

NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CASA. ¿QUÉ HACER CON ELLOS?



La situación excepcional de confinamiento que estamos viviendo en los hogares actualmente, ha producido una sobrecarga de actividades para las madres y los padres:

-Tienen que combinar el teletrabajo con las tareas escolares de los más pequeños y con el impulso para el estudio en los adolescentes, lo que hace que madres y padres se conviertan en improvisados profesores de sus hijos e hijas.

-Deben conjugar estas actividades con todas las tareas habituales y cotidianas del hogar.

-Tienen que inventar y poner en práctica diversos modos de entretenimiento para mantener una convivencia sana y saludable en el hogar.

Todo esto, puede suponer una sobrecarga para los progenitores y provocar situaciones de tensión que hay que aprender a gestionar diariamente, por lo que desde Prevención Familiar del Servicio de Adicciones-PMD/UPCCA-València de la Concejalía de Salud y Consumo del l'Ajuntament de València, proponemos unos consejos para las familias con el objetivo de facilitarles una convivencia armónica y poco estresante.

OFRECERLES INFORMACIÓN ADECUADA A SU EDAD.

El bombardeo de noticias que llegan a través de todos los medios de comunicación sobre la pandemia Covid-19, puede generar miedo e inseguridad en los niños y adolescentes.

Las madres y los padres no tienen que ser unos expertos, pero sí saber informar a sus hijas e hijos.

Con la finalidad de conseguir estos objetivos fundamentales, se debe hablar con ellos, dar **información veraz** y adecuada a su edad, de forma que comprendan la situación en que se encuentran, proporcionándoles **apoyo emocional**, evitando generarles miedo y ansiedad y creando un clima de **confianza** que les haga sentirse seguros.

ESTABLECER NORMAS DESDE EL PRINCIPIO.

Hay que establecer, de acuerdo con la pareja en su caso, una serie de normas **razonables** y **claras** que regulen la **convivencia** y la vida familiar diaria, detallando las **responsabilidades** de cada uno de los miembros de la familia: higiene, horarios, tareas, estudio, ocio, etc., explicando a los hijos las razones por las que se fijan estas normas y, una vez establecidas, procurar que sean cumplidas, fomentando el **respeto y la colaboración entre todos los miembros de la familia**.

DISCIPLINA:

Tratar de evitar posiciones y actitudes extremas, ni excesivamente autoritarias o severas, ni excesivamente permisivas, procurando siempre utilizar en su educación el **refuerzo** y la **motivación**, en lugar del castigo.

CONOCER A VUESTRAS HIJAS E HIJOS:

Aprovechar el tiempo que pasáis juntos para conocerlos mejor, averiguar cuáles son sus **gustos** o **preferencias**, preguntándoles por sus **actividades** diarias (estudios, amigos, aficiones, etc.).

Mostrar interés por sus **problemas** y **preocupaciones** es fundamental, así como discutir sobre temas de actualidad.

Es necesario **escucharlos** para conocer sus **opiniones**. Razonar con ellos, permite ofrecerles argumentos frente a las diversas cuestiones que se plantean.

SER UN MODELO DE CONDUCTA POSITIVO PARA LOS HIJOS E HIJAS:

Los padres y las madres son los principales modelos educativos con quienes las hijas e hijos realizan sus primeros contactos.

La forma en que los adultos gestionan el tiempo libre es un modelo de **referencia**.

Es importante observar y analizar lo que se les transmite y mostrar **coherencia** entre lo que se les dice y lo que se hace.

USO DE LA TECNOLOGÍA DIGITAL:

A pesar de que la mayoría de las ofertas de entretenimiento que llegan estos días a nuestros hogares guardan una estrecha relación con las tecnologías digitales, no se les debe permitir que pasen demasiado tiempo frente a las **pantallas** y que éstas sean su único canal de **entretenimiento** o que por **falta de tiempo** u otras causas, lleguen a convertirse en la niñera de los más pequeños.

Por lo expuesto, se deben fijar normas, horarios y **límites** de uso razonables desde el principio del uso de las tecnologías, negociando conjuntamente unas **reglas saludables, unos horarios de uso** y fomentando **actividades de ocio alternativas** a las pantallas.

OCUPACIÓN SANA DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE:

El tiempo de ocio también se puede considerar como un espacio educativo y **preventivo**, desde el cual fomentar **conocimientos, habilidades** y **valores** que contribuyan a mantener un adecuado estado de **salud física y mental**.

Se debe fomentar la realización de diversas **actividades saludables**, como lectura, arte, música, ejercicio físico, promoviendo el desarrollo de **hábitos sanos** que les mantengan **alejados del mundo de las drogas y otras adicciones**.

ANTONIA ARJONA GARCÍA
Psicóloga. Serviçi d'Adiccions. PMD/UPCCA-València
Regidoria de Salut i Consum
Ajuntament de València