



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

## **“QUEDARSE EN CASA: CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA FAMILIAS”**

Estamos viviendo una situación muy especial, llevamos bastantes días confinados en nuestras casas debido a la alarma sanitaria por coronavirus.

Es normal sentir miedo y ansiedad, porque estamos afrontando una realidad muy compleja y desconocida. Nos preocupa nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos, no sabemos cómo va a evolucionar la situación, nos llegan noticias muy alarmantes a nivel sanitario, económico, laboral...

La solución no está en nuestras manos, es necesario abordar el problema paso a paso, centrarnos en lo que podemos hacer hoy, en el presente, porque es ahí donde tenemos nuestro margen de actuación.

Y hoy, la petición que nos hacen las autoridades es que debemos permanecer en casa, salir lo menos posible, cuidarnos y cuidar a los que nos rodean. En eso debemos centrar nuestra energía.

Estas reflexiones van dirigidas especialmente a los padres y madres que están cuidando de sus hijos. Pero no solo a ellos, también a cuidadores, o familiares que están colaborando en esta tarea.

No es fácil, nosotros tenemos que cuidar, pero también estamos necesitados de cuidados. Por eso conviene asumir que unos días serán mejores y otros peores, habrá momentos en que sea inevitable perder la calma, enfadarnos o sentirnos superados... Son sentimientos legítimos, normales, que debemos aceptar, sin dejar de valorar el esfuerzo que estamos haciendo en el día a día.

En estos momentos, parece importante reconocer nuestras limitaciones y no exigirnos demasiado. No somos perfectos... ni falta que hace. Nuestros hijos van a comprender también que somos humanos, y esto les ayudará a aceptar también sus propias limitaciones.

Cuando hablo de autoestima con padres y madres, en entrevistas o en grupos de educación familiar, siempre comento que para favorecer el desarrollo de una sana autoestima es muy importante empezar aceptando nuestras propias limitaciones y las de nuestros hijos e hijas. Creo que es el momento de ponerlo en práctica.

Al pensar en la situación que vivimos ahora, he recordado también a D.W. Winnicott, un pediatra inglés, pionero en la psicoterapia con niños y adolescentes, que durante la segunda guerra mundial, en Londres, dio



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

orientación, apoyo y ayuda psicológica a muchos niños y sus familias, a veces, a través de la radio. Desarrolló una amplia investigación clínica y acuñó el término de “madre suficientemente buena”. El concepto es algo complejo, pero, simplificando mucho, viene a decir que la adaptación “normal” de las familias a las necesidades de los hijos, aunque imperfecta, suele ser suficiente, permite sentir cierta seguridad, pero también completar lo que falta desarrollando habilidades de respuesta propias. Y la verdad es que mi experiencia en la atención desde la Asesoría Psicopedagógica Municipal me ha llevado a tener esa confianza: en general, las actitudes de los padres se adaptan a las necesidades de sus hijos y, cuando surge un problema, si se analiza y se logra una comprensión adecuada, es posible promover cambios y lograr que la situación mejore.

**Por tanto, es importante aceptar la incertidumbre, confiar en que podemos llevar la situación “aceptablemente bien” y empezar cada día como si fuese único.**

Os voy a ofrecer algunas sugerencias y orientaciones, que quizá puedan servir de ayuda en estos momentos:

#### **Prestar atención a uno mismo.**

Parece paradójico, pero como *la caridad bien entendida empieza por uno mismo*, es bueno pensar: ¿qué necesito hoy? ¿qué es lo que me preocupa? ¿qué me puede ayudar? Es muy aconsejable empezar así el día, conectando con mis sentimientos, reconociendo mis emociones, centrándome un poco en mí. A partir de ahí, podré sentir mayor confianza para empezar el día.

#### **Sentir con el otro.**

Si soy capaz de prestar atención a mis emociones, me resultará más fácil centrarme en lo que necesitan los que me rodean. El miedo, la ansiedad, el enfado... van a afectar también a mis allegados, especialmente a nuestros niños y niñas. Puede ser útil tratar de comprender algunas formas de reacción propias de la infancia:

- El movimiento, la inquietud motora, el “no parar” pueden constituir una forma de expresión de la ansiedad; a nosotros nos pone nerviosos, pero a nuestros hijos les puede servir como válvula de escape. Si lo tenemos en cuenta, quizá nos resulte más fácil manejarlo.
- La irritabilidad es también una reacción frecuente. Es la forma en que los niños expresan preocupación, tristeza, temor... Si sabemos comprenderlo de esta manera podremos ayudarles a gestionarlo.



