

PAUTAS PARA EL CONFINAMIENTO (Familias con adolescentes)

El confinamiento en casa puede llegar a ser difícil para todos, por eso es importante dejar claro a los hijos que la reclusión es una **situación pasajera**. Es muy importante que sean conscientes y sigan la realidad que estamos viviendo además de hacerles partícipes, sin crear alarmismo, de forma tranquila y sosegada, dándoles pie a preguntar y ayudándoles a buscar información en fuentes fiables. De la misma manera, tenemos que entender como padres, que los hijos están sufriendo muchas frustraciones y no controlan las emociones como los adultos. No hay que perder de vista que la situación no será para siempre, y que muchas discusiones serán inevitables, por lo que se debe evitar que sean violentas.

Hay que tener en cuenta las diferencias que existen entre los miembros de una misma familia.

La **salud** o las limitaciones funcionales de cada persona.

La **personalidad**. Si tu hijo pasa mucho tiempo en la calle le costará mucho más.

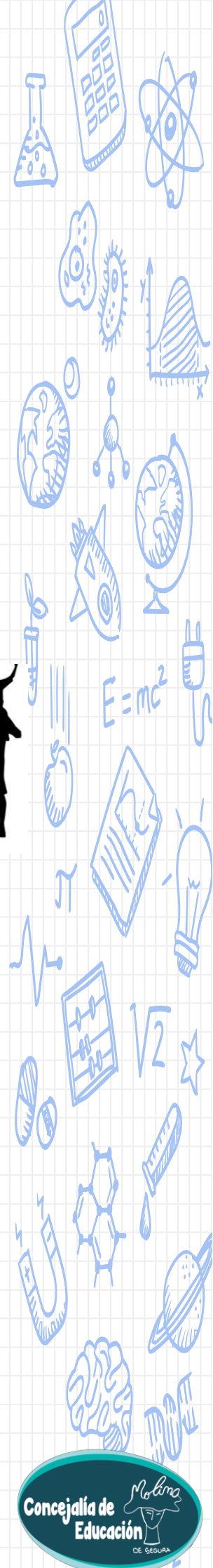
El **tipo de familia** y las obligaciones de los padres.

El **tipo de vivienda**. Si cada miembro de la familia tiene o no un espacio propio.

El **acceso a recursos tecnológicos**. Acceso a internet, ordenador, tablet, móvil.

Todas estas diferencias influirán claramente en el modo en que se afronte este tiempo sin salir.

En cuanto a las pautas, entendemos que debemos llevar un ritmo diario, mantener rutinas, organizar los tiempos en función de su importancia y nuestro grado de energía y/o concentración para hacer más llevadero el confinamiento. ¿Cómo?, programando las obligaciones para los momentos más productivos del día (aquellos en los que tenemos más energía) y que se sean seguidos de momentos de descanso y ocio porque hay que saber empezar y también saber parar. A continuación, se detallan las pautas orientativas que pueden servir de modelo:



1. **Levantarse a la misma hora** durante la semana, con despertador. Ni muy temprano, ni cerca de la hora de comer. Aseo diario, desayuno y estudio en un lugar luminoso y limpio, si puede ser, siempre el mismo.

2. **Sentarse a comer juntos en familia** es otra forma de mantenerse unidos. Las conversaciones durante la comida o la cena le dan a cada miembro de la familia una oportunidad de hablar de forma casual sobre los deportes, la televisión o la política. Los hijos que se sienten cómodos hablando con sus padres de asuntos del día a día son más propensos a abrirse cuando sucedan cosas más difíciles. Una regla de oro: en la mesa no se permiten teléfonos, televisión o tablets (tanto padres como hijos).

3. Después de la comida, se debe **dejar un hueco para el descanso**, sin alargarlo demasiado, evitad siestas largas.

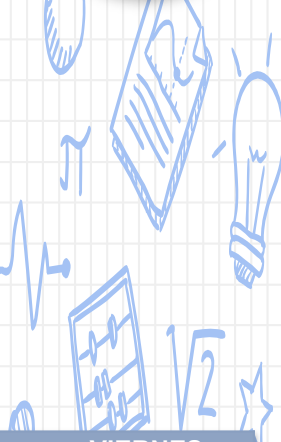
4. Tras el descanso, se puede dedicar un tiempo a **hacer ejercicio**. La actividad física es muy importante en su desarrollo, también en estos días de confinamiento.

5. Otra cuestión fundamental, es **poner un tiempo sin pantalla** (móvil, consola, pc o televisión). Podemos invertir este tiempo en hacer cosas que ambos podáis disfrutar, ya sea cocinar, doblar la ropa, ver películas (aunque no sean tus preferidas), bailar, jugar a juegos de mesa (os dejamos algunas recomendaciones al final del documento) y lo que se te ocurra, sin tener que conversar de nada personal. Es importante para tu hijo saber que estás ahí, cerca, y compartir experiencias positivas, sin tener que preocuparse de que les hagas preguntas indiscretas o que los llames para hablar de algo personal.

A continuación elaboraremos un horario con distintas actividades, podemos añadir o sustituir lo que queramos, lo importante es que nos pongamos de acuerdo todos y que lo cumplamos con un cierto margen de tiempo. Hay que ser un poco flexible para que no se convierta en motivo de discusión.

AQUÍ TENÉIS UN EJEMPLO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO					
ESTUDIO					
EJERCICIO					
SIN MÓVIL					
ACOSTARSE					



En estos momentos, donde pasamos mucho tiempo juntos, tendemos a recriminar las cosas que no se hacen bien, pero tu hijo necesita también **mejorar su autoestima**. Puede que actúe como que es demasiado “guay” para que se tengan en cuenta sus acciones, pero la verdad es que aún buscan tu aprobación. Por lo tanto, busca oportunidades para ser positivo y elogiar las cosas que hagan bien, será algo muy beneficioso para vuestra relación.



RECUERDA: Hacerles partícipes de la **corresponsabilidad**. Es importante reforzar la idea que esta batalla la ganamos con el esfuerzo de todos, y que se contribuye en el bienestar común. Os dejamos un pequeño cuento que quizás os inspire:

El bosque está en llamas y, mientras todos los animales huyen para salvar su vida, un colibrí recoge una y otra vez agua del río para verterla sobre el fuego.

- “¿Acaso crees que con tu pequeño pico vas a apagar el incendio?”- Le pregunta el león.

- “Yo sé que solo no puedo” – responde el colibrí- “Pero al menos estoy haciendo mi parte” (Betinho)



RECURSOS QUE PUEDEN SER DE AYUDA:

Existen muchísimas cosas que se pueden hacer en casa en base a vuestros intereses: juegos de mesa, ejercicio, aprender a cocinar, etc. Os dejamos algunos enlaces a vídeos y webs con recomendaciones. **RECUERDA:** si os interesa comprar cualquier material o juego puedes comprarlo en plataformas online y al llegar el paquete tomar todas las precauciones sanitarias cuando lo recibas.

Recomendaciones de juegos de mesa en familia:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vcq7rfMtAx0>

<https://www.20minutos.es/noticia/3129579/0/juegos-de-mesa-imprescindibles-ludoteca-familiar/>

Recomendaciones de canales para hacer ejercicio en casa:

<https://www.youtube.com/watch?v=VZtNM6AICtg>

<https://ejerciciosencasa.as.com/rutina-para-entrenar-en-casa-sin-material/>

Recomendaciones de canales para aprender cocina en casa:

<https://www.youtube.com/user/cocinatodo>

