

LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y AMPARO PARA SUS HIJOS EN PANDEMIA.



Luego de siete meses desde la declaración de la pandemia, ciertas situaciones y comunicaciones sobre el Covid 19, pueden llegar a convertirse en una experiencia angustiada o aterradora que puede incluso desafiar la sensación de seguridad de sus hijos y la previsibilidad de su mundo. Quizá le sea difícil saber cómo guiar a sus hijos para que superen esta crisis, y por eso a continuación, le ofrecemos formas de fomentar la sensación de seguridad en sus hijos.

- Siga una rutina diaria, relativamente estructurada, pero también flexible. Se puede combinar tiempo de trabajo y descanso que incluya actividades lúdicas en familia.
- Intente reducir el estrés del hogar. Trate de asegurarse de que sus hijos tengan espacio y tiempo para descansar, jugar y divertirse.
- Cree un ambiente agradable para estudiar en casa; bien ventilado y sin ruido. Evite el uso excesivo de aparatos como el móvil o la tablet. El mal uso de las nuevas tecnologías no favorece el aprendizaje y puede producir un estado interior de agitación y excitación que perjudica nuestra capacidad de atención y memoria a largo plazo.
- Hable sobre el futuro y haga planes para cuando haya pasado la crisis. Esto puede ayudar a contrarrestar el sentimiento común entre los niños de que el futuro es aterrador, sombrío e impredecible.
- Cumpla con sus promesas. Sea digno de confianza para así fomentar la confianza de sus hijos en usted. Sea coherente y cumpla con lo que dice que va a hacer.
- Valore los temores de su hijo y tranquilícelos. Pase tiempo junto a ellos y hablen cara a cara, sin televisión, sin juegos y sin distracciones. Cree un ambiente donde sus hijos se sientan seguros para comunicar lo que sienten y hacer preguntas.
- Bríndele a su hijo todo el tiempo la oportunidad de que pueda hacer preguntas sobre la pandemia o sobre lo que está viendo en los medios de comunicación. Anímelos a expresar sus preocupaciones, pero no los obligue a hablar.
- Reconozca y valore las preocupaciones de su hijo. La información que están escuchando puede generar temores y problemas no relacionados en sus hijos, especialmente en los más pequeños.
- Sea honesto. Adapte la información que comparte de acuerdo con la edad de sus hijos y sea honesto, en lugar de decir "no pasa nada".
- Anime a su hijo a jugar y a mantenerse activo. La actividad física quemará adrenalina, libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y además ayudará a su hijo a dormir mejor por la noche. Busque formas creativas de introducir la actividad física en su propio hogar.

CÓMO AMPARAR A SU HIJO

Como padre, lo más importante que puede hacer es cuidarse a sí mismo. Esto significa hablar sobre lo que le preocupa con su red de apoyo, comer bien y dormir lo suficiente. Usted es el modelo a seguir para su hijo y actuar con calma ante situaciones desafiantes como las relacionadas con el Coronavirus puede tranquilizar a su hijo.

- No hable de sus ansiedades con sus hijos ni lo hable con nadie cuando estén cerca y siempre esté atento a su tono de voz: los niños perciben rápidamente la ansiedad de uno.
- Reduzca o anule la exposición de su hijo a los medios de comunicación sobre la pandemia.

“El ser humano tiene un potencial de adaptación inagotable, y los niños, más concretamente, nos sorprenden con su capacidad de esfuerzo y superación cada día. La clave reside en saber ver las oportunidades de crecimiento y las herramientas de las que disponemos para ayudar a nuestros hijos a realizarse diariamente, aún en estas circunstancias, a priori, adversas”, comenta la neuropsicóloga Zaida Moreno Ramos.

Si usted o sus hijos tienen dificultades para sobrellevar todo esto, comuníquese con uno de nuestros profesionales para que así le brinden asesoramiento o guía parental de cómo poder ayudar a su hijo.

ICAS Latina brinda apoyo y orientación las 24 horas, los 365 días del año.



LLAMANOS AL 0800 555 2777



ICAS ASSISTS, Usuario y Contraseña: usuario1

O a través de nuestra web:



www.icasarg.com Usuario y Contraseña: usuario1