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

Enfadados, rabietas, peleas, llamadas de atención están a la orden del día, y los adultos estamos también nerviosos y preocupados. **¿Qué podemos hacer?** Lo más importante es poner palabras, verbalizar las emociones:

*Sé que cuando te enfadas no te puedes controlar, pero hay que parar y pensar un poco: si descubres por qué estás enfadada, te irás tranquilizando y podremos pensar entre las dos cómo resolverlo.*

*Comprendo que estés triste porque no podemos ir a casa de los abuelos. A mí también me da pena. Pero quizá podamos pensar en algo que nos ayude a todos a sentirnos unidos.*

*Siento haberme enfadado, pero no puedo hacer tantas cosas a la vez, necesito que me dejéis un rato trabajar.*

*Sé que os preocupa lo que está pasando. Da mucha pena, yo también me siento triste a veces... Pero podemos hablar de ello.*

La irritabilidad surge muchas veces cuando no sabemos reconocer y expresar verbalmente nuestros sentimientos, y esta capacidad está menos desarrollada en la infancia, de ahí la importancia de estar atentos a nuestros propios sentimientos para poder comprender los ajenos. Se trata de aplicarnos la misma medicina: lo que nos sirve a nosotros puede ser útil también para nuestros hijos e hijas.

**Reconocer nuestras emociones y aceptarlas nos ayudará a comprender mejor las de nuestros hijos.**

### **Mensajes positivos.**

En los momentos difíciles es muy necesario resaltar lo positivo. El confinamiento nos obliga a pasar más tiempo juntos, y nos puede servir para desarrollar actitudes de cuidado y autocuidado y contribuir a facilitar la comunicación y la ayuda mutua... En definitiva, se trata de rescatar un aprendizaje positivo de esta experiencia.

No me voy a extender en las recomendaciones sanitarias, que ya todos conocemos y de las que se nos informa a través de los medios de comunicación, pero sí en la necesidad de que los niños estén informados, adaptando el mensaje a su edad y añadiendo algunos elementos tranquilizadores.

*No podemos salir de casa porque hay un virus afuera, pero tenemos un arma: si nos lavamos bien las manos, nos podemos proteger. El agua y el jabón tienen mucho poder.*



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

*Si nos quedamos en casa, estamos haciendo lo correcto, así podemos evitar ponernos enfermos, es beneficioso para nosotros y para los demás. Es una actitud solidaria.*

Podemos dedicar un momento, al final del día, a resaltar lo bueno, agradecer la colaboración, señalar lo positivo... A todos nos gustan las alabanzas, las frases de agradecimiento, y cuando la realidad es dura es importante rescatar algo positivo de cada día para mantener la esperanza.

### **Organización en casa.**

Los aspectos prácticos son fundamentales. Si estamos todos en casa mucho tiempo, hay que simplificar lo más posible. Puede ser necesario despejar las habitaciones, especialmente las zonas que vamos a usar más. Conviene guardar juguetes y dejar a mano solo los que vamos a utilizar, así se facilita el orden y la limpieza. Hay que hacer espacio para moverse, hacer gimnasia, jugar, etc. Esta reorganización se puede hacer entre todos.

Conviene distribuir y organizar los espacios disponibles: sitio para trabajar, para hacer deberes, para jugar o ver TV. Aunque el mismo lugar sirva para varias actividades, podemos establecer cómo se usa: por la mañana hacemos tareas, después de comer vemos la tele, y por la tarde jugamos a juegos de mesa. Mientras los mayores estudian en la habitación, los pequeños juegan en el salón, etc.

Si es posible, deberíamos diferenciar espacios individuales y zonas de convivencia. No es aconsejable estar todo el tiempo juntos; al contrario, desarrollar cierta autonomía e independencia entre los miembros puede ser una enseñanza muy útil para nuestra familia. Los niños pueden aprender a estar solos, con la supervisión del adulto, pero manteniendo una cierta distancia.

Para los niños algo mayores, y sobre todo para los adolescentes, estar solos se convierte en una necesidad, les da la posibilidad de conectar con sus propias emociones, de mantener su independencia, de sentirse menos controlados. No debemos entender estas actitudes como un rechazo, sino como una forma de autoafirmación muy necesaria y deseable.

