

# PARENTALIDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

¿Cómo priorizar tareas sin sobreexigirse, cómo hacerlo como papá o mamá en la múltiple demanda de entretener, guiar, administrar y educar?

No hay reglas sobre cómo "hacerlo mejor" durante esta pandemia, pero lo que sí está claro es que NO es el momento de sobreexigir, es el momento de CUIDARNOS, CONTENER Y PROTEGER a los nuestros.

**1** Transmitir que somos una familia, un equipo, que podemos repartir tareas y responsabilidades y que juntos sobrellevamos esta situación, ayudará a crear una base segura para nuestros hijos.

**2** Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar, organizando horarios con el otro progenitor o adulto a cargo, si lo hubiera, ayuda a repartir responsabilidades y equilibra el sistema y su autocuidado.

**3** Crear una rutina realista y flexible. Los niños necesitan un ambiente predecible: debemos definir en conjunto cuáles son sus deberes, responsabilidades, horarios y espacios de recreación y de trabajo.

**4** Recordar que todos los niños aprenden a distinto ritmo y los nuevos sistemas de educación online requieren un tiempo de adaptación. Los padres no somos el colegio, así que pidamos ayuda para no escolarizar la relación si es que lo necesitamos.

**5** Esta situación de confinamiento es una muy buena oportunidad para potenciar en los niños la autonomía, fomentar la cooperación y entregar responsabilidades adecuadas a la edad y que muestren la importancia de vivir en comunidad.

**6** Buscar momentos para aliviar el estrés y hacer ejercicio, ya sea de manera libre o guiada por tutoriales de internet, la actividad física es saludable en sí misma y también libera tensiones.

**7** Conjugar tiempos compartidos con espacios personales, tanto para adultos como niños, es importante tomarse tiempo para estar solos, jugar, leer, armar un rompecabezas o descansar.

**8** Cuidar la alimentación, porque el encierro y el aburrimiento pueden transformarse en ansiedad y en falso apetito.

"Tú eres la respuesta para tus hijos. Tú eres la base segura, en momentos de alarma.  
Lo más importante es asegurarles que tú estás a cargo".

