

Queridas Familias

*“Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas,
de pronto, cambiaron todas las preguntas”*

Mario Benedetti. Poeta Uruguayo.

Desde el **Equipo del Área de Desarrollo Evolutivo Infante/Juvenil de Centro Psicosanitario Galiani**, queremos ofreceros estrategias, recursos y consejos sobre cómo afrontar el confinamiento en casa con vuestros hij@s.

Por ello, hemos elaborado un documento, que siguiendo con nuestra manera multidisciplinar de trabajar, abarca aspectos psicosanitarios, emocionales, neuropsicológicos y educativos.

Como ya sabéis, os hemos ofrecido la posibilidad de **continuar con la orientación y el asesoramiento que veníais teniendo con nosotros de forma telemática**, dado que es necesario (en la medida de lo posible) mantener la rutina, y, aún más, en estos momentos.

Además, para casos de crisis o malestar ante las medidas adoptadas por el coronavirus, **Centro Psicosanitario Galiani** en colaboración con la **Fundación López Mariscal** ha puesto en marcha una **iniciativa solidaria y altruista de asesoramiento psicológico y emocional de forma telemática a la ciudadanía**.

El equipo de Psicólog@s adscritos al Centro realiza **asesoramiento emocional de manera altruista y solidaria por vía telefónica**. Para hacernos llegar vuestra consulta debéis llamar por teléfono o enviar mensaje de texto o nota de voz mediante whatsapp al teléfono:

608749992

indicando vuestro nombre, número de teléfono y motivo de consulta (de forma concisa) y nos pondremos en contacto con vosotros a la mayor brevedad posible.

También podéis enviar un email a la dirección:
asistencia@centropsicosanitariogaliani.com

**PODÉIS COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN CON QUIEN
CONSIDERÉIS QUE PUEDA NECESITARLO.**

Muchas gracias familias.

GESTIÓN PSICOEMOCIONAL DE LA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

*“Te lo aseguro. Volverán los abrazos.
Volverán las risas grupales.
Volverá la cotidianidad, y quizás ésto,
nos enseñe a ser más amables con la vida.”*

Luis Bueno. Poeta.

Nuestra intención es **informaros mediante un retrato coherente y razonable acerca de cómo llevar a cabo una gestión inteligente del impacto, tanto a corto como a medio plazo, de esta experiencia vital en el desarrollo psicoemocional de vuestros hijos**, ya que algunas de las cuestiones que se están escuchando hoy día acerca de las consecuencias psicológicas y emocionales que esto acarreará para ellos son a veces alarmistas y, a menudo, bastante injustificadas, afirmando la aparición de problemas psicológicos y emocionales en los menores cuando termine esta situación sin ninguna base científica.

Para ello, os hemos preparado un **documento en el que daremos pautas concretas de cómo hay que tratar esta situación a nivel psicológico, emocional y conductual en la relación con vuestros hijos**, a fin de prevenir una posible huella psicológica en los menores y, también, poder contribuir a mejorar la convivencia entre todos dentro de las casas durante estos días.

No podemos olvidar, que a **lo que llamamos vida, no es más que un proceso constante de adaptación o ajuste al medio**. Es evidente, que cuanto mayor ajuste requiera un evento (y esta situación lo requiere de forma extraordinaria) más estresante será.

El ajuste es cualquier intento, con o sin éxito, por afrontar el estrés, sopesando nuestras necesidades contra las demandas del ambiente, y comparando nuestros deseos con las posibilidades realistas que nos ofrece la situación, para finalmente manejarnos tan bien como sea posible con todos esos factores.

Es de suponer, que a medida que la persona se va desarrollando, va igualmente aprendiendo los medios que le permiten adaptarse a la realidad, reduciendo así las situaciones frustrantes o conflictivas

Planteado lo anterior, **LA REACCIÓN PSICOLÓGICA, EMOCIONAL Y COMPORTAMENTAL DE NUESTROS HIJOS EN ESTA SITUACIÓN EXCEPCIONAL** va a depender básicamente de:

