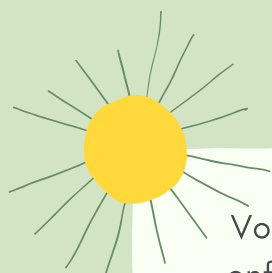


"PINTA TU HOGAR"

VOLVER A LAS CASAS



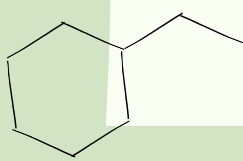
Volvemos a las casas y necesitamos de mucho color para enfrentarlo de la mejor forma posible. Depende de ti, sólo de ti, el color que tenga tu hogar. Sabemos que el volver implica un reajuste que exige una **flexibilidad** de la cual, podría decirse que ya nos sentimos expertos.

Cada uno desde su lugar, ha podido desarrollar la flexibilidad como la herramienta más poderosa. No partimos de cero, sabemos a lo que nos enfrentamos y de alguna manera contamos con cierta "experiencia" en ello y que puedes usar a tu favor.

Puedes preguntarte:

"Mientras estuviste en casa ¿qué cosas realizaste que te ayudaron, sirvieron, calmaron, etc. y te resultaron exitosas?"

Estas respuestas te guiarán y ayudarán para hacer de este confinamiento más llevadero.



Ahora bien, no podemos dejar de considerar que los **niños**, debido a todos los cambios y experiencias que han vivido durante este último tiempo (regreso a clases presenciales, reencuentro con sus compañeros, aprender nuevos protocolos de cuidado para relacionarse, volver a clases online, no poder salir de sus casas, entre otros), manifiesten ciertas conductas esperables.



EN LOS MÁS PEQUEÑOS PODEMOS OBSERVAR (0 A 8 AÑOS):

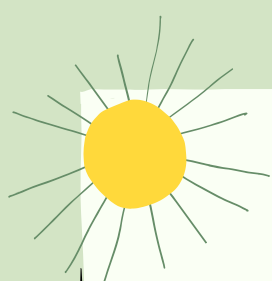
- **Ansiedad de separación** (necesidad de dependencia afectiva con sus padres).
- **Irritabilidad.**
- **Aburrimiento.**
- **Ansiedad** (aumento del apetito, períodos más cortos de concentración, dificultad para dormir, pesadillas, hiperactividad).



¿QUÉ RECOMENDAMOS HACER?

Dedicar tiempo y flexibilizar; los niños en estos momentos van a tender a demandar más de lo esperado la atención del adulto. Necesitan sentirse seguros y contenidos, por lo que sugerimos: dedicarles tiempo a través de un juego que les guste o leer un cuento, abrazarlos. Pueden ser sólo 10 minutos ¡pero de calidad!. Flexibilizar si es necesario en las rutinas de la noche: dormir con ellos o quedarse con ellos más tiempo para quedarse dormidos.





Seguir las pautas de rutinas que han establecido como familia y anticipar lo que va ir ocurriendo en el día; horarios o actividades del colegio o jardín, tiempos de almuerzo, de juego, de comer y dormir, tiempos en donde nos ausentamos de la casa por alguna razón, etc. Todo esto ayuda a bajar la ansiedad, pues saben lo que va a ocurrir.

Identificar un objeto que para ellos sea significativo y que les otorgue calma; puede ser un peluche, un juguete, un tute, etc. Si no lo tienen pueden juntos encontrar uno y empezar a incluirlo en todas las actividades y rutinas del día (comer con el objeto al lado, bañarse, jugar, realizar las actividades del colegio o jardín, entre otros). ¡Pueden incluso ponerle un nombre!



Si bien las sugerencias descritas anteriormente son transversales a todas las edades, es importante detenernos en las siguientes etapas:

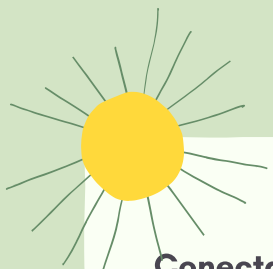
EN LOS PRE- ADOLESCENTES PODEMOS OBSERVAR (DE 8 A 12 AÑOS):

- **Angustia.**
- **Irritabilidad.**
- **Aburrimiento.**
- **Ansiedad** (aumento del apetito, períodos más cortos de concentración, dificultad para dormir, pesadillas, hiperactividad).
- **Conductas desafiantes con los adultos.**
- **Conflictos con sus pares.**



¿QUÉ RECOMENDAMOS HACER?

