

4 consejos para apoyar a tus niños durante la cuarentena



A 2 meses de aislamiento, padres del mundo han sido puestos a prueba por sus pequeños, en un periodo que será recordado por su carga emocional.

08/05/2020

Las niñas y niños son la alegría de un hogar: con sus cálidas sonrisas y personalidad sin igual, son el deleite de padres y madres, señala **Raúl Sánchez Ledezma, director de Bienestar y Consejería de la Región Sur del Tec de Monterrey.**

*“Compartimos un objetivo colectivo común: **cuidar de nuestros hijos e hijas.** ¿Cómo explicar que **son sus ocurrencias y hermosos hábitos,** los que nos cuidan hoy a nosotros ante algo que para ellos es casi incomprensible?”,* plantea el experto.

Si embargo, y como por “arte de magia”, **las emociones, los “berrinches” y las reacciones de los padres** se entrelazan y dan un giro de 180 grados que puede llevar a los integrantes de toda la familia a la desesperación, dice.

Por ello, este experto te comparte **4 tips** para ayudarte a que **“te saques un 10”** en este periodo.



El niño es capaz de concebirse como un integrante de la familia

1. **ASÍ SON LOS PENSAMIENTOS DE TU PEQUE**

El pensamiento como **mecanismo inherente para gozar de raciocinio y alcanzar la solución de conflictos**, nos es otorgado como virtud a todos y todas por igual.

Sánchez Ledezma señala que **los pensamientos más extravagantes** se experimentan en edades que pertenecen a finales de la primera infancia y principios de la segunda.

“Piaget describe que el niño o la niña experimentan un mejoramiento de la capacidad para pensar de manera lógica, en un cambio de forma constante”.

En esa etapa, los niños pueden resolver problemas de una manera lógica, **aunque aún no son capaces de pensar de forma abstracta o hipotética.**

*“Ya no conciben la construcción del mundo como propia; **saben que forman parte de una familia y de una sociedad con reglas.** Luchan constantemente por conducirse en el mundo concreto del adulto y evitan navegar en el maravilloso mundo de las fantasías”.*



Los niños pueden llegar a la desesperación por algo que consideren injusto.

2. AGUAS CON LOS “BERRINCHES”

El pensamiento de los niños es moldeado por **costumbres y hábitos de crianza de los padres;** tras un estallido de tu pequeño sumado a tu sentimiento de angustia, es posible que se vea reflejado en tus pequeños.

Los **“berrinches”** se detonan por la **necesidad de expresar un descontento o la impotencia** por no conseguir algo que el niño considera como injusto. A ese estado se le llama **desesperación**.

*“Existen técnicas psicológicas sofisticadas para detener el episodio mediante **ejercicios dirigidos a condicionar las respuestas de los niños** otorgando premios, castigos o prohibiciones”.*

Una alternativa inmediata, natural y efectiva conocida como **“espejear”**, ayudará en la respuesta del niño ante la conducta desesperada, y pueda entender tu liderazgo. Consiste en **ponerte a la misma altura de tu niño**; con ello le darás confianza y certeza.



Con un balance emocional podrás mostrar tu liderazgo.

3. MIDE TU INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SE UN LÍDER

Valores como el **amor y la amistad** podrá ser reforzados e implica ponerse a la altura del niño con la misma técnica de espejeo en todos los sentidos.

Mediante **tu propia respiración podrás enseñarle a calmar la suya**, a tener una expresión de tranquilidad, modular el tono de voz y tener un contacto físico afectivo con un uso adecuado del lenguaje.

*“Este **es un momento ideal para que comencemos a indagar sobre nuestra propia inteligencia emocional** (...) es sencillo encontrar artículos confiables respecto de este tipo de inteligencia”.*

La inteligencia es el cumulo de procesos para solucionar problemas, respecto de la inteligencia emocional; podemos optar por iniciar practicando el propio autoconocimiento, la auto aceptación y la autorregulación.

Recuerda que **es más fácil despertar en un niño su adulto interno, que despertar en un adulto su niño interior.**

4. LAS BUENAS RUTINAS SIEMPRE SERÁN UTILES

Las bondades inherentes a la época de la tecnología e inteligencia artificial **facilitan a los niños adaptarse a circunstancias educativas virtuales** explica el consejero.

*“Por esa razón nuestra tarea como padres consiste en **establecer rutinas, hábitos y rituales diarios que mantengan una finalidad** para ellos”.*



Establecer rutinas es clave.

Continuar con actividades de **activación física y artística, diversión continua y constante, plasmar y evidenciar sus sueños futuros** siempre será una buena idea.

De manera alterna este puede ser el mejor momento de la vida para actividades como **diseñar un escudo o ejercicio heráldico**, para establecer una misión y visión familiares.

Resaltar **fortalezas y virtudes individuales**, además de **agruparlas en el propósito de existencia de la familia** ayudará a la conciliación integral.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:



ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:



EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:



Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:

**El Tec frente
al COVID-19**