



GUIA CONFIN

GUIA FAMILIAR PARA AYUDAR AL DESCONFINAMIENTO



*Servicio de Orientación y Mediación en Conflictos Familiares
Centro Municipal de Atención a la Familia
Ayuntamiento de Málaga*



¿POR QUÉ HEMOS QUERIDO HACER ESTA GUÍA?

La idea de esta guía surge desde el proyecto **AULA MUNICIPAL DE APOYO A LA FAMILIA** de nuestro servicio, con el objetivo de ayudar a padres y madres a afrontar de manera positiva las distintas situaciones a las que tendrán que enfrentarse en el proceso de vuelta a esa “nueva normalidad” de la que hablan tantos expertos sociales, y que van desde los conflictos propios de las situaciones de hacinamiento en casa, hasta las nuevas formas de relación social (en la calle, en los centros comerciales, en los locales de ocio, en los centros educativos, etc.).

Cada tema o punto a tratar se hará de la manera más operativa, sencilla y práctica posible, respondiendo a preguntas claras que puede hacerse cualquier padre o madre, con la descripción operativa del problema y “ideas” (estrategias/ consejos) para abordarlo.

- Entender la ansiedad
- Problemas de sueño
- Salir a la calle
- Usar bien las mascarillas
- Gestionar el aburrimiento





ENTENDIENDO LA ANSIEDAD



Todas las personas nos sentimos seguras y confiadas cuando nos hemos adaptado al lugar y las circunstancias en que vivimos debido en gran parte a las rutinas y actividades diarias, que nos permiten relajarnos porque sabemos lo que va a pasar: en el caso de los adultos la hora de ir a trabajar, las tareas laborales, las tareas domésticas, el tiempo de ocio, las salidas de compras, quedar con amigos, visitar familiares..., y en el caso de los menores levantarse para ir al colegio, “aguantar” las clases, relacionarse con sus compañeros/as en el patio, salir al parque a jugar, etc.

Cuando estos referentes se alteran surge la **ansiedad**, que no es más que una respuesta adaptativa normal a las nuevas situaciones: nuestro cuerpo entra en estado de alerta para actuar y adaptarse al cambio. Y esto es lo que está ocurriendo en la actualidad, agravado por la información que nos van dando y por los datos objetivos del resultado de la pandemia.

Si poseemos recursos personales y sociales suficientes podemos adaptarnos a dichos cambios y seguir viviendo con normalidad (autoestima positiva, red social y familiar, empatía, capacidad de autorreflexión, paciencia, optimismo, etc.) ya que soportan nuestros mecanismos de autorregulación.

En los menores esta ansiedad se va traducir de muchas maneras, sobre todo cuando no pueden procesar la información o sienten que no pueden hacer nada para cambiar lo que está pasando, algo que se agrava en situaciones de vulnerabilidad social y familiar y que se traduce en trastornos en el estado de ánimo, en la alimentación, en el sueño, en la propia conducta, etc.



EL SUEÑO



Los problemas relacionados con el sueño son habituales en las consultas relacionadas con hijos e hijas menores de edad, sobre todo en educación infantil y primaria, y en estos momentos de confinamiento no son una excepción.

“Mi hija no duerme bien actualmente. Le está afectando la situación”.

Como explica Gonzalo Pin, médico pediatra y especialista en el sueño, “para que un niño duerma bien necesita tres cosas: seguridad, una buena afectividad y confianza en que el mundo está controlado. Y en este caso, especialmente la confianza y la seguridad, están un poco trastocadas”.

Según este autor, en una encuesta realizada a 12.900 familias durante el confinamiento, han podido constatar que han aumentado las pesadillas, el miedo a la oscuridad, les cuesta más dormir solos y quieren dormir en la cama con alguien..., en algunos casos se manifiestan “regresiones”: menores que controlaban los esfínteres vuelven a hacerse pis en la cama.



IDEAS

- Limita la información que tenga tu hijo/a sobre la pandemia. Un exceso de información solo provoca mayor preocupación.



