

ORIENTACIONES SUPERVIVENCIA PADRES/HIJOS EN EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO

1.- No controlar continuamente todo lo que haga su hijo. Alabarle las cosas buenas que hace porque muchas veces nos centramos en lo que no hace o hace mal.

2.- Dejar espacio personal y respetárselo, por ejemplo que hable con sus amigos sin estar nosotros entrometiéndonos a ver qué hace o dice.

3.- Crear hábitos y rutinas para el día a día (vestir-se, hacer la cama, cocinar juntos, jugar, mirar la tele, leer o mirar algún cuento juntos, etc.)

4.- Muchas veces intentamos que hagan cosas que nos interesan a nosotros. Ahora que tenemos tiempo sería interesante averiguar qué cosas les interesa a ellos e intentar compartirlas con ellos.

5.- No castigarle por todo. Ante una conducta inapropiada por ejemplo no recoger los juguetes después de jugar, en vez de castigarlos podemos provocar situaciones molestas para ellos, por ejemplo recoger nosotros los juguetes y quedarnos con su preferido. La próxima vez preferirán recoger ellos. Ésta es una manera de resolver un problema sin castigo ni gritos.

6.- Organizar tiempo de trabajo alternando con descansos. En la rutina tienen que tener un tiempo de trabajo que puede ir seguido de un descanso o actividad que a ellos les guste por ejemplo jugar a la play o ver la tele. Si no hacen los trabajos en el tiempo establecido se les restará del ocio. Así no somos nosotros los que les prohibimos algo que les gusta, depende de ellos.

7.-No compararlo con hermanos y/o amigos. Cada uno de nuestros hijos es único y tenemos que disfrutar de sus virtudes y ayudarle en sus dificultades.

8.-Favorecer momentos agradables en la rutina como por ejemplo bailar, cantar, imaginar una excursión desde casa (por ejemplo ir de excursión a la montaña cogiendo las mochilas con almuerzo y agua, subir las escaleras, hacer un picnic en la parte de arriba y hablar como si estuviéramos en la montaña...)

9.-Centrarse en momentos positivos y darle poca atención al comportamiento alterado. Éste viene a hacer referencia al primer consejo. Si nos chilla, una respuesta que sugerimos es darle su tiempo para permitir y respetar su enfado pero no hay que consentir la agresión, si se pone agresivo buscarle un espacio adecuado para que se desahogue por ejemplo, darle puñetazos a un cojín o dar patadas a una pelota contra la pared. También podemos evitar el enfrentamiento yéndonos nosotros (al baño, a la cocina...). Si es capaz de autocontrolarse y antes no lo hacía sería conveniente reforzar y alabar. Cuando esté más tranquilo, escuchamos y hablamos con calma con ellos para ver cuál es realmente el problema y si podemos ayudarlo a solucionarlo. Muchas veces nos enfadamos con ellos y realmente no sabemos cuál ha sido el desencadenante.

10.- Cuando algo no funciona hay que cambiar de estrategia. Por ejemplo nos pasamos días y días desgallitándonos y diciendo siempre lo mismo. Al final ya ni se nos escucha, nos tienen de ruido de fondo. Por eso hay que buscar otro tipo de estrategias de las que se han propuesto anteriormente, priorizar las conductas que más nos preocupen y mejorarlas dejando las secundarias para otro momento sería una buena opción. No podemos estar quejándonos continuamente de todo.

MUCHO ÁNIMO