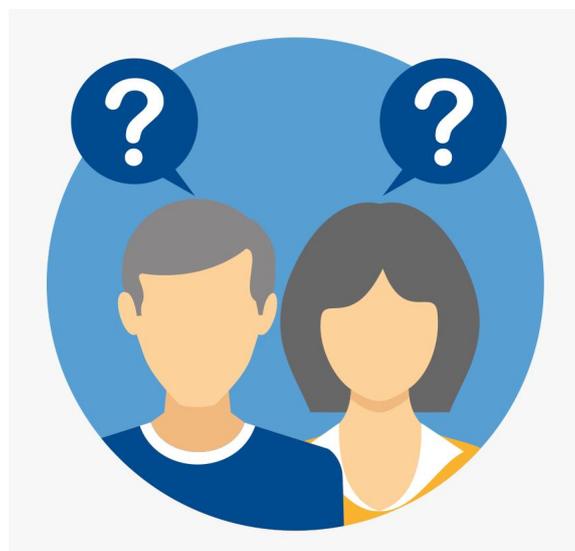


RECURSOS PARA FAMILIAS

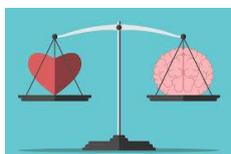
¡AHORA NOS TOCA ESTAR EN CASA!



**¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO
EMOCIONALMENTE?**



PARA QUE EL **CEREBRO** ESTÉ **SANO Y FUERTE** EN CUALQUIER SITUACIÓN DE NUESTRA VIDA NECESITAMOS:



- **Buena alimentación:** crea un menú al principio de la semana, pídeles que os ayuden a organizar y cocinar.
- **Tener una rutina:** más o menos hacer todos los días las mismas actividades en tiempos similares da estabilidad, el fin de semana es diferente aunque estemos en casa. Es un momento genial para aprender a aburrirnos, algo que con nuestro frenesí resulta complejo.
- **Ejercicio:** no hay mucho espacio pero existen miles de recursos y ejercicio para hacer en casa.
- **Relacionarse y hablar:** hablar de lo que estamos viviendo un rato al día, conversar a cerca de otros temas y si no surgen ¡descubre!, por fin tienes tiempo para compartir con tu hijo y conocerlo mejor.
- **Ocio solo y acompañado:** anímale a jugar y juega con él, tenga la edad que tenga. Refuerza que pinte, cree, escriba, imagine en alto...
- Es un momento genial para **llamar a nuestros amigos y familiares** y ponernos al día.
- **Trabajo mental:** tareas académicas, cualquier juego de pensar y leer.
- **Cariño:** cuando tengo miedo o existe incertidumbre las palabras bonitas, la calma y el pedir perdón nos dan seguridad.
- **Control emocional:** es importante que nuestro estado de ánimo se mantenga estable, quizá no estamos para echar cohetes, pero buscar el lado bueno hasta en estas ocasiones es la mejor herramienta de vida.

La situación que estamos viviendo en este momento es complicada para todos. Jugamos con la incertidumbre y eso hace que nuestra cabeza piense sin parar. Estos pensamientos se nos pueden ir de las manos, estamos en un lugar cerrado y nuestros cerebros están con mil ganas de seguir funcionando.

¿Que hago si mi hijo habla del coronavirus, de la muerte, de enfermar, de contagios... de forma obsesiva?



1º Primero **empatiza**. Tú también vives en incertidumbre y a tu forma, te sientes nervioso y asustado. Díselo aunque tú hijo niegue su evidencia.

2º **No exageres**, intenta argumentar con una de cal y otra de arena.

3º **Contrasta** sus pensamientos con evidencias o porcentajes.

4º **Pregúntale** si le ayuda pensar en ello esperando un no, que has de reforzar, y si el pensarlo disminuye su importancia.

5º Y busca y oblígale a hacer algo que requiera **cambiar de pensamientos** cuando aparecen estas obsesiones.

No dejes que esté más de 15 minutos dando vueltas a la misma idea. Jugar a un juego de pensar, proponerle un reto mental, incluso ver una película y comentarla después.

¿Que hago si mi hijo habla del coronavirus con ideas catastrofistas?



- Primero **déjale hablar**. Escúchale 30 minutos y frena...
- **Empatiza**, cuéntale que tú también tienes miedo porque no podemos controlarlo pero que no nos podemos dejar llevar por ello.
- Enfoca una **visión positiva** sin exagerar. Explícale que durante nuestra vida muchas situaciones no controlamos y aún así nos echamos a la piscina porque confiamos en nosotros y en las capacidades de los que nos protegen.
- Busca **razones de confianza**, declaraciones de médicos o autoridades que manden mensajes de calma.
- **Contrasta sus ideas** catastróficas con las realidades. Pregúntale si tiene una bola mágica.
- Y enséñale a poder **controlar borrando de su mente** estos pensamientos. Pídeles que cada vez que aparezcan se digan no y piense y haga rápidamente otra cosa. Explícales que la forma de controlar nuestra mente y por tanto nuestra vida es eligiendo que voy o no a pensar.

Recuérdale que él es capaz de controlar su mente, el es el volante de su coche.