- Regula horarios y mantén unas rutinas claras en casa, especialmente por las mañanas, y en la medida de lo posible que les de la luz del sol.
- Compagina actividad física con intelectual y de ocio.
- Comparte tu tiempo con tus hijos/as.
- Cuida la hora de acostar a tu hijo/a con una rutina previa que facilite la relajación y el descanso. Un bien cuento o una historia, una charla informal sobre algo agradable, debería ser lo último que nuestro/a hijo/a tuviera antes de dormir.

“Mi hijo no quiere irse a la cama. Es un suplicio conseguir que se acueste”.

La hora de acostarse puede llegar a ser toda una tortura para los progenitores. Normalmente, los problemas a la hora de irse a la cama tienen cuatro posibles razones:

- Miedos que provocan ansiedad.
- Inseguridad ante la soledad.
- Deseos de jugar.
- Buscar la atención de sus padres/madres.



IDEAS

Señala el momento de acostarse

Como parte de las rutinas diarias, los menores deben saber el momento de acostarse, y tenemos que promover que se cumpla, sin rigidez pero con firmeza. Sin embargo, y debido a la ansiedad de la que hablamos, el horario no debe convertirse en un motivo de



debate, conflicto o discusión. En esos casos deberemos mostrarnos flexibles y hacer uso de otras estrategias, como veremos a continuación.

Establece unos hábitos en el momento de acostarse

A los niños/as siempre les gusta saber lo que ocurrirá un instante después de ahora. Unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño/a sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento «de parar». Se puede seguir esta guía para establecer una rutina nocturna.

- **Simplificar.** Tomar en consideración el horario de la familia y las preferencias del niño/a. No comenzar con normas que después no se seguirán.
- **Utilizar señales que hagan patente la rutina.** El niño/a debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse (reloj, etc.).
- **Mantener al niño/a calmado.** Media hora antes de acostarse, el niño/a debe encontrarse relajado para cuando llegue el momento de dormir.
- **Hacerlo especial.** Lo ideal sería que el momento de acostarse fuera cálido y acogedor.
- **No hay que pensar que los niños/as algo mayores no necesitan estos hábitos.** El momento de acostarse es una excelente oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos/as.
- **Se ha de ser flexible,** pero también se ha de saber cómo terminar las costumbres rituales.

Habla con tu hijo/a de sus miedos y angustias



Cada individuo, incluyendo los niños/as, tiene temores que tienden a manifestarse de noche. Los padres/madres deben animar al menor para que hable de sus problemas y preocupaciones, a fin de poderlos solucionar, ayudando a que se duerma.

Haz frente al síndrome de levantarse continuamente

- *Llévale a la cama y ponle un despertador que suene al poco tiempo.*
- *Enseña a tu hijo/a cómo irse a la cama.*
- *Colocar junto a le/ella todo lo que se necesita para la noche.*
- *Para los bebés que aún permanecen en la cuna pero son lo suficientemente mayores para hablar, los hábitos nocturnos, a menudo, requieren actos más definitivos que exigen decisión por parte de los padres/madres.*
- *No discutas.*

Refuerza su cooperación

Utilizando palabras y acciones, hay que dar a nuestros hijos/as respuestas positivas por su cooperación en el momento de acostarse. Planificar la rutina y llevar a cabo el plan completo a la vez. Recordarle lo que harán al día siguiente, centrándose en las actividades más positivas.



SALIR A LA CALLE⁽¹⁾

Desde el pasado Domingo 26 de abril nuestros hijos e hijas menores hasta 14 años pueden salir a la calle, en nuestra compañía, después de pasar 5 semanas de confinamiento, tras el decreto de alarma del 14 de marzo. Hasta ese momento el confinamiento había hecho que, salvo por cuestiones sanitarias o de fuerza mayor, tuvieran que permanecer encerrados en nuestros domicilios, algo que de una forma u otra afecta a la salud física y emocional de nuestros hijos e hijas, y que en la mayoría de los casos han sabido llevar a cabo como “héroes”, demostrándonos a los adultos que saben adaptarse a situaciones de necesidad.

Sin embargo, ahora que podemos empezar a salir con ellos a la calle, con las limitaciones que aún están vigentes en cuanto al uso de espacios públicos y medidas de seguridad, a padres y madres nos sigue preocupando cómo hacerlo bien para evitar dar pasos atrás en este proceso hacia la “nueva” normalidad.

