

Consejos para cuidar tu salud mental durante la cuarentena

Vivimos una situación completamente anómala con la crisis del COVID-19. Una situación incierta que ha parado nuestras rutinas habituales y que puede suponer un reto, hasta para nuestro modo de gestionarnos el tiempo en casa y las relaciones con nuestros seres queridos. Por eso, vamos a ir publicando una serie de ejemplos de situaciones difíciles que podrían ser parecidos a las situaciones que os vayan surgiendo, con el fin de orientar posibles modos de actuar. Ya sabéis que las soluciones perfectas tal vez no existan, pero el solo hecho de intentar hacer las cosas lo mejor posible, ya es un gran logro.

Esperamos que os resulten útiles.



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID



Rocío Fausor, Andrea García de Marina, Pedro Altungy, Roberto Navarro, Jose Manuel Sanchez-Marqueses, Noelia Morán, Clara Gesteira, Ashley Navarro, Sara Liébana, Beatriz Cobos, Adela Jiménez, Belén Reguera, Jesús Sanz y María Paz García Vera

<https://www.ucm.es/tratamiento/>

SEGUNDO MENSAJE:



¿Cómo superar estos días con niños en casa y teletrabajando?

Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

¿Qué podrían recordar Isabel y Pedro que les resulte útil?

- Podrían recordar que, **es normal que los niños puedan mostrar ansiedad, irritabilidad e incluso tristeza ante la situación que estamos viviendo.** Si los adultos nos sentimos a veces agobiados o desanimados, ¿cómo no van a sentirse así los más pequeños de la casa? Hemos de recordar que sentir esas emociones no solo es normal, sino que tiene una importante función, informarnos de lo que necesitan. Cuando un niño o una niña se muestra irritable en casa probablemente se sienta aburrida, confusa o incluso un poco triste porque no puede hacer ciertas cosas que hace pocos días desarrollaba con normalidad. **Que nuestro hijo o hija exprese estas emociones nos dice en ese momento necesita una dosis extra de cariño y comprensión, quizá un abrazo, un beso.** También puede resultarnos útil recordar con ellos porque nos quedamos en casa de una forma clara y tranquila, adaptada a su edad y sin generarles miedo, preguntándoles por las dudas que tienen y resolviendo así sus dudas, preocupaciones o miedos, que en muchos casos pueden ser infundados. No olvidemos que los niños no tienen la misma capacidad de comprensión que nosotros y cuando no comprenden algo bien tienden a imaginarse cosas que no siempre son verdad. Por otro lado, **es importante hacerles ver que comprendemos cómo se sienten, porque nosotros también nos sentimos así, e incluso contarles lo que nosotros hacemos para sentirnos mejor** y ofreciéndoles practicar alguna cosa juntos.



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

- Que, a pesar de que la pérdida de rutinas suele ser un verdadero quebradero de cabeza para los padres, tal y como nos pasa cada verano cuando los niños se quedan sin colegio, los más pequeños de la casa tienen una gran capacidad de adaptación que hemos de potenciar. Por ello, establecer **una rutina diaria es importantísimo para los niños**. Las rutinas les ayudan a sentirse seguros y tranquilos y además también les ayuda a tener el tiempo ocupado.
 - Tal vez Isabel y Pablo podrían reunir a sus hijas en el salón y **explicarles que es importante que entre todos se puedan organizar**. Para ello cogerán una cartulina o folio y harán un **horario**. Incluso pueden dibujarlo con las niñas. En otro folio pueden hacer tarjetas en las que cada una de sus hijas escriban las tareas que tienen que hacer. Por ejemplo:
 - **TAREAS DEL COLE**: seguir la lección de los profes, hacer los ejercicios que nos mandan para poder seguir aprendiendo, etc.
 - **TAREAS DE CASA**: En función de la edad podremos medir su colaboración para: recoger juguetes y su cuarto, hacer la cama, ayudar a poner la mesa, etc.



