

Adaptación a las nuevas rutinas en casa

Ahora que hemos estado aislados en casa por varias semanas, algunas personas se han adaptado a esto muy fácilmente mientras que otras pueden encontrar que hacerlo es un gran reto. Para quienes les es más difícil lidiar con esta situación, estos son algunos consejos útiles para ayudarle a su hijo a adaptarse al nuevo horario escolar y de la vida en casa.

- **Toma tiempo para descansar:** Cuando más descansamos, mejor funcionamos. Al descansar, nuestros hijos pueden prestar atención y controlar su estado de ánimo. Las recomendaciones para dormir varían según la edad: Los pequeños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas; los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas y los adolescentes de 13 a 18 años deben dormir de 8 a 10 horas.
- **Seguir una rutina:** Cree un horario y cumplelo. Ponga un horario visual para cada niño en la pared en un área común para que se les pueda recordar de su horario (por ej., despertarse, desayunar, hacer la tarea, descansar, comer, etc.)
- **Crear un espacio de trabajo designado:** Si tiene más de un hijo, sepárelos para que tengan su propio espacio de trabajo. Para que su espacio sea especial, pídeles que escojan uno de sus artículos favoritos e incorpórelo a su espacio de trabajo. Haga lo posible para ayudarles a mantener su área de trabajo en orden. Algunos niños trabajan mejor con audífonos, lo cual limita distracciones.
- **Tomar breve descansos:** Es cansado sentarse enfrente de una pantalla por períodos largos de tiempo. Aparte de los descansos programados, a veces se necesita un descanso breve para moverse, estirar los brazos o tomarse un respiro. Es importante reconocer en donde está su hijo. Es posible que algunos días sus hijos requieran más descanso que otros.
- **Recompensar el comportamiento positivo:** Elogie la conducta positiva mencionado específicamente algo que su(s) hijo(s) haya(n) hecho bien. Los estudios han demostrado que el elogio incrementa la motivación además de aumentar la autoestima.
- **Ser creativo y flexible:** Éste es un momento muy extraordinario y difícil. Es importante adaptarse a las necesidades de su(s) hijo(s). En el caso de los niños que tienen dificultad para estarse quietos, deles algo para que tengan en la mano y con qué jugar mientras ven las presentaciones en línea de la clase (por ej., algo con que jugar con las manos o una pelota esponjosa).
- **Ser enfático y paciente:** Los niños necesitan nuestra paciencia más que nunca en estos momentos. El niño o niños pueden tener muchas preguntas e inquietudes. Tenemos la oportunidad de conectar con ellos, enseñarles y hacerles saber que nos importan. Asegúrese de que la información es apropiada para la edad. En el caso de los niños más grandes, quizá le convenga que vean la televisión o hagan búsquedas en Internet juntos.

