

**DEPARTEMENT  
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

**HOJA DE INFORMACIÓN**

**El coronavirus y la vida cotidiana: Sugerencias para familias**

---

El coronavirus ha cambiado nuestra vida cotidiana. Esta hoja informativa da ideas sobre cómo los padres y los niños pueden hacer frente a la situación actual y remite al asesoramiento telefónico proporcionado por el Servicio de Psicología Escolar.

**Consejos para la vida cotidiana con niños y adolescentes**



**Estructura diaria**

Los procesos familiares dan estructura y seguridad. Mantenga su rutina diaria lo más normal posible: preste atención a una hora de acostarse con regularidad y a las comidas juntas en familia. Establezcan un programa diario juntos. Acuerden cuándo los niños y adolescentes deben estudiar. Especialmente para los adolescentes es importante mantener el ritmo de día y noche. Póngase en contacto con el maestro / la maestra en caso de inquietudes y preguntas sobre el aprendizaje escolar.



**La familia como equipo**

Cada miembro de la familia puede asumir tareas domésticas dentro de sus posibilidades. Para reducir conflictos, los acuerdos claros ayudan.



**Responder preguntas**

Muéstrele a su hijo que sus preguntas son bienvenidas. Pero no le imponga el tema. Construya sobre cosas familiares. Puede encontrar material adecuado en Internet. Explíquelo a su hijo por qué los contactos están severamente restringidos en este momento. Solo prométale lo que puede cumplir con seguridad.



**Actividades**

La situación actual es una oportunidad para pasar tiempo juntos. Planifique actividades en común en donde toda la familia participe. Sin embargo, los adolescentes en particular necesitan oportunidades para retirarse. Los niños tampoco tienen que estar entretenidos constantemente y deben tener tiempo para ellos mismos. El aburrimiento estimula la creatividad.



**Movimiento**

El movimiento tiene un efecto positivo en nuestra psique. El estrés se reduce y nuestro sistema inmunológico se fortalece. Si es posible, saque a su hijo al aire libre. Aún así siga las reglas de la Oficina Federal de Salud Pública. El movimiento también es posible en casa: existen programas de capacitación y entrenamiento en Internet.



**Medios de comunicación**

Los niños y adolescentes pueden pasar un poco más de tiempo frente a la pantalla en este momento. Los límites de tiempo claros y el contenido apropiado para la edad son importantes. Las redes sociales son una oportunidad, especialmente para los jóvenes, de mantenerse en contacto con sus amigos.

## Consejos para los padres



### Manejo del estrés

Los niños son muy sensibles y sienten cómo están sus padres. La situación actual genera incertidumbre, preocupaciones y estrés. Bajo estrés somos menos pacientes con nuestros hijos. Somos menos conscientes de sus necesidades y, por ejemplo, alzamos la voz más rápido. Por lo tanto, es importante que usted, como mamá o papá, también se cuide a sí mismo. Piense en lo que es bueno para usted y lo que le ayuda personalmente a tratar con la incertidumbre y el estrés.



### Tener comprensión

Los niños y los jóvenes reaccionan de manera diferente a los cambios en la vida cotidiana. Puede que su hijo se sienta triste, ansioso o más afectuoso con usted, o que reaccione con un comportamiento provocativo o agresivo. Piense en la necesidad detrás de este comportamiento y muestre comprensión. Su hijo necesita mucha seguridad y protección en este momento. Evite castigos si es posible. Dígale a su hijo lo que hace bien. Las reglas familiares proporcionan estabilidad.



### Manejo de conflictos

Actualmente está pasando más tiempo de lo habitual con la familia en un espacio reducido. Esto puede conducir a mayores conflictos. Permita que todos los miembros de la familia tengan tiempo para sí mismos. Hablen sobre lo que les preocupa y busquen soluciones juntos.



### Expectativas realistas

Momentáneamente, ustedes como padres tienen un gran reto que afrontar. Reconsidere sus expectativas. Sea comprensivo y paciente con su hijo pero también con usted mismo. Nadie espera que tenga todo bajo control.



### Los padres como modelos a seguir

Los niños se orientan fuertemente hacia sus padres. Trate de ser un ejemplo y de establecer lo que espera que haga su hijo.



### Mantener el optimismo

Intente mantenerse positivo. ¿Qué hicimos bien hoy? ¿Qué oportunidades me ofrece la situación actual para la relación con mi hijo o para el aprendizaje escolar?

## Oferta de asesoramiento del Servicio de Psicología Escolar

Ofrecemos asesoramiento telefónico gratuito en caso de:

- preguntas sobre apoyo y educación
- preguntas sobre comportamiento o bienestar
- conflictos familiares

☎ 062 835 40 00; [www.ag.ch/schulpsychologie](http://www.ag.ch/schulpsychologie)

En caso necesario, lo ayudaremos a encontrar la oferta de soporte adecuada. Un intérprete puede ser involucrado.

Nuestro equipo de especialistas contra la violencia doméstica también ofrece consejos para las familias afectadas:

☎ 062 835 41 19