1. **Su personalidad.** La personalidad se refiere al conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos, más o menos estables, que nuestros hijos tienen, lo que solemos llamar coloquialmente “su forma de ser”.
2. **La personalidad tiene dos componentes** diferentes relacionados entre sí: **temperamento** (factores biológicos de la persona, lo innato, lo heredado) y **carácter** (experiencias acontecidas a lo largo de la vida de nuestros hijos).
3. **Existen cuatro áreas en la conducta de nuestros hijos** que van a estar altamente exigidas durante este confinamiento:
 - Área afectiva/emocional (humor, estado de ánimo, emociones)
 - Área del control de los impulsos (agresividad, impulsividad, etc.)
 - Área cognitiva (pensamientos)
 - Área de las relaciones interpersonales.
4. Hoy día sabemos, a través de las investigaciones realizadas, que **la adversidad continua causa mayor psicopatología en los menores que el estrés temporal, por muy elevado que éste sea.**
5. Así pues, lo que podría conducir probablemente a la expresión de síntomas psicoemocionales en menores no es sólo el hecho de vivir una experiencia estresante siendo niño (factor de riesgo), sino que, también es necesario que ya existan alteraciones previas (factor de vulnerabilidad) en ellos.
6. Por tanto, ante los **factores de riesgo y vulnerabilidad** de nuestros hijos, debemos **potenciar en nuestra relación con ellos los factores de protección y compensación** ante estas circunstancias vitales.
7. Hemos de señalar, que el **factor más influyente y destructivo de la necesaria protección y compensación** que debe aportar la familia a los menores en situaciones de alto estrés ambiental es **LA DISCORDIA FAMILIAR.**
8. Finalmente decir, que **la adaptación de los menores a la nueva situación vital tras el confinamiento ocurrirá en relativamente corto espacio de tiempo si observan que sus padres se muestran serenos, y son capaces de acometer las dificultades y enfrentarse con inteligencia y optimismo a las nuevas circunstancias.**

PREVENCIÓN DE LA POSIBLE HUELLA PSICOLÓGICA EN MENORES

1.- CONDUCTAS INADECUADAS MÁS DESTACADAS QUE PUEDEN APARECER EN NUESTROS HIJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO

En estos días tenemos la extraordinaria oportunidad como padres de observar las posibles dificultades que puedan tener nuestros hijos para percibir tanto a los demás como a si mismos.

Por ello, debemos analizar si nuestros hijos atribuyen la causa de sus problemas a los demás y pretenden o esperan que sean los demás únicamente los que cambien (por lo que estos problemas tenderán a repetirse una y otra vez, sin que, con frecuencia el menor se dé cuenta de que su conducta anómala es la causa principal de los problemas referidos) o, por el contrario, es permeable a nuestras explicaciones, indicaciones o consignas que podamos realizarles en función de las circunstancias del día a día, llegando incluso a practicar la autogestión o autorregulación vital.

Algunas actitudes inadecuadas que pueden surgir o aumentarse estos días en nuestros hijos pueden ser las siguientes:

- No pueden lidiar con puntos de vista distintos a los suyos.
- No toleran las críticas a pesar de que sean válidas.
- Reaccionan agresivamente porque creen que tienen derecho a hacerlo y además exigen disculpas si llegan a sentirse ofendidos.
- Las críticas a su conducta pueden percibirse como una agresión a su libertad.
- Hipersensibilidad e intolerancia a cualquier observación sobre sus comportamientos, mostrando una exigencia a veces exagerada de nuestras obligaciones para con ellos, lo que contrasta con la laxitud que ellos tienen para con sus obligaciones.
- Esto muchas veces no genera un debate sano, sino una lucha basada en la agresión.
- Conductas excesivamente individualistas, egocéntricas y egoístas.
- Uso continuado y constante de las redes sociales que potencia ese egocentrismo.
- Alta vulnerabilidad y frustración por el revés del destino.

2.- ESTRATEGIAS Y ORIENTACIONES GENERALES PARA PODER RELACIONARNOS INTELIGENTEMENTE CON NUESTROS HIJOS DURANTE EL CONFINAMIENTO



1.- MANEJO DE LA INFORMACIÓN

- **Evitar la sobreinformación:** No tener la televisión encendida todo el día. Los menores deben tener acceso únicamente a información previamente seleccionada por los adultos.
- **Filtrar información:** Adaptar la información que llega al menor para que ésta se encuentra acorde a su nivel evolutivo.
- **No negar, mentir ni esconder información:** Las preguntas deben ser respondidas con veracidad, brevedad y sencillez. No es necesario profundizar ni explicar detalles que los menores no han solicitado.

2.- COBERTURA DE NECESIDADES

- **Establecer rutinas** para las necesidades básicas de alimentación, sueño, escolares y autocuidado de la salud.
- **Participación de los menores.** Organizar el horario con la ayuda de los menores, de manera que no sea algo impuesto, haciéndolos participar en su elaboración y dejándolos tomar algunas decisiones.
- **Horario en un sitio visible.** Ponerlo a la altura de los más pequeños de la casa. Se debe diferenciar la rutina entre semana de la del fin de semana.
- **Ser flexible.** Mostrarse flexible ante situaciones o tareas menos importantes.