Pero también hay que destacar que es necesaria la colaboración de todos para asumir las tareas domésticas: recoger las habitaciones, guardar ropa y juguetes, ayudar en la cocina, barrer o aspirar el suelo, etc. El orden y la limpieza de nuestra casa es tarea común, en la que pueden participar nuestros hijos, si no son muy pequeños. Asumir estas responsabilidades va a ser un buen aprendizaje, y va a permitir que todos se sientan útiles.



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

A nuestros adolescentes les podemos animar a formar equipo con nosotros, aunque sea de forma temporal. Les podemos hacer ver que su ayuda es muy importante, que los necesitamos para salir reforzados de esta crisis.

**El mensaje a transmitir en casa es que las familias se ayudan, especialmente cuando hay dificultades. Pedir colaboración a todos no nos resta valor, sino al contrario, nos hace más fuertes y eficaces. Hoy, más que nunca, hay que ser solidarios.**

### **Distribución del tiempo.**

El horario y las rutinas ayudan, dan seguridad, nos mantienen ocupados y sirven para canalizar nuestra energía. Es importante hacer un horario que incluya tiempo para las distintas actividades del día: levantarse, desayunar, recoger, actividades que puedan hacer los niños solos, tiempo para el teletrabajo, comida, hacer deberes, un rato de ejercicio físico en familia, etc. En realidad son muchas cosas, pero la experiencia nos podrá indicar cuál es la mejor organización en cada caso concreto, qué actividades son comunes y cuáles individuales. Quizá los niños puedan recoger sus cuartos, hacer las camas mientras nosotros hacemos otras tareas, etc.

Si somos constantes, las rutinas se consolidan con el tiempo y será más fácil que cada uno asuma su función.

**Y de nuevo, intentar evitar la sobreexigencia: la tarea escolar no tiene que ser perfecta, vale más dejar algo sin hacer que agobiarse y terminar enfadados, no hay que ganar el premio a la casa más ordenada... Es mejor funcionar con expectativas realistas y valorar nuestros pequeños logros.**

### **Normas y reglas.**

La educación exige combinar afecto y firmeza, ya que para desarrollar autocontrol es necesario crecer en un ambiente en el que al principio se ha contado con controles externos. Los límites son necesarios y se aprenden primero en casa. Es importante establecer con claridad lo que se puede hacer y lo que no, y en qué momento. Por ejemplo: *se puede jugar a videojuegos, después de hacer los deberes; se puede ver un video después de recoger el salón; si jugáis sin peleas, podemos hacer un bizcocho juntos, etc.*

**Siempre se insiste en que no es necesario establecer muchas reglas, pero sí unas cuantas normas que faciliten la convivencia. Quizá es el momento de escribir estas reglas básicas, para tenerlas presentes y ponerlas en práctica. Podemos discutirlas, consensuarlas y después escribirlas... Pero, sobre todo hay que cumplirlas.**



AYUNTAMIENTO DE  
MAJADAHONDA  
Servicio de Educación

Tampoco hay que hacer un drama cuando las cosas no salen bien. Se aprende poco a poco, y los niños, afortunadamente, no son autómatas y no es necesario que se comporten como tales. Es necesario dejar un espacio para la protesta, para la expresión emocional de su frustración... a nadie nos gusta que nos den órdenes. Si perseveramos, aprenderán a asumir las consecuencias de sus acciones: *no he querido recoger y ahora me hacen menos caso; no he terminado los deberes y mañana tengo que hacer más; me he peleado y mi hermana ahora no juega conmigo; no he terminado la comida y ahora no puedo elegir postre...* Es importante ayudar a nuestros hijos e hijas a reflexionar y analizar estas consecuencias de su conducta, sin ofenderles, pero haciéndoles ver que tenemos confianza en que lo pueden hacer mejor. Asumir esta función normativa exige esfuerzo, pero el resultado será muy beneficioso para todos.

**Pero recordad: no todo tiene que salir perfecto. En situaciones de tensión hay que aceptar nuestras limitaciones, ir poco a poco, valorar cada logro y establecer objetivos asequibles. Esta actitud nos ayudará a sobrellevar mejor la situación.**

**Gracias por vuestro esfuerzo. Mucho ánimo.**

**Lucila Chaves Vidal.  
Psicóloga. Asesoría Psicopedagógica Municipal.**