**DIEZ CONSEJOS PARA APOYAR A**

**NUESTROS HIJOS E HIJAS**

Las medidas de prevención adoptadas por las instituciones públicas para prevenir la extensión del Coronavirus (COVID-19) han supuesto, entre otras consecuencias, que millones de niños/as y adolescentes no puedan ir a los centros escolares y permanezcan en sus domicilios.

Los medios de comunicación nos invaden de imágenes, y no se habla de otro tema. Es normal que los niños/as se hagan preguntas y es importante que los padres sepamos cómo responder a sus inquietudes, sin mentirles pero sin asustarles.

Además, esta situación excepcional y el miedo a lo desconocido, pueden provocar intranquilidad en nosotros como adultos que podemos transmitir a los más pequeños. Esto ocasiona la necesidad de acompañarles adecuada y serenamente antes de que se hagan sus propias fantasías a través de comentarios de los demás

Así, queremos transmitir que ante situaciones tan inusuales como esta, siempre hay aprendizajes que podemos transmitir a nuestros hijos/as que van a ser valiosos para la vida, además de ser una oportunidad para compartir un tiempo de calidad con ellos/as.

**1. Escuchar**

Ante el fenómeno viral del COVID-19, es inevitable que nuestros hijos/as tengan sensaciones de miedo o de no saber qué hacer. Escuchar a los niños y las niñas es el primer paso para comprender su estado emocional. Apoyarlos psicológica y emocionalmente, estar cerca y hacerles sentir que sus preocupaciones y temores importan y no tienen nada de malo. Es esencial comprender sus necesidades para poder responder adecuadamente y mostrarse abiertos a responder sus dudas.

**2. Proporcionar información simple y clara**

Decir la verdad brindando información con un lenguaje simple y apropiado para su edad es la mejor manera de tranquilizarlos y facilitar la comprensión de lo que está sucediendo y cómo les afecta.

En todas las crisis proliferan mensajes alarmistas y poco fiables, por lo que hay que evitar dejarse llevar por recomendaciones o informaciones que no provengan de fuentes oficiales. Es importante evitar que los niños y niñas estén demasiado tiempo expuestos a los medios de comunicación y las redes sociales para no amplificar la confusión sobre lo que ven y escuchan. La continua visualización de imágenes de hospitales o mascarillas, así como la actualización constante del número de infecciones y muertes aumenta los pensamientos negativos, la incertidumbre y la ansiedad.

**3. Transmitir tranquilidad sobre medidas de protección tomadas**

Manteniendo la calma, explique a los niños y niñas que las personas adultas y las instituciones públicas están haciendo todo lo posible para protegerlos, tanto a ellos y ellas como a su familia y resto de personas cercanas. Es esencial hacer que entiendan que las medidas preventivas, como el cierre de colegios, institutos y otros lugares públicos o la suspensión de viajes y actividades extraescolares son medidas necesarias para tener mayor control y asegurar que la población esté adecuadamente protegida.

**4. Profundizar**

Proponer momentos para profundizar en el tema, también con juegos, para estudiar los temas científicos relacionados con las características del COVID-19 ayudará a los niños, niñas y adolescentes a ser más conscientes de la situación y a comprender más las restricciones adoptadas.

**5. Dar ejemplo**

Las personas adultas deben ser las primeras en seguir los comportamientos correctos ante la crisis provocada por el COVID-19. Por ello, es esencial que tengan cuidado y eviten expresar sentimientos negativos frente a niños, niñas y adolescentes. Es muy importante que las personas adultas sigan las recomendaciones y restricciones e involucren a sus hijos o hijas a hacer lo mismo.

**6. Mantener la rutina**

En la medida de lo posible, no cambie sus comportamientos y hábitos, es fundamental no crear focos adicionales de ansiedad y estrés. Un buen recurso es planificar los horarios y prever actividades variadas. Además, hay que tener en cuenta que nuestros hijos **no están de “vacaciones”**. Es una situación excepcional y los/las profesores/as les han enviado trabajos para ir realizando estos días en la medida que puedan.

Para que nuestros hijos aprendan los mensajes que les damos, es necesario ser ejemplo para ellos/as. Si les estamos diciendo que no es bueno pasar muchas horas conectados a juegos de computador o chateando, no lo hagamos nosotros.

**7. No discriminar**

Evite comportamientos o declaraciones que sean discriminatorias contra las personas contagiadas con COVID-19. De nuevo, las personas adultas deben ser ejemplo y explicar a niños, niñas y adolescentes que cometen actos discriminatorios y que este es un comportamiento incorrecto.

**8. Aprovechar el potencial de los entornos digitales**

Para reducir la sensación de aislamiento, los computadores y celulares pueden ser herramientas útiles para la socialización y el aprendizaje. Sin embargo, es necesario un acompañamiento (definiendo horarios de uso, supervisando el contenido visitado por los niños/as, etc.) por parte de las personas adultas, así como que éstas promuevan el uso consciente y adecuado de estas herramientas.

**9. Realizar pequeños gestos que marcan la diferencia**

Encontrar nuevas y divertidas formas de atraer la atención de los niños y niñas para que tengan comportamientos correctos puede ayudarlos a crear pequeños pero valiosos hábitos saludables. A veces, incluso una simple canción puede ayudar a enseñar a que se deben lavar las manos durante al menos 20 segundos, no poner las manos en la boca o estornudar en el codo. Poco a poco, estas pequeñas y divertidas acciones se podrán convertir en hábitos saludables.

**10. Aprovechar tiempo en familia y evitar tensiones**

Como toda situación anómala (padres y madres con teletrabajo, niños y niñas sin colegio, etc.), pueden crearse momentos de tensión que debemos saber gestionar.

La oportunidad que supone pasar más tiempo juntos y de calidad nos debería permitir **evitar tensiones y no utilizar el castigo.**

Aunque para que los menores de edad crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay normas que cumplir, y unas consecuencias en caso de no hacerlo, bajo ningún concepto puede ser el maltrato físico o psicológico. Antes de actuar por impulso es necesario saber **identificar las señales que nos avisan que nos estamos alterando.** En ese momento, es importante aplazar la conversación con nuestro hijo/a a otro momento en donde podamos hablar de lo ocurrido con tranquilidad.