

RESPECTO MUTUO Y REUNIONES FAMILIARES

En esta situación anómala, en la que pasamos mucho más tiempo en casa juntos de lo habitual, también es normal que surjan conflictos con más frecuencia.

Es importante poder resolverlos, desde el respeto mutuo y escuchando las necesidades, molestias y deseos de todos los miembros de la familia.

Reuniros una vez a la semana en un espacio libre de juicios y comentarios negativos y aprovechad este momento para haceros apreciaciones y agradecimientos con positividad y para escuchar activamente a vuestros hijos.

Respetad las necesidades de todos los miembros de la familia: las necesidades de nuestro hijo pequeño serán muy distintas a las de nuestro hijo adolescente, y a las nuestras como adultos.

Por tanto, practicar, más que nunca la **EMPATÍA** en familia.

BUSCA LA CONEXIÓN EMOCIONAL

Todos necesitamos sentir **PERTENENCIA, RECONOCIMIENTO y CONEXIÓN.**

Mantente presente y observador, haz saber a tus hijos que ves el gran esfuerzo que están haciendo. Cuando los niños se sienten escuchados y tenidos en cuenta, se sienten mejor.

Además, la conexión con el adulto les proporciona la **CALMA** que necesitan cuando se ven desbordados por sus emociones.

NECESIDADES COGNITIVAS

Bienvenida, CREATIVIDAD!

El cerebro de los niños viene predeterminado para **APRENDER y EXPLORAR**, ya que tienen la necesidad de conocer y comprender el mundo en el que viven. En estos días, el campo de exploración se reduce, puesto que no podemos salir a la calle y exponernos al ambiente, la naturaleza, etc.

En casa tenemos muchas posibilidades de exploración que normalmente nos pasan desapercibidas por falta de tiempo, muchas cosas de las que hacemos en nuestra vida práctica nos proporcionarán ahora conexión con nuestros peques si las hacemos juntos y desde una perspectiva lúdica.

Por ejemplo, **COCINAR** con los niños, es una actividad muy completa. Permite el aprendizaje de números, cantidades, peso, sistemas de medida... además de proporcionar autonomía y aprendizaje de habilidades que serán para toda la vida. El aprendizaje **VIVENCIAL** es siempre mejor integrado por los niños.

También podemos hacer **EXPERIMENTOS** en casa, ya que nos permiten practicar y compartir aprendizaje de una forma divertida. Y a ellos les encantan!

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

HIGIENE

Estar en casa no implica que haya que estar todo el día en pijama, sin vestarnos, ducharnos o peinarnos.

Mantener unas rutinas dentro de la flexibilidad. Nos vestimos para marcar el inicio del día o nos duchamos como paso previo a ir a dormir.

RUTINAS DE SUEÑO

Es importante mantener hábitos de higiene del sueño sobre todo en los más pequeños, con esto evitaremos otros desajustes conductuales (rabiets por estar muy cansados, por ejemplo).

Es bueno mantener lo que ya hacíamos hasta ahora, por ejemplo si leíamos un cuento antes de ir a dormir, si hacíamos relajación... y si no teníamos una secuencia saludable de sueño, puede ser un buen momento para introducirla.

¡A MOVERSE!

El movimiento es imprescindible para el adecuado desarrollo del cerebro, así que hay que seguir manteniendo la actividad física con los niños en la medida de lo posible.

A veces no disponemos de mucho espacio, pero si le ponemos imaginación podemos aprovechar cualquier pasillo de la casa para poder bailar, hacer algunos ejercicios de estiramiento o juegos que impliquen actividad física moderada, como gymkanas o pequeñas carreras.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tanto tiempo en casa puede favorecer que se coma en exceso y que apetezcan alimentos menos saludables. Funciona muy bien realizar un calendario de comidas y tener agua y comida saludable disponible y al alcance de los peques para cuando sientan hambre o sed.

Evita que se asocie la comida a momentos del día en los que puedan sentir aburrimiento. Igualmente, intentar seguir un horario para las principales comidas.

