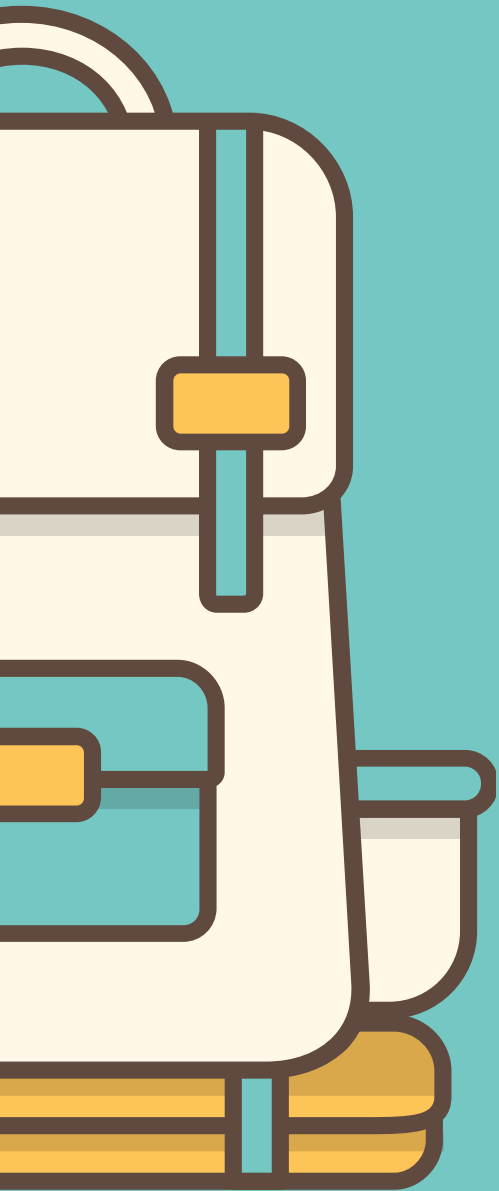




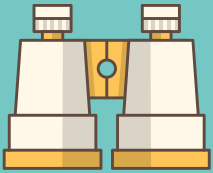
# Una mochila para acompañar el confinamiento



La llegada del Coronavirus (**COVID-19**) y la situación de confinamiento , nos ha hecho perder la vida y rutinas que teníamos habitualmente. Esto puede afectar **EMOCIONAL** y **PSICOLÓGICAMENTE** a nuestros/as hijos/as.

Por eso, vamos a intentar darles **seguridad CONECTANDO CON SUS EMOCIONES.**

Ahí van una serie de Consejos y Orientaciones para llevar mejor esta situación.



1

# Cuéntales lo que está sucediendo:

- SIN TRANSMITIR MIEDO.
- UTILIZANDO UN LENGUAJE POSITIVO.
- ADAPTÁNDOTE A SU EDAD.

# 2



**Dales espacio para sus EMOCIONES** incluidas las **negativas** como **miedo, ira, tristeza. Estas emociones hacen lo siguiente:**

- ESTIMULAN EN NOSOTROS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES ANTE UNA SITUACIÓN QUE CONSIDERAMOS DAÑINA Y MOVILIZAN NUESTROS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO.
- ADVIERTEN DE DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS QUE PODEMOS CONSIDERAR UNA AMENAZA O DESAFÍO
- NOS HACEN FOCALIZAR LA ATENCIÓN EN EL PROBLEMA PERO TAMBIÉN SON MOVILIZADORAS.

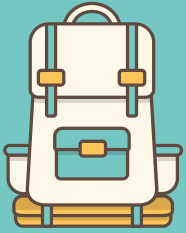
3



**Explícales que  
comprendes sus  
emociones porque a ti  
también te pasa lo mismo.  
Muestra empatía es decir:**

- PONTE EN SU LUGAR.
- PARTICIPA A NIVEL AFECTIVO EN LA REALIDAD QUE LES AFECTA.

4



**Refuérzales el esfuerzo que están haciendo y cómo estando en casa, contribuimos a que esto pase y se solucione.**

# 5



## Ofréceles seguridad:

- EN LO QUE SIENTEN Y DEMANDAN, ATENDIENDO A SUS NECESIDADES Y MUESTRAS DE AFECTO.
- EN LO QUE HACEN, MANTENIENDO SUS COSTUMBRES Y RUTINAS

# 6

## Organízales sus tiempos y rutinas y la gestión de los mismos. Ahí va una sugerencia:

- POR LA MAÑANA REALIZAMOS LAS TAREAS ESCOLARES.
- POR LA TARDE TIEMPO DE OCIO Y USO DE TECNOLOGÍAS CON TIEMPOS MARCADOS POR LOS MAYORES. VEMOS UNA PELÍCULA, JUGAMOS A JUEGOS DE MESA...

LOS FINES DE SEMANA, TODOS AYUDAMOS EN LAS TAREAS DE CASA.





**7** Buscad momentos de encuentro en familia para disfrute mutuo y para resolver los posibles conflictos que puedan surgir en esta nueva convivencia. Comprendiendo las necesidades de cada hijo/a según su edad.



# 8

## Haz que mantengan las rutinas y hábitos de :

- HIGIENE: REALIZA UN ASEO DIARIO.
- SUEÑO: DUERME EL TIEMPO SUFICIENTE Y NECESARIO.
- ALIMENTACIÓN: PROCURA COMER SALUDABLE.

**ESTO NOS AYUDARÁ A DAR MÁS ORDEN FÍSICO Y MENTAL A ESTA SITUACIÓN.**



# 9 Procurad hacer ejercicio físico cada día, a través de videos de internet, programas de televisión...



10

Ayúdales a que mantengan sus relaciones sociales mediante llamadas a los amigos, mensajes de whatsapp, videollamadas...





# Y LO MÁS IMPORTANTE:

- NO OLVIDES QUE ERES UN **MODELO** PARA TUS HIJOS/AS.
- MUÉSTRATE MÁS ATENTO A SUS **EMOCIONES Y CONDUCTAS** Y HAZLES SABER QUE LES ENTIENDES.
- **ESCÚCHALES** MÁS Y DE FORMA MÁS ACTIVA.
- BUSCA UN ESPACIO Y MOMENTO PARA QUE **EXPRESEN** LO QUE NECESITAN Y SIENTEN.
- HAZ **EQUIPO** CON ELLOS Y APROVECHA ESTA SITUACIÓN COMO UNA OPORTUNIDAD DE COMPARTIR MÁS TIEMPO DE CALIDAD JUNTOS.
- EN ESTOS DÍAS SÉ MÁS **FLEXIBLE** CON TUS HIJOS/AS.