



Apoyo de Convivencia Escolar a los Apoderados en Tiempos de Pandemia

En Tiempos de Confinamiento ¿Cómo tratar con los niños/as y adolescentes en casa?

En estos días de cuarentena obligatoria o voluntaria, una de las cosas que se ha tornado más compleja en nuestras vidas, ha sido la convivencia familiar. De pronto, nos encontramos encerrados en nuestro hogar con toda nuestra familia, tratando de organizar y conciliar la vida familiar con el

teletrabajo para algunos, otros quizá lamentablemente tratando de lidiar además con el desempleo.

Por otra parte, tenemos claro que las condiciones de cuarentena o confinamiento no son iguales para todos, algunas familias no tienen acceso a internet, los niños no tienen el espacio suficiente para moverse y otros ni siquiera cuentan con patio.



En todos los casos, tratar con nuestros niños/as en casa por un largo tiempo se está convirtiendo en un gran desafío.

Una manera de poder contribuir a sortear ese desafío, como Equipo de Convivencia Escolar, quisimos entregarles algunos consejos y tips para orientarlos acerca de cómo poder desarrollar una sana y armónica convivencia familiar, en tiempos en que todo lo que está sucediendo afecta directamente a todo el núcleo familiar y principalmente a nuestros niños/as y jóvenes.

¿Cómo está afectando esta Pandemia a nuestros niños/as?

Les está afectando en todos los ámbitos de sus vidas, pero quizás el más importante y al que menos le prestamos atención es al aspecto emocional. Nuestros niños/as y adolescentes son los que más se pueden resentir en este sentido.

Nuestros hijos/as están tan asustados como podemos estarlo nosotros, ya que ellos aparte de escuchar todo lo que está pasando a su alrededor también sienten nuestra tensión y ansiedad. Y



Equipo de Convivencia Escolar LGM

esto se transformará tarde o temprano en problemas de comportamiento ya sea de ansiedad, de enojo o de protesta, por no poder hacer las cosas normalmente. De esta manera aumentarán las pataletas o berrinches o los comportamientos oposicionistas, esto será normal y esperado dentro de lo que estamos viviendo.

Debemos considerar además que un 5 % de niños que están en las casas tienen problemas conductuales derivadas de aspectos neurológicos, que hacen que la convivencia en casa sea difícil, como por ejemplo, niños con espectro autista, déficit atencional con hiperactividad, niños con secuelas de prematuridad, etc.

Por último consideremos que nuestros niñ@s y jóvenes están cruzados por tres obstáculos: El coronavirus propiamente tal, el encierro y adultos complicados, lidiando con las finanzas, especialmente hombres ansiosos e impacientes, que no están acostumbrados a estar tanto tiempo en casa.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros niñ@s?

Como padres y cuidadores debemos prestar atención a las siguientes consideraciones:

- ✓ Establecer nuevas rutinas, crearlas en familia.
- ✓ Si bien es cierto debemos establecer ciertas reglas y normas, no debemos comportarnos rígidamente, recordemos que no estamos en una situación normalidad.
- ✓ Realizar ejercicios con los niñ@s para gastar energía y así nuestro cuerpo pedirá descansar y dormiremos mejor.





- ✓ Potenciar la vida en comunidad hogareña, buscando instancias de encuentro, planificando actividades en familia. (juegos de mesa, una película, espacios de conversación, etc.)
- ✓ Mostrarnos serenos y no demostrarles nuestros temores. (que nada te turbe, que nada te espante) los niños no deben angustiarse por los problemas de los adultos.
- ✓ Evitar los gritos frente a una pataleta, trate de entender lo que le está pasando al niñ@. Deje que llore hasta que se calme sol@ y luego hable con él o ella.
- ✓ Ofrecerles el mejor ambiente emocional posible, consolándolos y haciéndolos sentir amados. Hacerles sentir que esto pasará y que todo estará bien.
- ✓ Debemos ayudarles a desarrollar su autoconfianza. Reconocer sus logros, enseñarles a no compararse más que consigo mismo y valorar y reconocer sus comportamientos positivos.
- ✓ Anteponer al encierro la libertad del alma, dejarlos ser libres, que jueguen, griten, canten, que corran y salten en la medida de lo posible. (Cuando un niñ@ puede realizar todo lo anterior, es señal de que está sano emocionalmente.)
- ✓ Generar instancias de conversación con ellos, permítales expresarse acerca de un tema de interés y escúchelos atentamente, (sin mirar la tv o el celular mientras él o ella nos habla)
- ✓ Alejar a los más pequeños de las noticias de la TV, sobre todo cuando hablen sobre la pandemia. Con los niños desde los 7 años, conversar objetivamente lo que está sucediendo. Con los adolescentes hay que reflexionar acerca de los sucesos, dosificando la información; la sobreinformación puede resultar agobiante.
- ✓ Poner límites a los dispositivos digitales en los niños (celulares, tablet, notebook, etc.). Organice un horario para su uso, que no se pase de las 18:00 hrs. ya que eso afecta el sueño y además a la inmunidad de los niñ@s.
- ✓ Para los adolescentes, los iguales son su principal fuente de satisfacción. Por ello, padres y madres debemos ser flexibles en cuanto al uso que sus hijos e hijas hacen de las tecnologías. Es bueno que hagan video llamadas con los amigos y puedan socializar y mantenerse conectados con todas esas personas especiales que tanto extrañan. También podemos fomentar la empatía, explicándoles lo importante que es para sus abuelos recibir noticias de ellos, fomentar que les llamen, que les escriban una carta, a los niños más pequeños que les dibujen algo... entender que ayudar a los demás en estas situaciones tan complicadas puede ser muy satisfactorio.
- ✓ Educarlos en lo que respecta a su autocuidado, higiene y desinfección del virus.