

5 CLAVES PARA ACOMPAÑAR A LOS MÁS PEQUEÑOS EN ESTOS DÍAS DE MÁXIMA CONVIVENCIA



VALIDA SUS EMOCIONES: Escucha detrás de sus palabras y/o actos qué emoción puede estar detrás. Ponle nombre y comprueba si es eso realmente lo que le pasa (pregúntale). Respeta su emoción y hazle ver, desde la calma, que eso también pasará. Poner nombre a sus emociones y respetarlas a veces es suficiente para que empiece a calmarse y regularse.



FOMENTA EL VALOR DEL GRUPO: Ahora es un buen momento para fomentar el valor del “nosotros”, de cómo cada uno de la familia puede ayudar y colaborar en beneficio del grupo. Somos un equipo y es hora de demostrarlo. Porque es posible hacer cosas que sean buenas para mí y para el otro. ¡Porque juntos es mejor!



NO MIENTAS: Se honesto/a dando respuesta a sus preguntas e inquietudes. No es efectivo sobreinformar, aunque tampoco ocultar. Tu hijo/a se manejará mejor con la realidad, aunque ésta sea dolorosa, más que desde su fantasía. Solo tienes que adaptar tu lenguaje a su edad.



PLANIFICA ALGUNAS TAREAS Y PON LÍMITES: No todo vale estos días. Los límites siguen siendo necesarios pues ofrecen contención y seguridad, además de facilitar la convivencia. Quizás puedas flexibilizar algunos dados las circunstancias, pero mantén aquellos que consideres realmente importantes. Incluye aquellas tareas que son necesarias realizar. Esta estructura hará que tu hijo se sienta internamente más calmado y seguro.



ORIENTA SU CONDUCTA: Más que centrarte en decirle todo aquello que no puede hacer, dale opciones de aquello que sí es posible realizar. Después de tantos días en casa, puede que se sienta perdido/a sin saber qué hacer. Si además le ofreces varias alternativas donde él o ella puedan elegir, será incluso beneficioso para su autoestima.