

Decálogo **para** **madres, padres y** **otros cuidadores** en tiempos de **COVID-19**

En el contexto de la pandemia por **COVID-19**,
madres, padres, y otros cuidadores están enfrentando
importantes desafíos respecto a la crianza, el cuidado
de los niños y niñas, y el propio bienestar.

Compartimos aquí algunos mensajes que pueden
ayudarte a ti como madre, padre o cuidadora
hacer más llevadero este tiempo.

1

Confía en tu capacidad de criar, cuidar y adaptarte a los cambios.

La crianza en sí misma requiere **estar adaptándose a los cambios de los niños permanentemente**. Ya lo has hecho antes, y sin duda podrás hacerlo en esta situación.



2

No es necesario llenar el día de actividades conjuntas.

El hecho de que estén juntos en la casa todo el tiempo, no significa que tengan que hacer todo juntos ni pasarse el día organizando actividades entretenidas para hacer. Los niños y niñas también necesitarán espacio para jugar por su cuenta, concentrarse solos en algo que les parezca interesante o incluso no hacer nada especial.

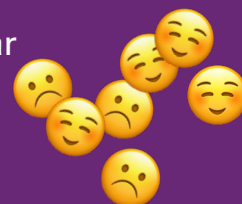
Cuando hagan cosas juntos, intenta que sea algo que también sea entretenido para ti. Es una buena señal cuando ambos disfrutan.



3

Se flexible.

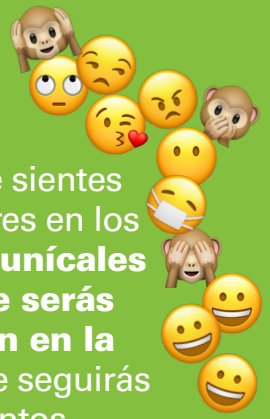
Las circunstancias excepcionales requieren medidas excepcionales. No eres una mala madre, padre o cuidador porque cambias ciertas reglas para facilitar la convivencia durante este período. Los acuerdos de convivencia se pueden revisar en conjunto y **quizás algunos no resulten muy apropiados en esta situación o surjan otros nuevos**. Pero es importante que todos conozcan las reglas, y si te ayuda dibujarlas o poner recordatorios en lugares visibles de la casa, no dudes en hacerlo.





4 Identifica lo que puedes ceder y lo que te parece intransable.

Haz una lista de los comportamientos que sientes que puedes tolerar e identifica los dos o tres en los que te parece que no puedes ceder. **Comunícales a tus hijos que hay temas con los que serás más flexible (por ejemplo, el desorden en la habitación, algunos horarios) pero que seguirás siendo muy firme con otros comportamientos (por ejemplo, no habrá violencia entre hermanos).**



5 Todos pueden ayudar.

No tengas miedo de involucrar a tus hijos, cada uno en virtud de su edad y desarrollo. Explícales la novedad de la situación, y vean cómo pueden repartirse las tareas. **Esta es una gran oportunidad para desarrollar la ayuda mutua y la colaboración familiar.**



6 Haz rutinas o planes para pocos días.

Algo que puede ayudar es acordar algunas rutinas o planes para los días que vienen. No intentes tener certezas más allá de eso. **Recuerda que es un tiempo excepcional y la flexibilidad es importante.** Si es necesario cambiar las rutinas o algún plan hazlo sin remordimientos.



7 Está bien improvisar.

Si prefieres la improvisación y tu vida actual lo hace posible, permítete vivir un tiempo de espontaneidad. **Puedes aprovechar para emprender algo con tus hijos que soñaste hacer muchas veces pero no fue posible por falta de tiempo con ellos.**

8

No intentes hacer todo a la perfección.

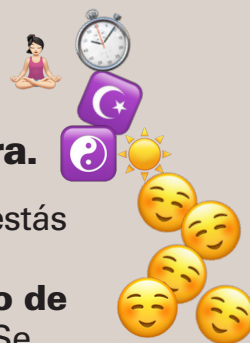
En esta situación no te exijas ser el o la mejor en tu trabajo al mismo tiempo que intentas convertirte en un perfecto maestro para la educación de tus hijos, mientras resuelves todos los temas domésticos. No es posible hacerlo, e intentarlo te llevará al agotamiento. **Es importante elegir metas posibles de cumplir**, seleccionar lo que puedes ir haciendo, y ajustar las expectativas respecto a lo que se puede hacer.



9

Está bien sentirse desbordado. Respira.

Cuando sientas que te estás desbordando, haz una pausa, y **toma un poco de aire ¡literalmente!**. Se benevolente contigo mismo y recuerda que estás viviendo algo excepcional y lo estás haciendo lo mejor que puedes.

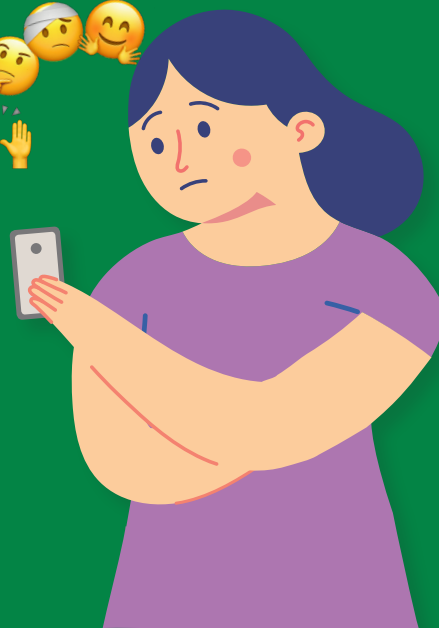


Pide ayuda si sientes que la necesitas.

Si crees que una situación te está superando, pide ayuda dentro de casa, a un familiar, a un amigo o amiga... o incluso a un profesional en alguna de las líneas de ayuda disponibles. A todos nos puede pasar. **No tengas miedo a pedir ayudar, eso es ser valiente y honesto consigo mismo.**

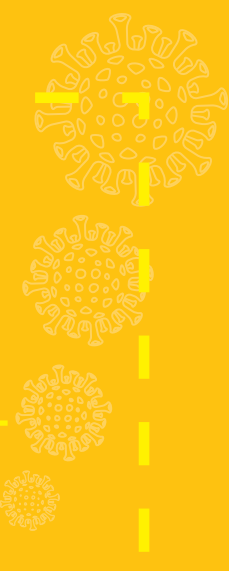


10





Mis puntos para recordar



1 Confiar en mí.
Ya he sabido
adaptarme antes.

2 No es necesario
llenar el día
de actividades
conjuntas.

3 Está bien ser
flexible y cambiar
de opinión.

4 Elijo en lo que
puedo ceder y
en lo que no.

5 Todos
pueden
ayudar.

6 Hago rutinas
o planes para
pocos días.

7 Está bien
improvisar.

8 Nadie es
perfecto.

9 Respirar.

10 Pido ayuda
si necesito.



Te invitamos a participar de los desafíos **#AprendoEnCasa** donde proponemos un conjunto de actividades divertidas que se pueden hacer con los niños pequeños para incentivar el aprendizaje a través del juego.