemplo, cenar con velas, disfrazarse o una guerra de almohadas pueden ser algunas ideas que pueden ser útiles y entretenidas.

11. **Principio de incertidumbre:** la curiosidad fomenta la concentración y el aprendizaje. Una tarea tan sencilla como anunciar a nuestros hijos que a las seis de la tarde les tenemos preparada una pequeña sorpresa, puede ser muy motivante. Y la tarea puede ser algo tan sencillo como hacer para merendar unas tortitas con nata. Muchas veces, en la sencillez reside la clave.

12. **Cuidar el uso de los dispositivos electrónicos:** por supuesto que se puede “sobrevivir” al confinamiento sin ver la televisión pero si no estás dispuestos, es importante que haya una serie de normas bien claras para su uso y disfrute.

Estas son algunas de las orientaciones que puedan hacer que el día a día con nuestros hijos en casa sea más llevadero.

Todas ellas son de sentido común pero no está mal refrescarlas para que estos días sean más agradables y provechosos.

Desde aquí, mi reconocimiento a las madres y padres que están educando desde la base de los buenos tratos para que nuestros menores sean más felices y resilientes.

¡Enhorabuena mamás y papás!

Fuente: [https://el pais.com](https://elpais.com)