



GUÍA PRÁCTICA EMERGENCIA COVID-19

**¿Cómo adaptarnos a la nueva situación
y gestionar nuestro día a día?**

Guía 1

**¿Cómo adaptarnos a la nueva situación
y gestionar nuestro día a día?**



1. Introducción

Debido a la propagación del **COVID-19**, todos/as nosotros/as nos encontramos en una situación de incertidumbre. Es la primera vez en la historia reciente en la que las personas estamos viendo cómo nuestra libertad de movimiento ha disminuido para poder hacer frente a la situación excepcional de una pandemia global.

Nuestras familias pueden salir fortalecidas de esta situación, pero tenemos que afrontarla teniendo en cuenta que debemos implementar en nuestro día a día una serie de pautas que permitan estructurar nuestra rutina y nuestras relaciones de una manera adecuada para mejorar la convivencia en nuestro hogar.

Por ello, desde Fundación Amigó, hemos habilitado diferentes **herramientas que pueden ser de gran utilidad para que las familias puedan autogestionar las emociones y las relaciones** durante las próximas semanas. Una de esas herramientas es esta guía práctica que pretende explicar cómo podemos adaptarnos cada uno de nosotros/as a la nueva situación y vivirla de la manera más normalizada posible.



Este documento se complementa con las indicaciones que hemos realizado en la guía [**¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?**](#) y con la guía [**¿Qué conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos?**](#). Puedes consultarlas en nuestra página web [**fundacionamigo.org/familias-en-accion**](http://fundacionamigo.org/familias-en-accion).

2. ¿Cómo adaptarnos a la nueva situación y gestionar nuestro día a día?

1. Concienciar a todos los miembros de nuestra familia, en especial a los niños, niñas y adolescentes. Es importante que todos conozcamos la situación lo mejor posible para así poder aceptarla y actuar en consecuencia. Esto ayudará a ubicar a los más pequeñas/os a que se concienzen del porqué no pueden salir del hogar y del porqué de las medidas especiales en la convivencia.

2. Respetar las indicaciones de las autoridades y los equipos sanitarios. Tenemos que evita cuestionar las decisiones tomadas y trabajar en equipo para erradicar la pandemia a la mayor brevedad posible. No es momento de pensar de manera individual, sino de pensar en el bienestar común. Si es posible, quedarse en casa es la mejor forma de que el virus no se propague y las personas infectadas disminuyan.

3. No es momento de solucionar lo que no estaba solucionado. No intentes que los/as demás hagan cosas que antes no hacían. Cada persona de la familia es responsable de su tiempo de estudio y trabajo, y del aprovechamiento del mismo. Dedícate a la actividad que estés realizando y no a supervisar la del resto. Los momentos de interacción deben ser positivos, de lo contrario es mejor limitarlos.

4. Fomentar conversaciones alternativas. Hablar continuamente del COVID-19 y leer o ver

noticias sobre ello durante todo el día sólo aumenta el malestar y la ansiedad. Tenemos que intentar reducir la información sobre el coronavirus a momentos concretos (informativos o comunicados oficiales) y tomar la información de fuentes oficiales frenando la difusión de fake news o bulos.

5. Mantener una escucha activa y evitar los juicios de valor. En los momentos de diálogo, hay que evitar los reproches, juicios y órdenes. Usaremos estos momentos para interesarnos por el/la otro/a, descubrir sus gustos, inquietudes y conocer cómo se siente ante esta nueva situación.

6. Crear un ambiente predecible. Si nos anticipamos y explicamos qué consecuencias tendrá cada conducta inadecuada, nos será más sencillo que los niños, niñas y/o adolescentes cumplan las normas y evitaremos enfados posteriores por desacuerdos con las consecuencias.

7. No dejarse llevar por nuestro estado de ánimo a la hora de educar. Estos días surgirán imprevistos que influyan en nuestro estado de ánimo que tendremos que saber separar y dejar de lado a la hora de llevar a cabo acciones educativas, así evitaremos aplicar consecuencias a las conductas inadecuadas de las/los niños/as que sean difíciles de cumplir.

8. Conciliar el teletrabajo con las obligaciones de la/el menor. Debemos aprovechar el tiempo en el que nuestros hijos/as estén haciendo las tareas escolares para trabajar en nuestras obligaciones laborales. Así, cuando nuestro/a hijo/a haya terminado y toque pasar a otra actividad la podremos supervisar adecuadamente y no intervendrán otros factores de riesgo.

