DECÁLOGO para fomentar el APEGO en casa

en estos días de aislamiento



Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Te ofrecemos esta propuesta con 10 actividades sencillas para hacer en familia.

El objetivo de todas ellas es fomentar el apego entre los diferentes miembros de la familia.

Puedes utilizarlo para todas las edades, sólo tendrás que adaptar el lenguaje en función de la persona a la que te dirijas.



1 PSICOEDUCACIÓN

Lo primero es transmitir una sensación de tranquilidad y seguridad. Hacer ver a los niños que estamos en casa para protegernos y proteger a los demás, que es importante que en situaciones como esta seamos solidarios, aunque nos cueste llevar a cabo este aislamiento.



De esta manera, no solo les estaremos enseñando a través de la palabra, sino que también estaremos haciendo de modelo para ellos siendo un ejemplo de responsabilidad, colaboración y solidaridad. Este aprendizaje por modelaje es mucho más eficaz que cualquier cosa que les podamos decir.





Evita el exceso de información, si a los adultos nos cuesta asimilar todo lo que se está diciendo sobre el coronavirus, a ellos les puede agobiar y asustar mucho más porque no tienen recursos para gestionarla.

2 RECOGER Y VALIDAR SUS QUEJAS Y SENTIMIENTOS

Es normal que los niños se quejen de vez en cuando de esta situación y quieran romper las normas. En estos casos debemos recoger y validar su malestar con frases como: “entiendo que estés cansado de estar en casa”, “no me extraña que estés harto de no poder salir a la calle” “tienes razón, ¡es un rollo no poder salir a la calle!”

Después de recoger sus quejas podemos volver a insistir en que es necesario hacerlo, pero su respuesta será muy diferente si decimos “¡pues te aguantas, esto es lo que toca!” a “sé lo difícil que es para ti aguantar esto, y comprendo perfectamente que estés agobiado”



3 POSITIVIZAR LA SITUACIÓN

Muchas veces nos hemos quejado de no tener tiempo suficiente para estar con los niños, la vida que llevamos no nos lo permite. Ahora podemos hacerlo, podemos darles tiempo para que nos hablen de sus cosas, para que nos cuenten sus vivencias en el colegio y con los amigos. Para un niño no hay mejor regalo que sentirse mirado y escuchado por sus padres, sentir que lo que les está contando es importante para ellos.

Podemos hacer que se sientan importantes, transmitirles lo bien que nos hace sentir compartir este tiempo con ellos. Esto siempre les ayuda a aumentar su autoestima.



4 PEDIRLES AYUDA

A los niños les encanta colaborar y participar en las tareas que hacemos los mayores.

Seguro que hay muchas cosas que tienes pendientes y no has tenido tiempo para realizarlas, este es el momento para hacerlo. Pídele a tu hijo que te ayude a pintar esa mesa que querías cambiar de color, o que te ayude a ordenar la despensa, el garaje, cualquier cosa que os mantenga unidos (a un metro de distancia).

Convierte esta actividad en algo divertido, no hay nada mejor que reírse juntos.



5 RECORDAR

A los niños les encanta escuchar las anécdotas de cuando sus padres eran pequeños.También disfrutan mucho oyendo cómo eran ellos mismos de pequeñitos.

Sentaos juntos a ver los álbumes de fotos, recorred cada fotografía e id contándoles las historias más divertidas, suyas y vuestras, de la infancia. Podéis además compartir cómo a vosotros igualmente os castigaban de pequeños por alguna travesura que hicisteis, si alguna vez suspendisteis, etc.

Les entusiasma y les ayuda ver que sus padres, al igual que ellos, cometieron errores en su infancia, que no son perfectos y que todo el mundo se equivoca.



En otro momento mirad juntos las fotos de cuando ellos eran más pequeños, compartir con ellos como fue tenerlos en brazos por primera vez, como fue el periodo en el que le estábais esperando, cómo se llenó la casa de alegría cuando llegaron.

Contadles anécdotas que protagonizaron, cuando se hizo caca en casa de unos amigos, cuando le salió el primer diente y lo contento que se puso cuando El Ratoncito Pérez le trajo un regalito, o lo preocupados que estábais cuando se puso malo y llevasteis al hospital, cómo permanecisteis a su lado día y noche. Contadles todo aquello que les haga sentirse deseados, queridos, cuidados y valorados.



