

¿CONOCES A TUS HIJOS?



La situación excepcional que estamos viviendo debida al COVID-19, está suponiendo grandes cambios adaptativos para toda la población.

Hemos pasado de luchar contra el tiempo a causa de nuestras múltiples actividades (idas y venidas al trabajo, negocios, reuniones, ocio, fines de semana en segundas residencias, viajes exprés, atención a nuestros mayores, atención a los hijos, etc.), a un nuevo concepto de vida en el que nuestra libertad de movimientos ha quedado reducida al espacio de nuestros hogares, donde seguimos realizando una parte de esas actividades. Otras en cambio, se han dejado atrás, al tener que compartir las veinticuatro horas del día con niños y adolescentes.

El periodo de adaptación a esta nueva situación de confinamiento ha requerido de un gran esfuerzo por parte de todos los miembros de la familia. Con su colaboración, se han evitado en la medida de lo posible, algunas fricciones y enfrentamientos consiguiendo que todas las piezas encajaran debidamente como en un puzzle. No obstante, todos y cada uno de nosotros hemos tenido la sensación de que nuestro tiempo y nuestro espacio han sido allanados e invadidos súbitamente.

Una vez superada esta etapa, la pandemia nos ha hecho tomar conciencia de nuestra fragilidad, de nuestra vulnerabilidad ante lo desconocido, pero también nos ha hecho apreciar que unidos somos más fuertes, que podemos crecer



ante la adversidad, que tenemos una gran capacidad para la resiliencia y que en general, tenemos aptitud y competencias suficientes para afrontar grandes desafíos en nuestra vida. Disponemos de recursos y habilidades para reinventarnos a nosotros mismos, para redescubrirnos, poniendo en marcha nuestro enorme potencial. ¡Que lo tenemos!

Ahora que ya estamos relativamente más tranquilos y que las familias están más adaptadas a la nueva situación, puede ser un buen momento para repensar la atención que hemos prestado a las hijas e hijos, para volver a hablar con ellos, escucharlos, descubrirlos, tratar de entenderlos a través del diálogo y la comunicación. En definitiva, aprovechar esta ocasión única para conocerlos mejor. Todas estas reflexiones nos llevan a la siguiente pregunta: **¿Qué sabemos realmente de nuestros hijos? ¿Hemos aprendido algo todos?**

Es cierto que los veis todos los días, que habláis y discutís con ellos y ellas, pero realmente **¿CONOCÉIS SUS GUSTOS, INQUIETUDES, MIEDOS, MOTIVACIONES, EXPECTATIVAS O DESEOS?**

Para averiguarlo os hacemos una propuesta: cumplimentar las cuestiones que os presentamos a continuación:

¿Cómo se llaman sus amigos/amigas? ¿Los conoces?
¿Conoces a los padres/madres de sus amigos/amigas?
¿Sabes dónde va cuando sale con ellos/ellas? ¿Cómo se divierten?
¿Le gusta la música? ¿Cuál es su grupo favorito?
¿Visualiza vídeos/películas? ¿Cuáles son sus temas preferidos?
¿Le gustan los videojuegos? ¿Cuál le gusta más? ¿Con quién juega?
¿Cuál es el último que se ha comprado?
¿Sabes de qué trata? ¿Por qué le divierte?



¿Lee libros? ¿Qué tipo de literatura le gusta?
¿Participa en redes sociales? ¿Con cuál de ellas pasa más tiempo? ¿Por qué?
¿Sabes lo que publica en las redes sociales? Comentarios, fotos, vídeos, etc.
¿Conoces a sus amigos/amigas virtuales?
¿Qué hace tu hijo/hija cuando sale de clase?
¿Con quién va?
¿Sabes cómo le van sus estudios?
¿Qué le gustaría ser de mayor?
¿Sabes lo que le asusta?
¿Sabes qué le divierte? ¿Cuáles son sus aficiones? ¿Cómo ocupa su tiempo de ocio?
¿Sabes si ha consumido alguna droga: alcohol, tabaco, porros? ¿Otras?
¿Os sentís cómodos hablando sobre estos temas?
Cuando tiene problemas, ¿Sabes cómo se enfrenta a ellos?
¿A quién se los cuenta? ¿Te pide ayuda o consejo?

Esperamos que os haya ido muy bien, si no es así, aprovechad el momento para conoceros. **¡Seguro que vale la pena!**

ANTONIA ARJONA GARCÍA

Psicóloga. Servici d'Addiccions. PMD/UPCCA-València

Regidoria de Salut i Consum. Ajuntament de València