- **Necesidad de movimiento.** Debemos adecuar un espacio para el ejercicio, ya sea en el pasillo o el salón de casa.
- **Necesidad de seguridad, afecto y filiación.** Procuraremos mantener comunicación por vía telemática con sus amigos y conocidos.
- **Necesidad de autoestima y autorrealización.** Supervisarlos en las tareas, estar disponibles para ellos, pero no encima de ellos. Deben saberse útiles, capaces y autónomos en la realización de las actividades de su vida diaria.

3.- MANEJO DE LAS EMOCIONES

- **Decirle a nuestros hijos lo que pensamos.** Expliquémosles los sentimientos que nos producen sus actitudes, en lugar de criticarles directamente. Ejemplo: “Me siento triste cuando dejas tus ejercicios sin hacer”.
- **Debemos tener en cuenta que hay hijos que poseen un pobre autocontrol,** lo cual les hace “meterse en problemas”, que es distinto a que ellos quieran “meterse en problemas”.
- **Ayudarle a expresar sus ideas y sentimientos.**
- **Quien sabe cómo y cuándo prestar atención a sus hijos sabe educar.** La gran mayoría de hijos que **generan conductas disruptivas** (inadecuadas) **lo hacen con la intención de provocar una reacción en los padres** (llamar la atención), por lo que no hay que perder los estribos, sino decirles claramente y de forma muy simple que eso no es aceptable. No hay que iniciar por esto una discusión.

4.- CONECTAR CON LOS DEMÁS

- **Establecer y mantener un contacto visual cuando nos dirijamos a nuestros hijos.** Este factor es esencial para conseguir que nuestros hijos sigan las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuchen.
- **Hablarles con voz sosegada y firme.** Si siempre les hablamos con voz severa o se levanta la voz al pedirles algo, aprenderán a desconectar hasta que la voz de los padres alcance el volumen máximo.
- **Utilizad frases sencillas.** Hablad clara y sencillamente. No habléis demasiado. La comunicación corta y simple con su consecuencia lógica será comprendida y recordada infinitamente mejor que un largo discurso.
- **Cuando debamos reprender a nuestros hijos decirlo así:** Brevemente, firmemente, completamente, con calma, utilizando consecuencias según sea necesario. Nunca discutir con ellos.
- **Referirnos siempre a sus conductas y no a su personalidad cuando queramos comunicarles algo.** Diferenciar entre la conducta de nuestros hijos y la persona que son nuestros hijos (no ponerle “etiquetas”, ni “roles”, que luego no podamos quitar). Ejemplo: “Bájate del sofá y pon los pies en el suelo”, y no decir “siempre estás subido en todos sitios, no sé cuando vas a parar de molestar. Desde luego eres un desastre”.

5.- MANTENERSE ACTIVOS

- Desde el **Área Infante/Juvenil de Centro Psicosanitario Galiani** os hemos preparado una enorme variedad de recursos prácticos, estimulantes, amenos y divertidos para manteneros activos durante estos días con vuestros hijos. Para poder atender de forma personalizada vuestra situación, poneros en contacto con la coordinadora del área infante/juvenil mediante el email:

ncanamaque@centropsicosanitariogaliani.com

!!! ESTAMOS A VUESTRO LADO. QUEREMOS AYUDAROS !!!

Y POR ÚLTIMO, COMO RESUMEN DE TODO LO EXPRESADO ...

CARTA DE NUESTROS HIJOS HACIA NOSOTROS DURANTE EL CONFINAMIENTO

- No me des todo lo que pido. A veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo coger.
- No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.
- No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes, me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.
- Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.
- No me compares con nadie, especialmente con mi hermano/a. Si tú me haces lucir mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me haces lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.
- No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decide y mantén esa decisión.
- Cuando tú haces por mí lo que yo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad.
- Cuando yo haga algo malo, no me exijas que te diga el por qué lo hice. A veces, ni yo mismo lo sé.
- Cuando estés equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti y, además, me enseñarás también a admitir mis equivocaciones.
- No me digas que haga una cosa y tú no la haces. Yo aprenderé y seré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no lo hagas.
- Cuando te pido que escuches lo que siento y tú empiezas a decirme que no tendría que sentirme así y lo que haces es darme consejos, no has hecho lo que te he pedido y no respetas mis sentimientos. No me juzgues, censures, hables o hagas. Sólo escúchame.
- Y por último, **QUIÉREME Y DÍMELO**. A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.