9. Ajustar roles en la dinámica familiar. No debemos dejar de lado nuestro rol como figuras de autoridad, somos nosotros/as los que marcamos las normas y los tiempos, siempre pensando en el bien común de la familia y con un objetivo educativo para nuestros hijos/as. Del mismo modo, es fundamental que las pautas marcadas por los progenitores se cumplan por ambas partes, es decir, debemos evitar las contradicciones y desautorizaciones entre padre, madre u otras personas adultas de referencia delante de nuestro/a hijo/a.

3. Recomendaciones para la planificación diaria en familia

Las recomendaciones anteriormente descritas son actitudes que pueden ayudarnos a mejorar la convivencia durante esta emergencia sanitaria.

Combinar esas actitudes con una serie de acciones concretas en nuestra rutina, teniendo en cuenta la edad de nuestros hijos/as, nos permitirá mejorar la convivencia en esta situación.

A continuación, exponemos recomendaciones concretas para estructurar nuestra vida diaria en familia, teniendo en cuenta la edad de nuestros hijos/as y aquellas acciones que son esenciales, importantes o complementarias.



3.1 Recomendaciones para la planificación diaria con niños y niñas

ESENCIAL

- **Crear un horario** en el que se concreten diferentes momentos de nuestra rutina diaria, como la hora de levantarse y acostarse (de este modo, estableceremos la rutina del sueño), la hora de las comidas (tratando de establecer un horario fijo), el tiempo de estudio, de ejercicio físico, de actividades de ocio y juego (especificando tanto el tiempo de uso de nuevas tecnologías como de otro tiempo de ocio) y las tareas del hogar (los menores deben colaborar en tareas del hogar para fomentar su autonomía).
- Fomentar **el lavado de manos** en nuestros hijos e hijas. Podemos hacer que estas actividades de aseo personal sean un juego para ellos y ellas. por ejemplo, dibujando un muñeco que simule el virus en la mano con el objetivo de que se borre a lo largo del día gracias al pertinente lavado de manos.
- Como padres y madres, debemos proporcionar un adecuado apoyo emocional ante la situación: conocer sus miedos, controlar sus nervios y rabia, así como procurar que los niños y niñas realicen actividades que les mantengan activos/as y no caigan en el aburrimiento.

IMPORTANTE

- **Continuar haciendo aquellas actividades que solemos hacer** en una situación normalizada, como regar las plantas o dar de comer a las mascotas.
- Fomentar la realización de **actividades educativas en familia**, como realizar manualidades u ojear libros de lectura juntos.
- Es importante realizar **actividades de ocio en familia**, como juegos de mesa o construcciones de lego.
- Debemos aprovechar los momentos a lo largo del día para **escucharnos mutuamente** y programar juntos las cosas que nos competen a todos.
- Realizar un **concurso semanal** para fomentar el ocio en familia.

COMPLEMENTARIO

- Algunas actividades complementarias como la **preparación conjunta del desayuno, la comida, o recetas saludables**, pueden ser de utilidad para realizar actividades de ocupación saludable del tiempo libre con nuestros hijos e hijas.

■ Si es posible, también puede ser bueno para nuestros hijos e hijas **mantener reuniones virtuales** con sus compañeros/as de clase, para que sigan manteniendo el vínculo con las personas que lo tendrían en una situación normalizada.

■ **Explorar herramientas tecnológicas educativas** en familia también puede ayudar fomentar el aprendizaje en este momento. Por ejemplo, Google Earth, desde la cual es posible visitar virtualmente el Museo del Louvre o el Museo del Prado, o Google Sky, que nos invita a descubrir el Universo y los cuerpos celestes.)

■ Otra actividad de ocio nuestros hijos e hijas agradecerán puede ser elaborar **gymkanas de pruebas** o búsqueda del tesoro dentro del hogar.



3.2 Recomendaciones para la planificación diaria con adolescentes

ESENCIAL

- **Pactar un horario** en el que se concreten momentos como las horas de levantarse y acostarse, los horarios de las comidas, el espacio y tiempo dedicado al estudio, el uso del móvil/Internet y otros momentos de ocio, así como el reparto de las tareas del hogar, este último aspecto siempre teniendo en cuenta su edad y madurez.
- Debemos hacer hincapié en la importancia de que mantengan unos buenos hábitos de **higiene personal**, haciendo que este periodo sea una oportunidad para instaurarlos definitivamente. También tenemos que destacar la importancia de cambiarse de ropa a lo largo del día y no estar todo el tiempo en pijama).
- **Respetar su espacio e intimidad**, entendiendo la importancia del mismo para ellos y ellas, así como la necesidad de estar en contacto con sus iguales.
- Debemos aprovechar los momentos a lo largo del día para escucharnos mutuamente y programar cuál es el mejor momento para todos los miembros de la unidad familiar.