ANTES QUE NADA



- *Antes del paseo es importante despejar dudas o temores y explicar a los niños y niñas, de forma que lo entiendan, cuál es la situación y cuáles son las normas, explicándoselo a cada menor en función de su edad y circunstancias personales, haciéndoles partícipes del cumplimiento de las mismas y especialmente de las medidas de distanciamiento físico.*

¹ Las indicaciones se han obtenido de la **GUIA DE BUENAS PRACTICAS EN LAS SALIDAS DE LA POBLACIÓN INFANTIL DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**, publicado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.



- Puede ser útil practicar antes en casa todas las medidas preventivas a modo de juego. Hay que intentar que las normas siempre sean las mismas para que se conviertan en una nueva costumbre.
- El paseo no es una obligación. Si por el momento no se sienten cómodos. Manifiestan temor y no desean salir, o desean volverse a casa, no debemos forzar la situación.

¿Pueden salir todos los niños y niñas?

No. Solo los menores hasta 14 años acompañados de sus progenitores, cuidadores o adultos responsables autorizados, que podrán hacerse cargo de hasta tres menores.

Tampoco pueden salir:

- Los menores que presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario por diagnóstico de COVID-19.
- Los menores que se encuentren en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguien con síntomas o diagnosticado de COVID-19.

¿Cuándo pueden salir?

Actualmente en franja horaria de 12 de la mañana hasta las 19 horas. Se mantienen la regla del triple 1: una hora de duración, un kilómetro y un niño con un adulto (si son más hijos de esa edad, hasta un adulto con tres niños). La Junta está estudiando proponer una franja horaria de 14:00 a 00:00 para familias y niños.





¿Qué precauciones debemos tener?

- *Lavarse las manos antes de salir, y siempre que se pueda si los menores tocan algo que no esté controlado, usar gel hidroalcohólico para desinfectar.*
- *Mantener la distancia de seguridad de dos metros con terceros.*
- *Evitar en lo posible que los menores se lleven las manos a la cara o a la boca.*
- *Evitar lugares de aglomeración.*
- *Se recomienda a partir de los 3 años el uso de mascarillas higiénicas.*

¿Qué pueden hacer nuestros hijos e hijas en esos paseos?

- *La población infantil puede correr, saltar, jugar y hacer ejercicio, siempre respetando las condiciones de distancia interpersonal con terceros.*
- *Podrán salir con sus propios juguetes, montar en patinete o en bicicleta. La persona adulta responsable deberá mantenerse a una distancia próxima de los menores y sus juguetes para poder tener control de la situación.*
- *No se puede quedar con amigos/as.*
- *No se pueden realizar actividades deportivas grupales.*
- *Solo ocasionalmente se podrá hablar con terceros, pero siempre manteniendo la distancia de aproximadamente dos metros. La comunicación debe ser breve.*



LAS MASCARILLAS VAMOS A USARLAS BIEN



Siguiendo indicaciones del Ministerio de Sanidad, a partir del Jueves 21 de mayo el uso de mascarillas será obligatorio.

¿Para quién?

Para toda persona de 6 años en adelante, salvo indicación expresa médica o motivos de fuerza mayor.

¿Dónde hay que llevarlas?

En la vía pública, espacios al aire libre, y en lugares cerrados públicos donde no se pueda garantizar la distancia social de 2 metros.

¿Qué tipo?

Higiénicas. Las de confección doméstica, siendo mejores las compuestas por una capa doblada de TNT (Tejido No Tejido, compuesto por 50% de viscosa y 50% de poliéster) para el contacto con la piel del sujeto y por la parte externa otra de TNT extendida. Todo se puede coser o termosellar, y al conjunto formado se añaden dos cintas de algodón elástico o de otro material para su sujeción.

Quirúrgicas. Son las más recomendables. Limitan la transmisión de agentes infecciosos porque están diseñadas para filtrar el aire exhalado, por lo que su misión es proteger a quienes están alrededor del portador evitando la dispersión vírica al estornudar, toser o hablar.