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

- De esta manera podremos pegar los papeles que han escrito con las tareas en el horario o simplemente escribirlo directamente en la cartulina/folio para organizar los tiempos de cada actividad. Así, **de forma visual estructurar el espacio de trabajo de cada uno.**
- Es importante que dentro de esa **organización también** establezcamos un **momento de ocio y disfrute** con ellos.
- El **ejercicio y la activación física** es también muy importante para los niños. Así Isabel y Pablo podrían organizar con sus hijas un espacio y tiempo para realizar todos los días actividades físicas adaptadas al hogar. A través de internet se pueden encontrar muchos ejercicios a realizar en familia.
- Sería muy positivo que, a la hora de hacer este horario, Isabel y Pedro traten de crear un momento divertido y satisfactorio en familia, de forma que sus hijas estén desde el primer momento predispuestas a participar en las tareas.



Ejemplo para una niña de 2 años.
Autora: Noelia Morán



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

- Isabel y Pablo podrían también **recordar lo importante que es la motivación en los niños a la hora de hacer cosas**, y acordarse de lo contentas que salían del colegio con una carita dibujada en la mano que indicaba lo bien que se habían portado en el cole y lo mucho que ayudaba esa iniciativa de la profesora para que sus pequeñas volvieran al cole con más ganas de portarse bien.
 - Tal vez Isabel y Pablo puedan rescatar esta sencilla iniciativa, y poner caritas sonrientes a sus hijas cuando realicen las tareas, o también podrían darles premios en función de las tareas realizadas durante el día. Recordando con ellas que los premios han de poder realizarse en casa y ser cosas sencillas a las que tengamos acceso con facilidad.
 - Un día podrían, por ejemplo, decirles a sus hijas que si hacen 3 de las 5 tareas que tienen para ese día podrán elegir película antes de cenar, el juego en familia, hacer su cena favorita, leer en familia su cuento favorito, etc.



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

- La familia de Isabel y Pablo pueden llegar a tener cierta sensación de aislamiento ya que debido a las circunstancias, no pueden salir de su casa. Es importante que recuerden que a pesar de esta situación, no están solos, y que pueden **mantener contacto con amigos y familiares**. El excepcional escenario permite un nuevo modo de interacción entre ellos con la ventaja de retomar comunicación con familiares lejanos y con los que hasta ahora no tenían apenas contacto.
 - Pueden realizar llamadas y videollamadas colectivas con sus seres queridos, con los amigos del colegio de sus hijas, etc.
 - Gracias a las nuevas tecnologías, también pueden compartir los buenos momentos que están viviendo en familia, con fotos y videos de las diferentes actividades que realizan en casa: como el baile que se han inventado con la canción del momento, el bizcocho casero que han hecho juntos, y la tienda de campaña improvisada en el salón de casa.



Isabel y Pablo, padres de dos hijas de 3 y 6 años, nos cuentan que se sienten desbordados por la situación que están viviendo, sus hijas no han salido de casa desde que comenzó el confinamiento. Cuando se suspendieron las clases presenciales e iniciaron la docencia online estaban muy animadas, les parecía novedoso y divertido realizar las tareas escolares por el ordenador. Con el paso de los días van mostrándose cada vez más nerviosas, irritables y les demandan mucha atención a sus padres. Todo ello genera en Isabel y Pablo frustración, ansiedad y cierta irritabilidad porque no saben cómo organizarse para estar con ellas haciendo las tareas del colegio o cuando les demandan atención mientras teletrabajan.

- Que es importante **cuidar la gestión de nuestras emociones**.
 - Quizá podrían dedicar un espacio al día para describir cómo se sienten. Podrían hacer un juego en el que cada uno escribiera cómo se siente y tiene que interpretarlo con mímica para que el resto lo adivine. Quien lo adivine, sale el siguiente al escenario.
 - Sería bueno, además, que después de cada emoción representada se pueda reflexionar sobre qué hace que nos sintamos así y que ello nos ayude a naturalizar sentir esas emociones.
- Podría ser el momento para que Isabel y Pedro, padres atareados en otros momentos de sus vidas, **enseñen algunas de sus habilidades preferidas a sus hijas, aprovechando para pasar un buen rato en familia**.
 - Pablo podría enseñar a sus hijas (a las que animaría a tener una participación activa en todo el proceso) a cocinar ese fabuloso brownie que cada cierto tiempo disfrutan.
 - Isabel podría enseñar a sus hijas a pintar y decorar cajas (las cajas de las fresas) donde puedan guardar después sus juguetes.