



## CONSEJOS DE FUNDACIÓN ANAR PARA PADRES Y MADRES ANTE EL CORONAVIRUS

Las medidas de prevención adoptadas por las instituciones sanitarias para prevenir la extensión del **Coronavirus (COVID-19)** han supuesto, entre otras consecuencias, que millones de niños/as y adolescentes no puedan ir a los centros escolares y permanezcan en sus domicilios.

Los medios de comunicación nos invaden de imágenes, se habla en las calles, con nuestros familiares, en todas partes. Los niños/as, es normal que se hagan preguntas y es importante que los padres sepamos cómo responder a sus inquietudes, sin mentirles pero sin asustarles.

Además, esta situación excepcional y el **miedo a lo desconocido** pueden provocar intranquilidad en nosotros como adultos que podemos transmitir a los más pequeños. Esto ocasiona la necesidad de acompañarles adecuada y serenamente antes de que se hagan sus propias fantasías a través de comentarios de los demás.

Desde la Fundación ANAR queremos transmitir el mensaje que ante situaciones tan inusuales como ésta, siempre hay aprendizajes que podemos transmitir a nuestros hijos/as que van a ser valiosos para la vida, además de ser una oportunidad para compartir un tiempo de calidad con ellos/as.

### 1 Como padre/madre acoge la noticia de manera serena.

Sabemos que nuestra actitud familiar y como padres/madres es lo más importante ante momentos críticos. Si nuestros hijos/as observan que nosotros estamos desbordados por los acontecimientos, podemos inducirles mucha intranquilidad. La ansiedad también se contagia a nuestros hijos/as

Como padres debemos informarnos de los consejos de salud difundidos por las **autoridades sanitarias** y seguirlos con nuestros hijos/as: es muy importante **llevar a cabo estos consejos con tranquilidad**. Si ellos nos encuentran alterados, es lo primero que van a percibir y su afrontamiento se va a dificultar.

### 2 Explicarles de forma que puedan entender, sin mentirles.

Para hablar de esta situación de pandemia con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad (ej. número de muertos, recordar otras pandemias famosas que sesgaron la población).

Si están pidiendo una explicación, no hay que mentirles. No cambies la realidad con la intención de protegerles.



En nuestro día a día. Hay que fomentar la costumbre de hablar de nuestro día a día con nuestros hijos/as. De esta manera les estamos enseñando que **es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones**, además de construir una convivencia positiva.

### 3 Ayúdale a identificar sus emociones como el miedo.

Ante el fenómeno viral del coronavirus, es inevitable que nuestros hijos/as, tengan sensaciones de miedo, de no saber qué hacer, incluso pánico al dejarse contagiar por lo que otros sienten... Es conveniente estar pendientes, transmitirles tranquilidad y decirles que les entendemos y en ocasiones es normal sentirse así. Eso les aliviará.

### 4 Muéstrate abierto ante las dudas o preguntas de tus hijos/as sobre el coronavirus.

Es posible que en un primer momento, cuando estéis hablando con ellos/as de lo que ha sucedido, no se les ocurran preguntas, estén sorprendidos. Posteriormente pueden quedarse con dudas. Mostraos entonces abiertos a responder sus dudas y motivar que estéis disponibles cuando lo necesiten.

### 5 Refuerza los hábitos higiénicos.

La necesidad de ser firmes con hábitos higiénicos, como **lavarnos con frecuencia** las manos o protegernos con el antebrazo (y no con la mano) al estornudar o toser puede ser una buena ocasión para afianzar estas costumbres en los más pequeños. Incúlcales estas prácticas para que estén **más protegidos** frente a cualquier infección.

### 6 Fake news: desconfía de fuentes de información poco fiables.

En todas las crisis proliferan mensajes alarmistas y poco fiables. No te dejes llevar por recomendaciones o informaciones que no provengan de fuentes sanitarias oficiales. Trata de transmitir a tus hijos/as esta misma recomendación porque ellos también están expuestos a estos bulos.

### 7 Qué hacer con los niños/as en casa.

Ante el cierre de los centros escolares los padres y madres se pueden encontrar desorientados sobre cómo orientar su rutina en esta situación excepcional. Un buen recurso es **planificar** los horarios y prever actividades variadas.

Además, hay que tener en cuenta que, sobre todo en cursos de la ESO en adelante, los chicos/as **no están de "vacaciones"**. Es una situación excepcional y los/as profesores/as les han puesto tareas para ir realizando estos días.

No hace falta permanecer en el domicilio: los expertos recomiendan actividades al **aire libre** o la práctica de algún deporte. Se puede ir al parque, pero evitando que permanezcan niños/as cerca o compartan juguetes.



## 8 No utilizar las pantallas como niñera: ofrécele otras oportunidades de ocio.

La vida diaria nos lleva a compartir poco tiempo con nuestros/as hijos/as. Esta ocasión supone una oportunidad para fortalecernos como familia. Entendemos que no se les puede quitar el ordenador o el móvil y dejarles sin **otras posibilidades** de ocio en su tiempo libre. Lo interesante por tanto es que les enseñe la importancia de otras actividades... Los padres y madres deben poder dedicarles una parte importante de su tiempo y que sea de calidad.

## 9 No los dejes solos: Reglas, normas, acuerdos...

Para que los/as hijos/as aprendan los mensajes que les damos, es necesario ser ejemplo para ellos/as. Si les estamos diciendo que no es bueno pasar muchas horas conectados a juegos de ordenador o chateando, no lo hagamos nosotros.

Para los más pequeños (10-13 años) que empiezan a familiarizarse con las tecnologías, es fundamental supervisar personalmente los contenidos y el tiempo.

Una vez más, desde FUNDACIÓN ANAR [se recuerda](#) que, para evitar un uso excesivo e inapropiado de la tecnología, hay que establecer junto a los/as hijos/as **reglas consensuadas** para utilizar la tecnología a su alcance. Descarga el [Contrato ANAR](#) para el buen uso del móvil.

## 10 Aprovechar este tiempo en familia y evitar tensiones.

Como toda situación anómala (padres y madres con teletrabajo, niños y niñas sin colegio...), pueden crearse momentos de tensión que debemos saber gestionar.

La oportunidad que supone pasar más tiempo juntos y de calidad nos debería permitir **evitar tensiones y no utilizar el castigo físico**.

Aunque para que los menores de edad crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, y unas consecuencias caso de no hacerlo, bajo ningún concepto puede ser el maltrato físico ni psicológico. Antes de actuar por impulso es necesario saber **identificar las señales que nos avisan que nos estamos alterando**. En ese momento, es importante aplazar la conversación con vuestro hijo/a a otro momento en que podáis hablar de lo ocurrido con tranquilidad.

Revisa [los consejos ANAR para estas situaciones](#) y pide ayuda si consideras que la situación te desborda.

## PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS.

Puedes hacerlo a través del **Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares 600 50 51 52** o **Email** y **Chat ANAR**, entrando en nuestra página web ([www.anar.org](http://www.anar.org)). En cualquiera de ellas, un equipo de psicólogos apoyados por trabajadores sociales y abogados, resolverán vuestras dudas los 365 días del año, las 24 horas del día. Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el **Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10**. Atendemos las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial y gratuita.