PRÁCTICAS A EVITAR USANDO MASCARILLA

Para que cumpla su función esto es lo que no hay que hacer a la hora de utilizar las mascarillas:

- *Tocarlas lo justo. Abres los elásticos laterales con los dedos anular e índice, y colócalos detrás de tus orejas.*
- *No es una bufanda ni tampoco un sombrero. Su uso es claro y conciso, de nada sirve que esté donde no debe.*
- *Boca y nariz tapadas. Las vías respiratorias son hermanas, no hacen nada la una sin la otra.*
- *Las manos quietas. Las caricias para otro momento y con las manos limpias.*
- *La higiene es fundamental. Las mascarillas son una prenda más, necesita de cuidados. (ver “cómo manipular la mascarilla”).*
- *La mascarilla no se presta. La generosidad está muy bien, pero en esto, no.*
- *Hablar sin ella, no. Lo que uno quiere decir se va a escuchar de la misma forma, con o sin ella.*
- *Estornudar sin ella, tampoco. “Ande yo caliente...”, no debemos poner en riesgo a los demás.*
- *Dentro del supermercado, y en transporte público, más que nunca. Seguridad ante todo y más en lugares aglomerados.*





COMO MANIPULAR LA MASCARILLA



Vamos a comprar, a la farmacia o a una terraza y llevamos la mascarilla puesta pero si vemos que no hay demasiada en la calle a la hora de volver a casa dando un paseo nos la quitamos. ¿Cómo la guardamos? La recomendación de los expertos es tocarla lo menos posible.

Y muy importante, no tocarse los ojos, nariz y boca a la hora de ponerse y quitarse la mascarilla.

La mejor opción para quitarnos la mascarilla es hacerlo con las manos desinfectadas y sin tocar nada más que las gomas. Si estamos en casa nos lavamos las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico, mientras que si estamos en la calle, lo recomendable es llevar un bote pequeño de este gel en el bolso y darnos por las manos antes de quitarla.

Nos hemos quitado la mascarilla cogiéndola por las gomas y para guardarla, la doblamos por la mitad, con el interior hacia dentro para evitar posibles contagios o que se ensucie. La metemos en una bolsa con cierre, como las que se utilizan para congelar alimentos, en aeropuertos para los líquidos, etc. Esta forma de guardarla sirve tanto para la calle, como para nuestros hogares. La bolsa, lógicamente, debe estar limpia y no tocar su interior.



MANTENIMIENTO

- **Las mascarillas de tela**, lo recomendable es guardarlas como máximo una semana. Las mascarillas de tela reutilizables se deben lavar antes de guardarlas. Se puede usar la lavadora, con agua a una temperatura de entre 60° y 90° y un ciclo normal.

Otra opción es introducirlas en una dilución de una parte de lejía por cincuenta de agua tibia, durante 30 minutos, aunque no es apto para todos los modelos de mascarillas porque se degrada la capacidad que tienen para filtrar el aire. Además, después hay que lavarlas de nuevo con agua y jabón para eliminar la lejía y dejar secar antes de guardarlas.

- **Las mascarillas quirúrgicas** tienen un mantenimiento diferente, ya que en general están pensadas para su uso clínico durante 4 horas. De todas formas, el Ministerio de Sanidad pide a la población que mire las recomendaciones del fabricante respecto al número de veces que se puede usar una mascarilla, y siempre recomienda cambiarla en caso de que estén húmedas, sucias o hayan perdido su forma.
- **La FFP2.** Según la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (haciéndose eco de todo lo publicado durante la pandemia sobre las mascarillas), la desinfección de las mascarillas se puede hacer para las mascarillas de tipo FFP2 en el entorno hospitalario, si bien señalan que no existe evidencia científica de un método que permita hacer algo semejante en el uso doméstico.



“MAMÁ, ME ABURRO”.

CLAVES para gestionar el aburrimiento de nuestros hijos e hijas

Esta frase alarma y preocupa a muchos padres y madres, que viven esta situación en las vacaciones de sus hijos e hijas con ansiedad y preocupación, como si fuera algo negativo, y para evitarlo se desviven organizando un calendario de actividades de ocio como si fuera la única manera de sentirse bien como progenitores.