Ir a su ritmo y encontrar espacios de conexión; los abrazos y el tiempo con ellos siguen siendo una herramienta poderosa, sin embargo, esta edad también implica darles nuevos espacios para que puedan canalizar su emoción; requieren de una transición que va de la dependencia afectiva a la independencia, por lo que no te sorprendas si rechazan un abrazo o te dicen que quieren estar solos. Debemos darles su tiempo y buscar otra instancia distinta para conectar con ellos; a través de un juego, de una comida que le guste, de una película, de un grupo de música o de las cosas que para él/ella son importantes o significativas. Incluso puedes preguntarles: ¿qué te gustaría que hiciéramos juntos?.



Conectarlos con la entretención y sus hobbies; debemos tratar de acompañarlos en este aburrimiento y ansiedad que provoca el encierro y los períodos de adaptación. Es importante ayudarlos a que puedan aprender a confiar en sus recursos personales; en el arte, en el deporte, en la escritura, en la lectura, en el gusto por descubrir y hacer cosas nuevas a través de experimentos, en el interés por la música, por la naturaleza, por los animales, por la tecnología, entre otros. Esto fomentará la creatividad y los llevará a pensar en nuevas ideas para realizar, combatir con el aburrimiento y canalizar la ansiedad.

Fomentar las relaciones y los vínculos significativos; es muy importante a esta edad que los niños se relacionen socialmente, por lo tanto, sugerimos incentivar la comunicación con sus pares y/o figuras significativas para ellos (compañeros de curso, primos, abuelos, etc.). Recomendamos acompañarlos y generarles instancias de conexión por videollamada, zoom, llamada telefónica, o siempre es lindo crear una carta, dibujo o cocinar algo para las personas que queremos, ya que es una buena manera de conectarse con el otro. ¡Acompáñalos a gestionar sus ideas!

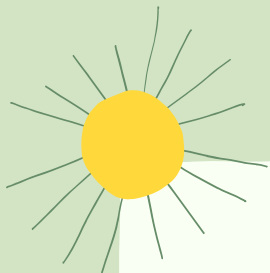
EN LOS ADOLESCENTES PODEMOS OBSERVAR (DE 12 A 18 AÑOS):

Si bien también podemos observar angustia, irritabilidad, aburrimiento, ansiedad, conflictos, conductas desafiantes, etc., podrían además presentar conductas o comportamientos tales como:

- **Aislamiento**
- **Introversión**
- **Fatiga**
- **Tristeza**
- **Desinterés**
- **Desesperanza**

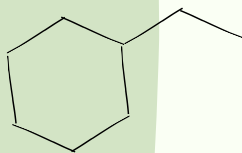
¿QUÉ RECOMENDAMOS HACER?

Ser constantemente fuente de apoyo y protección; a esta edad es relevante transmitirle al adolescente que somos una fuente de protección y apoyo incondicional. Aunque a momentos manifiesten querer estar solos o saber enfrentar todos sus problemas o dificultades de manera independiente (u omnipotente), siempre debemos recordar que ellos se encuentran en una etapa del desarrollo importante, en el cual requieren de mucho afecto, límites y seguridad. Por esta razón, procura generar instancias de encuentro y disfrute, porque esta será la herramienta de conexión y protección más poderosa entre tú y ellos.



Conéctate con su mundo social y de interés; dialogar con los adolescentes es todo un desafío, sin embargo, no es imposible. Es muy importante que indagues en los gustos e intereses que tienen tus hijos (música, deporte, cocina, juegos, etc.), pero, sobre todo, ¡escucharos! Sólo dejándolos hablar sin juzgar u opinar a la primera podrás establecer una conversación que te abrirá puertas a su mundo interno y lograrás conocerlos más.

Tomar consciencia del estado emocional de nuestros hijos, va a permitir que despleguemos todo lo que está en nuestro alcance para ayudarlos a sentirse mejor y, por defecto, generar un ambiente armonioso en nuestros hogares.



TE INVITAMOS A PINTAR TU HOGAR DE NUEVOS COLORES: ¡MÁS CALMADOS, OPTIMISTAS Y ESPERANZADORES!