NECESIDADES SOCIALES

El mundo social es uno de los que se ha visto más afectado para nosotros y sobre todo para nuestros hijos.

No podemos ver a nuestros seres queridos (abuelos...) durante un tiempo, y los niños tampoco pueden ver a sus amigos en el parque o en el colegio.

Utilicemos la **TECNOLOGÍA** para seguir en contacto con las personas a las que queremos. Fomentaremos el sentimiento de unión y la separación no será vivida de una forma tan drástica.

Podemos realizar videollamadas para relacionarnos, ver y escuchar a la gente que queremos. Es un buen momento para interesarnos por lo que hacen, o contarles lo que hacemos nosotros.

Podemos hacer llamadas en conjunto con amigos y jugar a algo entre todos, con la ayuda de un adulto si lo vemos necesario.

También se pueden grabar vídeos realizando alguna actividad (bailar, contar un cuento...) y mandárselo a familiares.

ALGUNOS TIPS PARA LA CONEXIÓN EMOCIONAL

∩ **DESCONECTA para CONECTAR**: cuando estés con tus hijos, desconecta los dispositivos electrónicos. Con este gesto les estarás transmitiendo el más poderoso de los mensajes: "en este momento, eres lo más importante para mí".

∩ **ESCUCHA** con interés, ponte a su altura, mírales a los ojos y **OBSERVA** mucho. Lograrás saber lo que necesitan.

∩ Utiliza el **CONTACTO FÍSICO**: más abrazos y menos expectativas.

∩ **VALIDA**, demuéstrales que **ENTIENDES SUS EMOCIONES**, y que estás a su lado dispuesto a ayudar para encontrar una solución respetuosa cuando haya un conflicto.

∩ **RELATIVIZA** y establece prioridades: ¿qué quieres que recuerden tus hijos cuando de estos días cuando todo pase?

∩ **JUEGA, JUEGA, JUEGA**: el juego es la mejor manera de vincularte con tus hijos de manera saludable. Acompaña con la lectura de CUENTOS, escuchando MÚSICA...

∩ **Crea un ESPACIO de la CALMA**: a él podrán acudir cuando se sientan desbordados emocionalmente, y también podemos utilizarlo como un espacio para hablar de lo que estamos sintiendo. Ayúdales a poner nombre a lo que sienten! **TU CALMA es SU CALMA**.



IDEAS PARA EL DÍA A DÍA

- ^ Realizar una **LLUVIA DE IDEAS** de cosas que nos gusta hacer en casa y fotografiar momentos especiales.
- ^ Crear un **SALUDO FAMILIAR**: somos un EQUIPO. Vamos a pasar estos días de la mejor forma posible.
- ^ Utilizar un **TABLERO de EMOCIONES** y buscar un momento en el día para expresar como os sentís.
- ^ Utilizar **TIEMPO FUERA POSITIVO** cuando necesitéis desconectar por un momento.
- ^ Aprender a decir lo que **NO NOS GUSTA** desde el respeto, utilizando la fórmula "me molesta... desearía..."
- ^ Aprovechad para realizar **JUEGOS EN FAMILIA**, podéis encontrar ideas en: <https://yojuegoencasa.es/>
- ^ Escribir un **DIARIO** de lo que estamos viviendo, atesoraréis recuerdos familiares.
- ^ Realiza la **CAJA DE CARICIAS**, contribuirás a la **ARMONÍA FAMILIAR**:
 - 1.- Busca una caja de cartón y realiza una ranura en la parte superior
 - 2.- Por cada miembro de la familia, prepara un montón de papeles con su nombre
 - 3.- Cada vez que alguien diga o haga algo que te haga sentir bien, lo escribes en el papel que lleva su nombre y lo metes en la caja
 - 4.- Al final del día, os juntáis en torno a la caja. Cada uno lee en voz alta los mensajes que han escrito para él





Ayuntamiento de Rota

Guía elaborada por *Estela Mediavilla Espinosa*

Psicóloga Col. M-18.098

Técnico Delegación de Educación