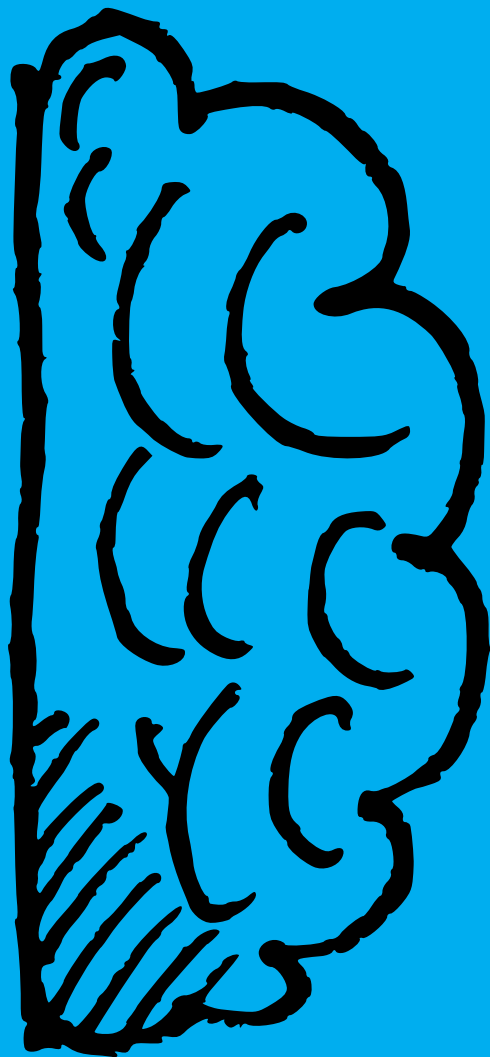




# Entorno emocional



## En la familia en tiempos de contingencia

El confinamiento por la actual contingencia por COVID-19 ha puesto a las familias en una labor excepcional: pasar las 24 horas del día juntos en el hogar. Una situación agobiante, sin duda alguna, pero que también brinda la oportunidad de pasar un examen de vida.

Los padres tienen que adoptar diversos roles: ser compañeros de juegos y dar apoyo emocional ante lo que ocurre, de igual manera tienen que instaurar hábitos en el hogar, lo cual podría convertirse en todo un reto; sin embargo, marcar límites es importante para crear un entorno familiar saludable.

## Contexto

1. Procure crear un ambiente en el hogar tranquilo, sin ruidos estridentes o constantes. Mantenga en lo posible la televisión apagada mientras realizan otra actividad en casa (sobre todo durante las comidas o los juegos, por ejemplo).
2. Solicite las cosas por favor y dé las gracias cuando sea necesario. Recuerde que usted es el modelo de sus hijos, ellos imitarán todo lo que haga.
3. Para diversos momentos, como actividades que requieran mayor concentración (recortar, pintar, ensartar o montar bloques de construcción), puede elegir música relajante de fondo.

## Planificación

1. Establezca rutinas y horarios para comer y hacer las mismas actividades, como cepillarse los dientes o ponerse el pijama, así como horas prudentes para acostarse.
2. Conviene que el momento de los alimentos no sea frente al televisor o dispositivo.
3. Establezca tiempos pequeños para ver la TV, usar la tableta, o el móvil de papá o mamá y que el niño no se exponga a este u otros dispositivos que lo activen antes de acostarse.
4. Cuide el consumo de dulces y chocolates.
5. Priorice actividades en las que su hijo no esté pasivo. Por ejemplo: armar rompecabezas, pintar, recortar o jugar con bloques de construcción.
6. Pacte con sus hijos la realización de alguna tarea del hogar de la que se responsabilice en función de su edad (recoger su plato, colocar su vaso en la mesa, barrer un área de la casa, limpiar un cristal) es fundamental mantener la equidad en las tareas asignadas entre hijos e hijas.



## Política educativa

1. Mantenga firmeza en establecer límites y marcar normas claras de convivencia y tolerancia por ambas partes.
2. En pareja, mantenga criterios unificados para establecer normas y, si hay discrepancias, conviene hablarlas en privado cuando los hijos no estén delante.
3. Controle la impulsividad de los niños. No todo “vale”.
4. Fomente el diálogo entre padres e hijos. Al preguntarles su opinión y punto de vista, los niños pueden comunicarse y reflexionar sobre sus propias conductas o las de los demás para interiorizar valores morales.
5. Cumpla las promesas que le ha hecho.
6. Valore y reconozca el esfuerzo de su hijo.
7. Proponga medidas formativas consecuentes en vez de castigos, por ejemplo, si el niño tira algo al suelo, es preferible que lo recoja o que limpie, pues directamente relacionada con el hecho y o daño, en lugar de castigarle sin ver la TV o quitarle su juguete favorito.

## Estrategias de aprendizaje

1. Procure utilizar un vocabulario preciso y lo más amplio posible.
2. Ayúdele a desarrollar los diferentes sentidos. Realice actividades sensoriales, que descubra objetos por el tacto, por el olfato, por el oído.
3. Sea muy cuidadoso con las imágenes y mensajes que recibe del televisor.
4. Escuche sus inquietudes y traten en familia de obtener respuestas.

5. Realicen fotografías de una excursión, fauna, flora, monumento y complete con información a través de enciclopedias, libros e internet.
6. Busquen en el globo terráqueo dónde viven los animales que le interesan.
7. Elaboren un pequeño cuaderno de bitácoras de algún viaje, con fotos, visita o excursión y profundicen no solo en las sensaciones, sino en algunas cosas que han llamado su atención.

## Fomentar la autonomía

1. Mantenga una actitud de escucha a sus opiniones, deseos o criterios. Recuerde que el niño es una persona que concibe las cosas desde una perspectiva diferente a la del adulto, pero igualmente valiosa.
2. Aproveche alguna sugerencia suya para realizar algo; dele importancia a su creatividad y a sus ideas.
3. MotíVELO para que cada vez haga más cosas solo, asumiéndolo como madurez y responsabilidad. Permita que descubra cosas por sí mismo.



## Apoyo emocional

1. Valore las necesidades e intereses de su hijo.
2. Ayúdele a identificar las emociones propias. Es muy importante que expresemos sus emociones sobre todo cuando no manejan bien el lenguaje, para que el niño pueda ir identificándolas y aprenda a expresarlas. Es una forma de desarrollar la empatía.
3. Como adulto controle sus emociones, expréselas de forma adecuada. Controlar emociones no es lo mismo que reprimirlas.
4. Ayude a su hijo a identificar las emociones de otros cuando sea o no por su causa. Igualmente desarrollaremos la empatía y el reconocimiento de los sentimientos de otro producido por nuestras acciones.