

LOS DEBERES Y EL CORONAVIRUS

“El tiempo que se disfruta, es el verdadero tiempo vivido”

Somos conscientes de que debido a la cuarentena forzosa sobrevenida por el Covid-19, padres y madres nos sentimos preocupadxs por la situación académica de nuestrxs hijos e hijas. Sentimos miedo de que puedan quedarse por detrás del resto de compañerxs de clase o que puedan “perder” el curso escolar. Estas preocupaciones, añadido al cambio de formas y rutinas en las familias y en las casas, hace que las relaciones familiares se vuelvan más difíciles en algunos momentos, y que aumenten los roces y conflictos en nuestros hogares.

*Siempre hemos dado mucha importancia a la capacidad cognitiva de nuestros hijos e hijas, y no tanto a su salud emocional, sin embargo, según numerosos estudios, el cociente intelectual sólo predice entre un 4 y un 10% del éxito profesional, lo que deja fuera otros factores importantes, entre ellos, la Inteligencia Emocional. Para todo tipo de trabajos, a la hora de diferenciar a una **estrella** del resto, la Inteligencia Emocional tiene el doble de importancia que las habilidades cognitivas. Este es sólo, uno de los múltiples ejemplos de la importancia que debemos dar a la salud emocional de nuestros hijxs.*

Si para nosotras, personas adultas con capacidad de raciocinio, se nos está haciendo dura esta batalla, intentemos empatizar con nuestros y nuestras menores, que según la edad, presentan cierta dificultad para entender por qué tienen que quedarse en casa; con falta de información en muchos casos sobre lo que está ocurriendo con familiares, amigxs y conocidxs; con lxs que raramente nos permitimos hablar y poner nombre a las emociones que nos está haciendo sentir esta situación (adecuándolo a la edad por supuesto), alejadxs de sus iguales, su principal fuente de satisfacción en la etapa adolescente, sobrecargadxs en muchos casos tanto con la cantidad de deberes como porque cada maestrx utiliza una herramienta digital diferente, con incertidumbre sobre lo que va a ocurrir con el presente curso escolar...

Vamos a preocuparnos y a hablar con nuestrxs hijos e hijas de algo más que de deberes y de coronavirus. Vamos a compartir momentos, aficiones, actividades, aprovechemos para conocer sus gustos e intereses. Vamos a escucharlos, intentemos resolverles sus dudas, que nos cuenten cómo se sienten, qué les preocupa. Vamos a adaptar las normas y límites a la nueva situación negociándolas con ellxs, para que se sientan partícipes. Vamos a tener en cuenta que somos modelo de gestión emocional de nuestrx hijxs y de cómo se afronta el encierro, tenemos que dar un ejemplo de tranquilidad y de que todo esto pasará. Para ello, podemos trabajar el manejo de emociones a través de cuentos, cómics o juegos destinados para ello según edad. Vamos a ayudarles a desarrollar su autoconfianza reforzándoles y valorando sus comportamientos positivos. Vamos a ser flexibles a rabietas y enfados desproporcionados y vamos a ofrecerles alternativas, ya que pueden ser fruto del hacinamiento, irritabilidad, aburrimiento, cansancio o frustración ante esta situación.

Recordar que, para periodos excepcionales, tenemos que tomar medidas excepcionales y adecuarlas al momento de confinamiento que estamos viviendo por la pandemia.

Cuando todo acabe, la salud mental de nuestros hijos e hijas será mucho más fuerte, y en su retina quedará todo lo vivido en este encierro. Tened paciencia y pensad que la salud emocional de nuestros hijxs debe ser atendida y, el deber que no debemos descuidar, es el deber de ser felices.

Pautas de cómo mantener rutinas escolares en casa para llevar a cabo de lunes a viernes.

- 1. CUIDAR LA HORA DE LEVANTARLXS DE LA CAMA.**
- 2. ESTRUCTURAR Y PLANIFICAR LAS TAREAS QUE SE LES HAYA MANDADO DESDE EL CENTRO EDUCATIVO.**
- 3. HACER UN DESCANSO A MEDIA MAÑANA.**
- 4. SEGUIR UN POCO MÁS HASTA LA HORA DE LA COMIDA, VALORANDO TAMBIÉN LA EDAD DE NUESTRXS HIJXS.**
- 5. PLANIFICAR LAS TARDES CON OTRO TIPO DE ACTIVIDADES: MUSICALES, ARTÍSTICAS, EJERCICIOS FÍSICOS...**
- 6. CUIDAR ESPECIALMENTE LOS HÁBITOS DE HIGIENE, COMIDA, SUEÑO.**
- 7. LIMITAR EL USO DE LAS TIC Y EQUILIBRARLO CON OTRAS ACTIVIDADES.**
- 8. PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN TAREAS DE LA CASA.**

Para ampliar información, no dudéis en contactar con nosotrxs. ¡Lo haremos encantadxs!