

Cómo manejar el confinamiento en familia

A raíz de esta situación que estamos viviendo, debemos adoptar algunas adaptaciones y cambios para toda la familia. Es mucho tiempo de permanencia en casa, una cuestión difícil de explicar a los niños, pero ante la que los adultos debemos tener algunas cuestiones claras para ayudar a los pequeños, procurando no caer en la monotonía y que continúen con rutinas y actividades.

Horarios y rutina



- Planificar el tiempo y mantener los horarios y hábitos familiares, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Realizar una planificación consensuada del día, semana y quincena. Que incluya tiempo de trabajo escolar o intelectual, tiempo de tareas de casa y tiempo de ocio.
- Crear el marco general de normas, y negociar con ellos ciertas flexibilidades. Las normas tienen que ser claras, comprensibles, razonables y adaptadas a las diferentes edades.
- En el trabajo escolar, establecer una rutina que puede ser parecida a la que tendrían en el colegio (las asignaturas que cada día les corresponden según horario). Podemos adaptarlas a la necesidad individual de nuestros hijos.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana, de los del fin de semana.

Regulación de espacios



- Respetar la intimidad de cada uno, sobre todo en el adolescente ya que está buscando su identidad, el excesivo control de actividades o constante revisión de su habitación contribuirá a desacuerdos.
- Marcar los espacios de cada uno, y los horarios, también negociándolos.
- Colaborar y ayudar en casa es muy importante y obliga a todos los miembros a compartir tiempo y actividades juntos. Pueden ayudar a recoger, colaborar en hacer comida, con la ropa, etc.
- Decide cuanto tiempo vas a pasar en familia, haciendo tareas conjuntas y pensando en la optimización del espacio.
- Es importante conocer y permitir las actividades de cada uno en cada espacio individual.

Comunicación



- Favorecer que exprese lo que piensa sin interrumpirle para que sienta que le comprendes.
- Que se sienta parte de la familia al contar con su opinión. Habla de los temas importantes de la vida y no evites los temas delicados o difíciles.
- Protégerles de la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación por ejemplo noticias falsas o no suficientemente contrastadas. Es inadecuado que busquen solos por Internet información sobre el COVID 19.
- Compartir sus sentimientos y preocupaciones. Ponte en su lugar. Comunícate con él/ella, no quiere superhéroes o padres capaces de todo, lo que necesita es ser entendido/a, aceptado/a y querido/a.
- Intentar subrayar lo positivo de la situación y de sus fortalezas para hacer frente al problema. Ayúdale a descubrir sus puntos fuertes y elogia lo que hace bien.

Fuente: Romero, J. 2020). Como establecer rutinas durante la cuarentena por coronavirus. Web Psicólogos.
<https://www.webpsicologos.com/blog/como-establecer-rutinas-durante-la-cuarentena-por-coronavirus/>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS