



universidad
de león

Unidad de P.R.L.

CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO PARA FAMILIAS CON NIÑOS

1. Procura mantener y transmitir **CALMA**. Si muestras ansiedad facilitas que quien te rodea tenga también esa actitud.

2.

Dedica tiempo a hablar con los niños sobre cómo se sienten con la nueva situación.

Adapta tu diálogo a su edad y resuelve sus dudas.

Ayúdales a expresar sus sentimientos, preocupaciones y dudas.

Trasmite información fiable (utiliza fuentes oficiales).



3. Organiza rutinas diarias (marca horarios y tareas a realizar a diario y los fines de semana con el fin de evitar la inactividad).
Establece unas normas adaptadas a la situación de confinamiento domiciliario.

4. Haz ver a los niños que no estamos de vacaciones.

Deben seguir con sus tareas escolares y cumplir con sus quehaceres del hogar.

Puedes inculcar una alimentación saludable y aprovechar para que los pequeños participen en la elaboración de platos saludables.

5. Implementa en tu familia hábitos saludables.

Se debe hacer ejercicio físico en casa, adaptado a las capacidades físicas de cada miembro familiar.

Con los más pequeños se puede hacer como si se tratara de un juego.

6. Organiza (aprovechando la tecnología) llamadas telefónicas, videoconferencias, etc. con otros familiares, con sus compañeros de clase, etc.

7. **PACIENCIA**. Ejercita tu paciencia.

Has de ser comprensivo (si para los adultos puede resultar complicado adaptarse al confinamiento, para los niños también).

Intenta ser comprensivo y reacciona con cariño a situaciones negativas que puedan darse.

Piensa que se trata de una situación excepcional y temporal y, transmíteselo también a ellos.

JUNTOS, superamos antes esta situación