Proporcionadles relatos de realidad de su familia, eso les ayuda a fortalecer su identidad.

Habladles de sus abuelos, tíos, primos, hermanos... Contadles cómo se divertían con ellos, cuál era su familiar favorito, cómo se comportaba cuando se enfadaba o peleaba con alguno de ellos. Refuérzale las cosas buenas que hacía como consolar a sus amigos, ayudar en casa y todo aquello que le haga sentirse orgulloso.



6 EL CÍRCULO DE LA VERDAD

Elegid un momento de tranquilidad en el que podáis estar toda la familia. Decidles que vais a hacer una reunión para intentar deciros todo lo que os gusta y os molesta de cada uno. A veces el ritmo de vida diario no nos deja profundizar en estas cosas. Los pequeños detalles molestos, pueden convertirse en grandes si se repiten muchas veces.



Empezad por las cosas que os gustan a cada uno y que no soléis reconocer en alto. Por ejemplo:

- “Me encanta cuando el domingo vienes a la cama a despertarme y darme un beso”.
- “Me encanta verte sonreír cuando sales del cole”.
- “Me siento muy orgullosa de ver cómo te esfuerzas en el fútbol”.
- “Me gusta mucho que papá me de una voltereta cuando llega a casa”.
- “Me encanta que mamá me prepare el bocadillo por la tarde”.



Después deciros las pequeñas cosas que os molestan. Por ejemplo:

- “Mamá, no me gusta que me llames Andresito delante de mis amigos".
- “Papá, no me gusta que entres en mi habitación sin llamar”.
- “Víctor, no me gusta que uses mi camisa verde”.
- “Amelia, me molesta que me toques la cabeza”.

Si hablamos todo esto con tranquilidad, seguramente los hijos pueden sentirse seguros y en confianza y puedan expresar cosas más importantes.

Recordad que expresen lo que expresen hay que validar su sentimiento, no juzgar ni criticar. Después podremos explicar por qué hacemos algunas cosas y también podéis llegar a acuerdos respecto a algunos comportamientos.



7 ESTABLECER RUTINAS

Las rutinas estructuran el cerebro, aportan constancia, posibilitan conseguir los objetivos, nos ayudan en nuestra capacidad cognitiva y en nuestro desarrollo. Establezcamos una serie de rutinas en las que los niños participen, cuando ellos ayudan a implantarlas son mucho más eficaces. Consideramos necesarias las siguientes rutinas:

- Crea una rutina diaria que se adapte a tus necesidades y cúmplela. Arréglate, y dúchate como cualquier día.

- Establece un horario donde cada actividad que vayas a realizar durante el día tenga su hora. Por ejemplo, durante cuánto tiempo vamos a estudiar, cuándo veremos la tele, cuándo vamos a realizar actividades en familia, etc. Si es posible, respeta el horario de clase o de trabajo, te ayudará a establecer esa rutina tan importante de la que estamos hablando.

- Mantén el ritmo de estudio, buscando un lugar tranquilo y bien iluminado de la casa, manteniendo los periodos de descanso habituales.

- Haz una lista de tareas, una lista con todo lo que tienes que hacer. Es importante que lo tengas por escrito y que puedas ir señalando cuando las vayas realizando.

- Cuida el sueño y la alimentación, aunque al estar en casa se pueden cambiar algo los horarios habituales, estos no deben alterarse tanto de forma que afecten a sueño. a conoces la importancia de dormir bien. La recomendación está entre las siete u ocho horas diarias. Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.



- Cuida también la comida. Ten en cuenta que el ejercicio que hagamos va a verse reducido por el espacio y las posibilidades. No vamos a consumir tanta energía como en un día de clase o de estudio. Debemos definir lo que vamos a comer y cuándo comeremos. Este es un buen momento para aprender a diferenciar cuando comemos por hambre o cuando lo hacemos por aburrimiento.

- ¡Mantente activo! Es imprescindible hacer deporte diariamente, y ahora no iba a ser distinto. Limita el tiempo que pasas con la tecnología y busca la forma de realizar actividad física en casa. Además, puede ser un momento divertido para compartir en familia.