IMPORTANTE

- Compartir momentos de **ocio en familia**, por ejemplo viendo series o programas de televisión de forma conjunta.
- Realizar **actividades distintas en las diferentes estancias de la casa**, por ejemplo estudiar en la habitación, leer en el salón o comer en la cocina o comedor.

COMPLEMENTARIO

- Supervisar y acompañar a los/as adolescentes en su **planificación de actividades de ocio**, proponiéndoles alternativas a la tecnología.
- Promovamos que los/as adolescentes **asuman algunas tareas de cuidado de hermanos y hermanas menores** y en las actividades cotidianas que se hayan establecido para construir una nueva rutina. Confiar en ellos ayudará a implicarse en una mejor convivencia.
- Mostrarles la importancia de **valorar y reconocer el gran trabajo de los/as sanitarios, policías y otros/as profesionales** que durante esta emergencia trabajan con mayor intensidad por el bien co-

mún, para así fomentar su sentido de responsabilidad social.

- Asignarles la tarea de **pasear a los animales domésticos**, en caso de existir y en función de su edad, algo que puede ayudarles a despejarse mentalmente.



3.3 Recomendaciones para la planificación diaria de progenitores/as

- Como padres y madres, debemos **crear y pactar acuerdos para definir la rutina familiar**: tenemos que entender que estamos ante una situación difícil que altera nuestro ritmo diario y algo que nos puede ayudar a mantener el equilibrio psicoemocional es definir rutinas que organicen nuestro día a día.
- A pesar de que, en muchas ocasiones, tenemos que compatibilizar nuestras actividades laborales y el apoyo a nuestros hijos e hijas, es importante **dedicar tiempo a nuestro propio autocuidado personal y la vida en pareja**. También debemos intentar aplicar una rutina que nos permita realizar ejercicio físico.
- Trata de introducir en tu rutina diaria al menos una **actividad de desconexión** que te ayude a desconectar, como leer, escribir, pintar, escuchar música, yoga o ver una película o serie.
- Debemos **mantener las pautas habituales para gestionar conflictos**. No hay que buscar nuevas fórmulas para gestionar los conflictos. Emplea las que ya conoces y adáptalas a las circunstancias, sobre todo manteniendo la calma ante las posibles dificultades y evitando conflictos innecesarios.
- También debemos **ser más flexibles y comprensivos**, bajando nuestro nivel de exigencia, sobre todo con los/as adolescentes. Esta nueva situación precisa que asumamos muchos cambios, por ello es

importante seleccionar aquellas batallas con los/as menores que merezcan la pena o sean importantes de verdad y tener pequeñas concesiones con ellos/as.

- Es importante tratar de **buscar algo de tiempo para estar a solas en pareja** y compartir e intercambiar opiniones sobre la situación, así como expresar cómo nos sentimos.

- Es necesario respetar los espacios de teletrabajo. Tenemos que trasladar a los/as menores la necesidad de que su padre/madre trabaje, creando algún código, por ejemplo, cerrar la puerta; o poner un cartel que recuerde la importancia de respetar el espacio y no molestar.

- Debemos **establecer contactos virtuales frecuentes** (videollamadas), en la medida de lo posible, con la familia extensa y amistades, sobre todo especialmente con las personas de riesgo, esto nos permitirá sentirnos mejor y más cerca de nuestros seres queridos.

- **Predicar con el ejemplo.** Recordad que el discurso convence, pero el ejemplo arrastra. Es importante que si le pedimos algo a nuestros hijos e hijas, actuemos como modelos en todas las pautas anteriormente indicadas para ellos y ellas.



Si tienes alguna duda para aplicar algún aspecto concreto de esta guía, puedes escribir por correo electrónico a nuestro equipo de profesionales a través del formulario que hemos habilitado en nuestra página web. Puedes escribirnos en fundacionamigo.org/familias-en-accion.



Fundación Amigó

Madrid - España

C/ Zacarías Homs 18 · 28043 · Madrid

Tel.: +34 91 300 23 85

Fax: +34 91 388 24 65

info@fundacionamigo.org

www.fundacionamigo.org