Cuando nuestros hijos e hijas son pequeños y están explorando el mundo no existe el aburrimiento porque su curiosidad natural les impulsa a explorar, a tocar, a moverse, a experimentar... Ese es el impulso natural que debemos potenciar desde pequeños, pero les estamos educando desde la preocupación para que no se aburran ofreciéndoles continuamente un abanico de cosas que hacer, donde el ocio de pantalla de los móviles y las tablets ha desplazado por completo a la combinación del palo, la piedra, la tierra y la caja de cartón (o el insecto de turno que caía en sus manos).

¿Qué podemos hacer? Ahí van algunas ideas



El ejemplo es nuestra mejor arma

Si nuestros hijos e hijas ven que nosotros/as actuamos de manera creativa cuando estamos aburridos/as, organizando una actividad o buscando el modo de pasar ese tiempo, también aprenderán a buscar una ocupación o entretenimiento alternativo, en lugar de dejarnos



llevar por el entretenimiento de pantalla, consultando el móvil por rutina o quejarnos por no saber qué hacer.

Sugerencias, no imposiciones

Para que esto funcione, es preciso a veces “guiar” ligeramente a nuestros hijos e hijas, sobre todo con más edad, ofreciéndole la posibilidad de compartir tiempo haciendo alguna tarea. Preguntas del tipo: “Bien, ¿qué hacemos ahora? ¿qué podemos hacer?”, donde nos incluimos, pueden ir seguidos de sugerencias si nuestro hijo/a no termina de tomar la iniciativa. Pero, ¡cuidado! Debemos dejarle tiempo para pensar.

Observa el mundo con sorpresa

Una buena manera de conseguir que salga esa curiosidad natural es acostumbrarlos a observar el mundo que les rodea, ser conscientes de todo lo que pasa a su alrededor, y no perder la capacidad de sorprendernos. Esto supone que, desde pequeños, les resaltemos todo aquello que a nosotros nos resulte interesante: “fíjate en esas nubes ¿qué parecen?”, “mira el color de esa flor”, “¿ves lo que pasa cuando esta botella se enfría?”, etc. y por supuesto prestemos nuestra atención cuando sean ellos los que nos lo dicen: “Mamá, mira lo que pasa cuando mezclo estos colores”...

A menudo el problema está en que los menores no son conscientes de todo lo que les rodea, centrados solo en ellos mismos.



Espolea su curiosidad

“¿Qué es esto?”, ¿Qué crees que pasará si coloco esto aquí?”, “¿dónde está el gusano?” Aunque ya hemos dicho que la curiosidad es algo natural, hacer preguntas de este tipo nos ayudará mucho a centrar la atención de nuestros hijos e hijas en las cosas que tenemos alrededor.

Retos y desafíos

“¿Crees que podrías...?”, “¿Serías capaz de...?”. También es positivo usar los retos o desafíos, como manera de espolear el orgullo y amor propio, así como el afán de superación. Como todas las cosas, estos retos o desafíos tienen que ir en consonancia con cada persona y su desarrollo, y padres y madres somos quienes mejor conocemos a nuestros hijos e hijas.

Usa la fantasía y la creatividad

“¿Qué pasaría si...?”, ¿Te imaginas que...?” son preguntas que fuerzan de alguna manera el pensamiento creativo, que es en definitiva lo que define la construcción de nuevas respuestas, y que igual que el deporte se puede entrenar.



Muéstrate ignorante

“Eso no lo sé”, “Seguro que a ti te sale mejor”. Es una gran estrategia de retirada progresiva indicar a las preguntas inquisitivas que nos hacen nuestros hijo e hijas que no se nos ocurre nada, que no sabemos, que seguro que ellos lo hacen mejor, etc.

El aburrimiento no es un problema

Debemos evitar la idea de que el aburrimiento es desagradable, complicado o algo difícil de gestionar. De nuevo nuestro papel como modelos supone enseñar con nuestros actos que el aburrimiento es una oportunidad para tener tiempo para pensar y hacer cosas creativas.