8 MANTÉN EL CONTACTO CON LOS TUYOS

Ahora que tienes más tiempo, llama a esas personas que quieres, diles que les echas de menos, y que, aunque el ritmo de la vida diaria no te ha permitido estar en contacto con ellos, ahora sí puedes hacerlo.

Los niños pueden llamar a sus abuelos, a sus amigos y a todas aquellas personas que forman parte de su entorno. También podeís hacer video conferencia para sentirnos más cerca los unos de los otros. A algunos les cuesta trabajo llamar porque están acostumbrados a hablar por WhatsApp y se sienten inseguros al teléfono. Ayúdales a que aprendan a hablar por teléfono sin inseguridades.



9 CUENTOS

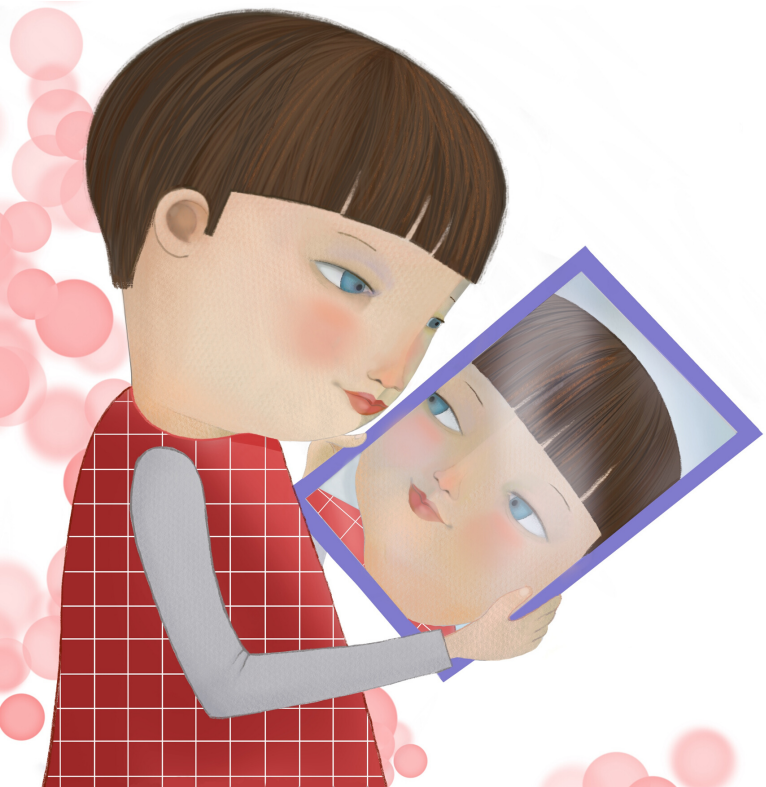
Leedles cuentos, comics, metáforas, etc. puede ser una actividad estupenda, para estar juntos y para pensar juntos. Los cuentos nos abren un maravilloso y amplio mundo de posibilidades. Los hay que hablan de miedos, de enfados, de compañerismo, de autoestima, de deseos, de amigos, etc. Utilicemos este estupendo instrumento al alcance de todos.



Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

10 CREATIVIDAD

Cualquier cosa que se os ocurra para entreteneros y divertiros con los niños. Recordad que el juego es un estupendo vehículo para el desarrollo, pero nada es comparable al estar con unos papás que te hacen sentir querido y valioso.



ENVÍANOS TUS COMENTARIOS

¡Nos encantaría que nos comentaras qué te ha parecido este decálogo!

Si tienes otras ideas compártelas con nosotros para incluirlas.

Si hacéis alguna de estas propuestas y os hacéis una foto etiquétanos en las redes sociales. Nos encantará veros.

hola@psicoveritas.com



www.facebook.com/PsicoveritasCentroPsicologiaAdopcion

https://www.instagram.com/psicoveritas

twitter.com/psicoveritas

www.psicoveritas.com

Psicoveritas Centro de Psicología y Adopción

AUTORÍA

Escrito por: el Equipo de Psicoveritas.

91 594 36 42 / 656 913 859 / 659 548 730

www.psicoveritas.com

hola@psicoveritas.com

Ilustraciones de Raquel Fariñas obtenidas del cuento “Mirándome con amor” de Desclée. todas ellas están registradas y está prohibida su reproducción.



Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción