

## SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DURANTE EL CONFINAMIENTO



Si ya de por sí, para cualquier adulto esta situación de confinamiento es un proceso que no por necesario deja de ser complicado de gestionar, para los niños es un auténtico reto.

Algunos niños presentan una actividad física excesiva, impulsos difíciles de controlar y tienen verdaderos problemas para mantener la atención en una única actividad de forma continuada. Esta situación, sin duda es un problema para muchos padres.

En estos casos, el primer consejo es **establecer una rutina diaria para intentar ceñirse a ella de la mejor manera posible**. A veces es difícil, pero tiene que servir como base para manejarse en el día a día. Hay que comenzar estableciendo una hora para despertarse, desayunar, hacer actividades, actividad física, comer, merendar, jugar, utilizar pantallas y cenar. Hay que escribirla en un lugar visible y verla con el niño para que todo el mundo en la familia la tenga clara.

Sería conveniente **hacer algún tipo de ejercicio físico después de levantarse y desayunar**. El movimiento mejora el ánimo del niño y le ayuda a descargar energía para después poder concentrarse mejor en otro tipo de tareas que requieran más atención. Después de estar unos minutos con esta actividad, se le puede dar un poco de descanso y dedicar la mañana a las tareas de la escuela. Éstas se pueden dividir en tres en función de su dificultad. Primero las de dificultad media, luego las más complicadas y, por último, las más fáciles. En medio de cada una de ellas, a las que se debe dedicar alrededor de 20 minutos o media hora, se debe hacer un parón de cinco minutos.

**La alimentación es fundamental**. Se debe plantear primero una dieta equilibrada, con productos naturales y evitando en la medida de lo posible los procesados, ricos en grasas saturadas y azúcares.

**Participar en los quehaceres del hogar**, responsabilizándose sobre todo de “sus cosas” (su habitación, sus juguetes, su ropa, etc.). Es especialmente motivante para los niños y las niñas colaborar en la cocina, investigando nuevas recetas o limpiando los utensilios empleados.

Pueden surgir conductas inadecuadas que debemos prevenir:

- ✓ **Unas normas claras y coherentes** dan seguridad a nuestros hijos, ya que las necesitan, las esperan y las desean. Los padres debemos estar completamente de acuerdo con las normas que establecemos para nuestros hijos. Si se las explicamos, ellos las entenderán y podrán asumirlas como propias, siendo así, de más fácil cumplimiento.
- ✓ Debemos **ser el primer modelo de nuestros hijos**. Es muy importante dirigirnos a ellos con afecto y educación, pero sin dejar de ser firmes en nuestra actitud.
- ✓ Debemos **evitar a toda costa las generalizaciones** (“Siempre haces todo al revés”, “Nunca me haces caso”).
- ✓ Debemos **evitar el uso de palabras que lesionen la autoestima** de nuestros hijos (“Eres un incapaz, no sirves para nada”).
- ✓ **No debemos usar los castigos físicos**, dan lugar al efecto contrario, provocan rechazo y futuras conductas agresivas en el niño.
- ✓ No podemos esperar de nuestros hijos un comportamiento perfecto. Por eso es importante **valorar sus esfuerzos y sus pequeños logros** (“Nos estamos dando cuenta de lo mucho que te estás esforzando”). Esto les motivará para tratar de seguir mejorando.
- ✓ Compartir nuestro tiempo libre con ellos, realizando **actividades comunes** será algo que valorarán enormemente.
- ✓ Ayudarle a **expresar las emociones**: hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

- ✓ Cuando nos encontramos ante una emoción intensa, podemos utilizar alguna de estas técnicas:
- Alejarte del lugar
  - No volver hasta estar tranquilo
  - Respirar profundamente
  - Pensar en otra cosa
  - Contar hasta 10
  - Pasear
  - Hablar con alguien
  - Leer
  - Jugar
  - Escuchar música
  - Relajación guiada
  - **Técnica del semáforo** : el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad

