

Consejos para afrontar el confinamiento con hijos/as adolescentes

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Aprome

1. ¿Qué nos está pasando?

¿Cómo podemos sobrevivir, en la situación actual, no solo al virus, sino a nosotros/as mismos/as y a nuestras familias?

El reto: al menos, un mes confinados en casa, toda la familia, sin mantener más contacto que el estrictamente necesario con el exterior.

No tocarnos. No contacto físico. No abrazar para consolar. No contacto social presencial fuera de nuestra familia. No libre circulación, sólo movimientos imprescindibles...

No sabemos cómo nos afectará todo esto en un futuro próximo pero, ya estamos comprobando, en el presente, lo difícil que puede resultar por momentos afrontar la convivencia diaria en confinamiento. Por ello, a través de esta Guía, queremos ayudaros a encontrar la mejor manera de vivir, no solo sobrevivir, y aprovechar la oportunidad que esta situación nos ofrece para el reencuentro con nuestra familia. En función de cómo nos relacionábamos antes con nuestros hijos e hijas adolescentes, será más o menos complicado, o de si alguien en casa se ha infectado y está aislado en su habitación, será más o menos posible; pero la cuarentena puede ser una oportunidad para fortalecer nuestros vínculos familiares y/o comenzar a re-establecerlos con una mejor base.

Desde los equipos de profesionales de los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, intentaremos acompañaros, en la medida de lo posible, en este objetivo.

2. Consejos generales para todos/as.

2.1. Comprender y canalizar lo que siento.

Llevamos ya unos días confinados en nuestras casas y, probablemente, vamos a tener que seguir haciéndolo a lo largo de las próximas semanas. Este hecho está teniendo consecuencias en nuestro estado de ánimo y equilibrio emocional.

Hace no tanto, la crisis global que vivimos actualmente, era algo que solo imaginábamos en las películas, y lo que sucedía en otros países lo contemplábamos escépticos en la inmunidad de la distancia.

Poco a poco, hemos pasado de la indiferencia y el escepticismo a sentir, en algún grado, el **miedo** ante una situación que nos limita y nos preocupa ante el visible desbordamiento sanitario.

Cuando atendemos a la crisis global, diariamente coexisten en nosotros/as la **incertidumbre** y la **preocupación** sobre los cambios que va a conllevar para nosotros/as, nuestra familia y nuestro entorno socioeconómico.

A medida que pasan los días, puede aparecer la **ansiedad** y, con el tiempo, puede llegar el **desánimo** y la **desesperanza**. Estas respuestas son normales ante la imprevista situación que nos está tocando vivir. Recordemos que esta es una situación impredecible, desconocida.

Por otro lado, si nos centramos en la convivencia 24 horas, vemos cómo para los adultos los retos cotidianos se han

incrementado exponencialmente al tener que afrontar, casi sin descanso, la complicada tarea de conciliar familia, trabajo y convivencia, todo a la vez. Es previsible que, por esta razón, tengamos que convivir con el **cansancio mental**, el **embotamiento** y el **estrés**. No ayuda el hecho de que, a nuestra lista, se sumen tareas hasta ahora externalizadas, como la de facilitar y supervisar el estudio que nuestros hijos e hijas llevaban a cabo en los Centros Escolares e Institutos. La **tensión**, el **enfado** y la **impotencia** serán también nuestras compañeras de faena. Afrontamos una convivencia donde los espacios personales, aunque estén bien definidos, puede llegar el momento en el que nos ahoguen, tornándose monótonos e insuficientes. El **aburrimiento** despertará en nosotros/as y en nuestros hijos e hijas la necesidad de buscar nuevas formas de ocupación. Una vez más, dependiendo de cómo se gestione este malestar, el conflicto puede aparecer entre nosotros/as.

El ser humano necesita relacionarse con otras personas. De tanto vernos las caras, buscaremos *online* la manera de introducir aire fresco en nuestra rutina. Por otro lado, la necesidad humana de sentirnos libres nos llevará a buscar alguna forma de expandirnos, y si no puede ser saliendo a la calle, puede que, consciente o inconscientemente, acabemos invadiendo el territorio de los demás, en el momento más inoportuno, en nuestra propia casa.

Aún más complicado es manejar el escenario en el que uno o varios miembros de la familia contraen el virus y muestran síntomas de enfermedad. El necesario aislamiento del enfermo complica, aún más, el confinamiento, tanto para la persona, como para la familia, en función de cómo el/la portador/a afronte su enfermedad y si colabora manteniendo

las medidas de prevención necesarias para no contagiar al resto. Una vez más, la gestión emocional (miedo, ansiedad, enfado, indignación...) y la preocupación ante esta situación, permitirá prevenir o, al menos, mitigar la intensidad de los conflictos que puedan acontecer.

Conviene tener en cuenta que, de la misma manera que los adultos, nuestros hijos e hijas, atraviesan procesos emocionales parecidos a los nuestros, incluso puede que de manera más intensa. Se hace imprescindible encontrar la manera de preservar, en la medida de lo posible, nuestro equilibrio interior, para poder mantener una convivencia lo más armoniosa posible a pesar de las circunstancias y dificultades añadidas.

Las emociones se irradian y son contagiosas. Por ello, antes de interactuar con las personas con las que convives, conviene intentar canalizar tus emociones adecuadamente para que afecten lo menos posible a la convivencia.

Para que el aburrimiento, el miedo, la ansiedad, frustración, tristeza, desánimo, tensión, enfado, etc. no se instalen en vosotros/as y os acaben desbordando puedes intentar:

- Tomar consciencia de cómo te estás sintiendo en tu día a día y legitimarlo. Cada emoción te proporciona información sobre algo pendiente de gestionar y que tienes que atender en tu interior. Para ello, dedícate un tiempo y bucea en tus emociones para entender qué necesitas. Acepta tus emociones; son normales ante esta situación en la que hay muchos y complicados frentes abiertos.

- Intentar expresar y canalizar lo que estás sintiendo de la manera que más te sirva:
 - Habla sobre cómo te sientes con alguien. Intenta no acumular. Sentirte escuchado y entendido ayuda. Te desahogará y la emoción disminuirá en intensidad. Sentirnos cuidados por los demás nos tranquiliza.
 - Intenta focalizar tu atención en el momento presente, no anticipes demasiado respecto al futuro y lo que deparará esta situación, ya que esto hará aumentar tu malestar.
 - Escribir es terapéutico. Escribe acerca de lo que sientes y los pensamientos que promueven esas emociones. Puede que consigas relativizarlo.
 - Busca soluciones en caso de que esté en tu mano hacer algo, no te quedes atrapado en el problema.
 - Haz ejercicio. Descargarás tensión y liberarás endorfinas, hormona que te ayudará a compensar tu malestar.
 - Asómate un ratito todos los días a la ventana, balcón o terraza, -no sólo necesita ventilarse la casa- y absorbe un poco de vitamina D procedente del sol.
 - Haz actividades relajantes y que te aporten serenidad. Busca en *Youtube* videos de relajación, yoga, etc.
 - La música también te puede ayudar a liberar hormonas (Serotonina, Dopamina y Endorfinas)

que contribuyan a sentirte mejor. Busca música alegre, relajante... en función de tus necesidades.

- Estamos en un momento excepcional. Así que, de manera excepcional, conviene que intentes buscar nuevas formas de gestionar tus emociones. Sin embargo, recuerda que ante situaciones límite como la que nos está tocando vivir, es completamente normal que en algunos momentos nos desbordemos; acéptalo, asúmelo y, en cuanto te sea posible, vuelve a tu línea base: *“Saber gestionar nuestras emociones no es esconderlas ni suprimirlas, es reconocerlas y manejarlas con sentido”*¹.
- Si tú mismo o alguna de las personas con las que convives se siente desbordado y muestra señales de ansiedad importantes conviene buscar apoyo psicológico profesional. Actualmente, la mayoría de los centros de psicología tienen habilitada la atención *online*. Puedes buscar ese apoyo a través del Colegio de Psicólogos de Madrid².

Respuestas a preguntas frecuentes.

¿Qué hago para evitar que las discusiones en casa se vayan de las manos?³

Ante un conflicto con otra persona pueden llegar a aparecer emociones como el enfado y la ira. Estas emociones pueden llevarnos a perder el filtro del respeto en lo que decimos y hacemos, complicando progresivamente la convivencia en estos días de confinamiento.

¹ “Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor”. González, Anabel. Ed. Planeta. 2020

² <https://www.copmadrid.org/web/ciudadanos/buscar-psicologo-y-psicologa>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=Q8l5FYce3ro> Anabel González “Cómo enfadarse bien”

Para evitar perder el control en una discusión, conviene interrumpir la misma antes de que la emoción sea demasiado intensa y secuestre nuestra capacidad para razonar.

Cuando veas que la discusión “se pone fea”, puedes decirle a la otra persona: Estoy/estás/estamos muy enfadado/s, es mejor que dejemos esta discusión para otro momento.

Conviene consensuar con el resto de personas con las que convives el modo de proceder ante estas situaciones antes de que se dé la siguiente discusión.

Acordar también respetar esta petición a toda costa y evitar seguir al otro por la casa.

¿Qué hago si veo que mis hijos/as están “como si no sucediera nada”?

Hay personas que tienen tendencia a suprimir emociones cuando les suceden cosas, como si no fuera con ellos/as. Esta es una fase muy común en la etapa adolescente. Es un mecanismo de defensa que les permite aislarse del exterior y ahondar en su proceso de individuación pero, en este caso, es probable que el mecanismo se haya desajustado.

Probablemente, sienten el mismo miedo que los demás, pero su organismo no acaba de enterarse. A veces, las personas no nos paramos a pensar cómo sentimos el cuerpo, nuestras sensaciones. Os sugerimos que les aconsejéis parar y observarse. Pueden empezar por observar su cuerpo. Que durante un minuto completo atiendan el nivel de tensión que tienen en sus músculos. Todos podéis practicar este ejercicio de manera individual. Si identificáis tensión en vosotros/as, ese es el punto de partida para buscar los motivos que os llevan a sentirla. Escribir un diario también puede resultar de

utilidad en estos casos. Al narrar los detalles del día a día, podemos ser más capaces de organizar ideas y entender cómo nos pueden estar afectando acontecimientos que, de otra manera, pasarían desapercibidos.

Si estos consejos no resultaran suficientes para volver a estar conectado con la realidad, es aconsejable pedir ayuda profesional.

¿Qué hago si veo que mis hijos/as están inquietos, bajos de ánimo...?

- **Conviene ofrecer tu apoyo y tu disponibilidad para hablar si lo desea, pero respeta el hecho de que no quieran hacerlo: una forma de faltar al respeto a los demás es no dejar el espacio y privacidad que demandan.**
- **En caso de que esté dispuesto/a a hablar contigo, recuerda la importancia que tiene el escuchar e intentar entender aquello que le afecta desde su perspectiva.**
- **Aunque sea bienintencionado, aconsejar antes de tiempo y desde tu forma de entender las cosas no suele ayudar al otro.**
- **Conviene legitimar los sentimientos de los demás. Para ello, respeta aquello que esté sintiendo y los motivos que tenga para hacerlo.**
- **Las emociones, y la expresión de las emociones son cosas distintas. No podemos controlar lo que sentimos, pero sí su expresión. Que uno mismo tenga derecho a sentirse como se siente, no le da derecho a expresar esos sentimientos haciendo daño a los demás. Es muy**

importante devolver responsabilidad sobre la expresión adecuada de su malestar si afecta a la convivencia con el resto de personas⁴.

2.2. Mantener sensación de control mediante el orden y una rutina.

Como forma de reducir la incertidumbre y aumentar la sensación de control sobre nuestras vidas conviene:

- Planificar horarios para:
 - despertarse y acostarse
 - de higiene
 - de las comidas
 - de estudio o trabajo.
- Incluir en nuestra rutina actividad física y otras actividades de ocio y tiempo libre. Regularán tu estado anímico y descansarás mejor. Limita en lo posible el uso de la televisión como forma de matar el tiempo.
- Conservar un horario de sueño y vigilia lo más parecido al habitual. Separa los momentos de descanso del resto del día. Nuestro cuerpo cuenta con unos ritmos que se rigen por la luz; por ejemplo, la melatonina se produce cuando se está a oscuras y es la hormona responsable de la relajación que el cuerpo segrega para poder conciliar el sueño.
- Procurar llevar a cabo una alimentación equilibrada⁵.

⁴https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/PublicacionesAdicciones/ficheros/comunicacion_guia.pdf

⁵<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud>

- Acordar en familia la organización y la distribución de las tareas domésticas.
- Diferenciar las rutinas de los días laborables de las de los fines de semana. Dejando espacio para la improvisación también. Que tu rutina sea estable, pero no estricta.
- Mantengamos, en la medida de lo posible, las tradiciones, cumpleaños y demás festejos que celebremos en nuestras familias.

3. Consejos para padres y madres.

3.1 Tomemos las riendas.

Antes de tomar las riendas familiares para liderar las interacciones pensemos, ¿qué imagen les estamos dando a nuestros hijos e hijas⁶ ?

La adolescencia es la etapa del “eterno presente”, de la acción sin pensamiento, sin plan. Si, por ejemplo, corremos al supermercado a hacer acopio de papel higiénico como si no fuese a haber un mañana... ¿qué imagen les estamos transmitiendo?

¿Nuestra mejor aliada? La paciencia. Si nosotros/as nos mostramos serenos/as, les devolveremos una respuesta de “estar en control” y conseguiremos que ellos también lo quieran estar.

Pero, ¿cómo mostrar esa calma? Poniendo en práctica la autorregulación de nuestras emociones y su comunicación externa, tal y como hemos abordado en el punto 1.1 y,

⁶ “Revolución” de S. Mrozek. Perteneciente a la obra *La vida para principiantes* © de la traducción, 1995 Bozena Zaboklicka y Francesc Miravittles y Quaderns Crema S.A.U. (Acantilado, Barcelona).
<https://www.youtube.com/watch?v=FxWpSagJrTQ>

elaborando un **plan de interacción** con nuestros/as hijos/as adolescentes.

Desde esta Guía queremos apoyaros en la elaboración de ese plan de interacción centrándonos en las temáticas que consideramos fundamentales en estos días de “hiperconvivencia”. Tenemos una propuesta de **plan familiar** para vosotros/as:

3.2 Manejo de la información sobre el COVID-19⁷

Por la edad de vuestros hijos e hijas, la gran mayoría dispone ya de su propio dispositivo electrónico, con lo que ellos/as han estado expuestos a la misma información que nosotros, los adultos. Todos/as hemos estado recibiendo mucha información, sin ningún tipo de filtro ni control, desde muy diversos formatos y dispositivos y es fundamental aprender a manejarla y ayudarles en su manejo. Estamos saturados pero, ¿qué filtraje hemos hecho de la información recibida?

¿Cómo elegir un momento y espacio para conversar?

- **Pactar con vuestro/a hijo/a una hora determinada.** A veces damos por hecho que si les vemos sin hacer nada es un buen momento y, quizás, era el momento que “habían elegido” para hacer nada.
- **Elige un espacio que sientan suyo, un lugar seguro,** donde puedan mostrarse vulnerables manteniendo el control. Su dormitorio suele ser el elegido. Si es un espacio

⁷ https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200317_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf

que comparten con un hermano o hermana de diferente franja de edad, pediremos al hermano y/o hermana que salgan para darle su espacio, su intimidad y su tiempo.

¿Cómo contestar a sus preguntas o a lo que creo que son sus dudas?

• **Antes de contestar, interésate primero por lo que saben y por lo que les preocupa.** Así podremos ajustar:

- Sobre qué información no necesitamos redundar y cuál debemos ayudarles a desmontar.
- ¿Qué es lo que les ha llamado más la atención y que han pasado por alto? Por cierto, a veces la información que han dejado fuera no es porque no la tengan, sino porque no les ha resultado de interés o ya la tienen interiorizada.
- La **sinceridad** entre nosotros/as tiene que estar presente ante todo, respecto a lo que está pasando y lo que sentimos con lo que está pasando.
- ¡Ojo! **Orienta** a tu hijo/a sobre la conveniencia de no estar constantemente informándose o hablando del asunto.

¿Qué deberían saber según su edad?

Como señalábamos al principio, no se trata tanto de qué deberían saber según su edad ya que, para bien o para mal, les ha llegado la misma que a nosotros los adultos. Nuestra ayuda consistirá en ofrecerles orientación para seleccionar la información real de los bulos y digerir la información que sea veraz y les inquiete o no entiendan.

Si no se les da determinada información, pero a ellos/as les llega nuestra inquietud o alteración por la misma, intentarán acabar de entender lo que sucede buscándola por su lado. El problema es que, a veces, esa información que encuentran no es veraz y les puede preocupar más de lo necesario. Anímales a buscar información fiable de fuentes oficiales.

Estar atentos a la viralidad digital: la difusión rápida y masiva de información, incluidos rumores infundados y remedios milagrosos, a través de las redes sociales y demás medios digitales.

3.3 Manejo de la cuarentena⁸.

Os recordamos lo fundamental de **pactar con vuestro/a hijo/a un momento concreto del día para dialogar**, pero, en este caso, **buscar *un lugar neutro*** como familia, lo que les vamos a transmitir en este apartado es fundamental para todos y todas, para la mejor convivencia del núcleo familiar.

¿Cuál es el plan? ¿Qué queremos transmitir?

a) Norma fundamental: viene de “arriba” y no es negociable, **el confinamiento⁹ es obligatorio**. Esta norma puede ser la excusa perfecta para debatir sobre la importancia de las normas y su cumplimiento, ya que es una norma que no admite excepción de edad, poder, clase social, país (se está empezando a adoptar en todos los países).

¿Cómo hago para que acepten las normas y límites?

⁸ <https://webapp.coronamadrid.com/>

⁹ <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>

Lo primero que debemos tener claro como padres y madres es que existen tres tipos de normas: fundamentales, importantes y accesorias. Sólo están sujetas a debate las normas importantes y las accesorias en función de la etapa evolutiva de la familia (paso de niñez a adolescencia, fechas concretas, estados de alarma...) pero, la última palabra la tendréis siempre vosotros, los padres y/o madres.

- Normas fundamentales: no son negociables, son la base del sistema de valores familiar.
- Normas importantes: pueden ser negociables y consensuadas a partir de los 12-13 años.
- Normas accesorias: pueden ser debatidas a partir de los 6-7 años.

Para relacionarnos en nuestra sociedad tenemos que cumplir una serie de normas, lo que favorecerá nuestra convivencia y el respeto entre las personas. No todas las etapas evolutivas tienen las mismas capacidades cognitivas ni han alcanzado el desarrollo moral completo como para que valoren en qué plano está una norma (fundamental, importante o accesoría).

Tenemos que ser los padres y madres quienes las establezcamos de manera clara y firme. La decisión no puede recaer sobre nuestros/as hijos/as, da igual su edad.

Respuestas a preguntas frecuentes.

¿Sería conveniente flexibilizar las normas familiares durante la cuarentena?

La respuesta es sí. Las normas tienen un carácter estable pero, como señalamos, son modificables en función del desarrollo evolutivo de nuestros/as hijos/as y de las necesidades familiares.

¿Hasta dónde y cómo sería mejor flexibilizarlas?

Estamos en estado de alarma nacional y no sabemos cuánto va a durar. Por lo que, es aconsejable que:

- Las medidas y cambios los comunicaremos semanalmente en los tiempos marcados en las asambleas familiares (este tema lo desarrollaremos más adelante) Así, damos recorrido a la nueva norma para que arraigue y ver si necesita nuevas modificaciones.
- Les recordaremos que los cambios en las normas podrán ser reversibles y, algunos, lo serán cuando finalice la cuarentena. Aquí, y en muchos hogares del mundo, estamos en estado de excepción.
- Cuando estamos flexibilizando una norma importante o una norma accesoria, resulta muy útil pararnos a reflexionar por dónde comenzar:
 - **Frecuencia:** aumentar o disminuir el intervalo de tiempo en el que se aplica la norma.
 - **Intensidad:** paso de una norma de importante a accesoria o al revés, incluso pasar a ser un refuerzo y no una norma (ej. tirar la basura).
 - **Duración:** tiempo en el que la norma estará vigente o será revisable.
 - **Lugar:** en el que es aplicable la norma.

Un ejemplo: mi hijo/a adolescente fuma y antes bajaba a fumar a la calle. Me pregunto ¿cómo hacemos ahora?

Si vuestro hijo o hija es menor de edad, este es un ejemplo de norma fundamental y para ello os remitimos al PAD¹⁰ que es el Servicio de referencia para las adicciones.

Norma anterior: no se puede fumar en casa.

Norma actualizada: se podrá fumar en casa bajo las siguientes condiciones negociadas entre los padres y/o las madres y sus hijos/as. Teniendo en cuenta que la última palabra la tenéis los padres y/o las madres.

- Duración: fecha en la que la nueva norma dejará de tener vigencia.
- Intensidad: cuántos cigarrillos están permitidos.
- Frecuencia: en qué horario
- Lugar: dónde sí está permitido.

b) La co-responsabilidad. Es el momento de ayudarles a entender lo beneficioso y la acción solidaria que conlleva el confinamiento. Conviene que lo cumplan por su propia convicción. El confinamiento solidario nos ofrece la posibilidad a todos/as de ser parte de la solución al colapso que puede darse dentro de nuestro sistema sanitario por el aumento de casos positivos en COVID-19.

Conviene que tengan clara la idea de que nadie está exento de contraer la enfermedad, que a ellos/as también les puede afectar y, aunque tengan menos riesgo físico, pueden ser portadores y afectar a personas más sensibles.

¹⁰ <http://www.madridsalud.es/serviciopad/>

Otra forma de comprometerse con este hecho es el sentirse parte de un movimiento no solo familiar, también vecinal y social. Es por ello que puede resultar de interés informar a vuestro/a hijo/a de las distintas iniciativas (aplausos y otros actos vecinales, colaboración vecinal con personas mayores) en las que pueden participar. Desde el Ayuntamiento de Madrid se ha creado un espacio de iniciativas ciudadanas “MADRID SALE AL BALCÓN”¹¹, donde poder participar con propuestas o ideas para mejorar nuestra calidad de vida en la situación de alarma que estamos viviendo.

En estas edades, es más probable que se dé la colaboración de nuestros/as hijos/as si se dialoga con ellos/as y se escuchan sus propuestas llegando a un consenso en las decisiones. Entre los aspectos que conviene negociar con ellos/as, de cara a evitar que los conflictos en la convivencia se compliquen, están los siguientes:

- Que cada uno se **auto-responsabilice** de sus obligaciones. Es esencial para la coordinación entre todos, exponer los horarios que cada uno/a va a manejar para llevar a cabo sus respectivas responsabilidades. Ésta es una manera de ayudar a los demás a no interrumpir y respetar esos espacios de trabajo. Los progenitores tal vez tengan que teletrabajar y los/as hijos/as tendrán que atender al tiempo de estudio que solían tener en el Instituto.
- **Tareas domésticas.** Planificar y organizar las tareas de forma que todos/as podamos colaborar de alguna manera en mantener el orden y la limpieza en el hogar. Esto es algo a intentar negociar como parte fundamental del cuidado personal y familiar.

¹¹ <https://decide.madrid.es/legislation/processes/116/proposals>

- **Tiempo de ocio privado.** Algo que todos/as valoraréis muy positivamente durante este confinamiento es el hecho de que se respeten los momentos que cada uno/a necesite para estar a solas. Entre los 13 y los 17 años, respetar este aspecto cobra especial importancia. Eso sí, no es lo mismo tener momentos y espacio para uno/a mismo/a, que estar aislado/a de todos y de todo a diario.

- Cuando vuestro hijo o hija apenas sale de la habitación, sería recomendable intentar, en tono amable, ofrecer y propiciar un espacio de diálogo donde interesarse por los motivos que le llevan a este aislamiento.
- Si su aislamiento se debe a problemas de relación con algún miembro familiar, conviene favorecer los medios y las alternativas que faciliten el manejo de ese conflicto.
- Otro motivo puede ser que esté llevando a cabo una inadecuada gestión emocional, por ejemplo, está triste por no poder estar con su pareja y se aísla porque no quiere ver a nadie más. En ese caso, convendría legitimar su emoción y, en la medida en que esté receptivo/a, ayudarle proporcionándole información relacionada con el cuidado personal incluida en esta misma Guía (ver punto1). No siempre estará en vuestra mano conseguir que dé ese paso, dependerá en gran medida del nivel de comunicación y calidad de la relación que había previamente al confinamiento. De todas formas, ésta es una nueva oportunidad en la que intentar un acercamiento y cambio en la relación.

- Cuando el motivo para su enclaustramiento sea el hecho de querer estar comunicándose con sus iguales o jugando a videojuegos, conviene transmitir la diferencia entre dedicar tiempo a esas actividades y dedicarse en exclusiva a las mismas. Conviene plantear la necesidad de negociar al respecto.

Favorecer actividades atractivas para ellos/as para compartir espacio y tiempo en familia es el reto constante a afrontar en este confinamiento.

- **Manejo de los espacios:** Aunque en la convivencia normal puede que estén bien definidos aspectos como cuáles son los espacios privados y comunes compartidos, conviene revisar estas normas de convivencia. En esta situación excepcional, puede que según avance el confinamiento se acaben confundiendo determinados límites fruto del aburrimiento, la frustración... y puede que, por ejemplo, algún miembro de la familia acabe acaparando el salón para sus actividades deportivas viéndose mermado el derecho de los demás a hacer uso del mismo. De igual manera, cuando los espacios privados, como las habitaciones, son compartidos -entre hermanos, por ejemplo-, se requiere negociar especialmente aspectos que favorezcan el respeto mutuo.

Los consejos durante el confinamiento familiar especificados en este apartado para padres y madres, tienen que ver con gestionar primero en nosotros/as mismos aspectos emocionales, así como la información que manejamos y que influye sobre los mismos. De esta manera, podremos después liderar la relación y comunicación con

nuestros/as hijos/as favoreciendo el diálogo abierto y respetuoso entre todos, tanto para ayudarles a asumir y aceptar la situación de confinamiento, como para facilitar unas adecuadas condiciones de convivencia. Conviene no perder el norte y mantener vivo el sentimiento de competencia, tan importante para no caer en el desánimo y la frustración, tanto para nosotros/as mismos/as, como para nuestros/as hijos/as. Es por ello que, también, queríamos hacer hincapié en la necesidad de establecer rutinas y responsabilidades tanto individuales como colectivas mediante la negociación en familia, consiguiendo así un sentido de pertenencia, y de colaboración por el bien común no solo para la sociedad, sino también para la propia familia.

3. Afrontando en familia. Encuentros familiares.

Todos cooperamos. Somos Recursos y también necesidades.

Los equipos son siempre más que la suma de sus miembros, pero, tampoco debemos olvidar que también son tan frágiles como el más frágil de sus componentes. Por eso es fundamental que en estos días seamos lo más sinceros posibles con nosotros/as mismos/as y con los demás: comprometámonos con lo que sabemos que podemos aportar a la convivencia y comprometámonos a compartir con los demás nuestros momentos de fragilidad.

3.1 La asamblea

“**#YoMeQuedoEnFamiliaMuyBien**”. Elijamos un buen momento en el que todos/as estemos relajados/as, un lugar que todos/as vivamos como neutral. No dediquemos más de 30 minutos a la asamblea (la idea es que sea algo diario). Y vayamos siempre de lo general a lo específico. Terminar siempre con algo que os apetezca disfrutar a todos juntos (por ejemplo: ver un capítulo de una serie, juego de mesa... -ver apartado de ocio-).

Propuesta de “Orden del día”:

- **#YoMeQuedoEnCasa**: Es importante comenzar por el compromiso social que nos mantiene en la cuarentena, más allá de encontrarnos en el estado de alarma y de las multas que implicaría saltárselo. **Elegimos cumplirlo** por solidaridad y cuidado ciudadano.
- **Cada día un miembro de la familia recordará el “porqué”**. Aprovecha para contar a los demás qué te ha aportado de positivo la cuarentena ese día (haz referencia a nivel individual, social y/o familiar). Los turnos serán diarios, empezando por la persona de mayor edad de la casa; así, los más pequeños tendrán ejemplos de cómo hacerlo cuando les toque a ellos/as.
- **Maldito Bulo**¹²: Es importante que esta parte de la asamblea la hagamos sólo las personas adultas y los/as hijos/as mayores de 13 años. Si hubiera niños/as menores de esa edad, os aconsejamos retrasarla a cuando ya se hayan acostado.

¹² <https://maldita.es/malditobulo/>

- **Compartiremos la información nueva recibida,** haremos análisis de noticias falsas. Les ayudaremos a fomentar el espíritu crítico y a buscar la veracidad de la fuente.
- **Es importante ir abriendo esta sección a otras noticias de actualidad.**
- **#YoMeQuedoEnFamiliaMuyBien:** Somos un equipo y nos cuidamos. Para poder cuidarnos es importante que compartamos con sinceridad:
 - **A nivel individual:** hacemos una ronda por edades (de menor edad a mayor edad, todos participamos. Establecemos así los turnos porque a menor edad, menor capacidad de atención)
 - cómo me encuentro físicamente.
 - qué emoción estoy sintiendo la mayor parte del tiempo.

Me puede estar preocupando: **¿Qué pasa si alguno está contagiado? ¿Cómo le trato? ¿Lo puedo contar?** Este es el momento para compartirlo, todos/as podemos estar teniendo las mismas dudas y resolverlas en familia.

- Cómo llevo mi agenda escolar/laboral.
- Qué estoy haciendo para estar mejor y peticiones concretas de ayuda a los demás.
- **A nivel familiar:**

Fortalezas y recursos:

Qué he hecho hoy para mejorar la convivencia en familia y qué compromiso adquiero para mañana.

Todos/as participamos.

Propuestas de convivencia para toda la familia.
Puede proponer cualquiera.

Iniciativas solidarias: por ejemplo, participemos todos/as desde la misma ventana en los “aplausos solidarios de las 20 horas”. Con una pancarta en el balcón...

Cambios en las normas o rutinas (frecuencia/intensidad/duración/lugar): serán los padres y/o madres los que valoren si hay debate (recordar que sólo son negociables las normas importantes y las accesorias).

Necesidades:

Pasar tiempo en espacios comunes sin interactuar:
¿qué tal se nos ha dado?

Pasar tiempo de ocio juntos:

- A pesar de la cuarentena, es importante diferenciar actividades entre semana y de fin de semana (éstas podrán ser más extensas)
- Propuestas para los fines de semana.
- Propuestas para el cierre de la asamblea de mañana y votaciones de las actividades propuestas.

En esta familia también nos merecemos un aplauso:
nos relajamos cerrando con una actividad de ocio conjunta elegida en la asamblea anterior.

3.2 Propuestas de ocio familiar

- Desenterrad los diferentes reproductores musicales que tenéis en casa y aprovechad para escuchar música, todos/as, en diferentes formatos.
- Negociad el poder tener, como en la radio, “la hora de...” y, en ese tiempo, a quien le toque el turno puede poner la música para el resto de la familia. Cada día uno, no es obligatorio.
- Si no sois de los que mantuvisteis la afición a los juegos de mesa, desempolvemos los “juegos reunidos”, la baraja de cartas, incluso, el parchís.
- Aprovechad para intercambiaros libros entre vosotros/as, seguro que no los tenéis repetidos.
 - Aprovechemos para que nuestros/as hijos/as nos muestren cómo se usan el “House party”¹³ u otras aplicaciones para también nosotros/as poder estar conectados con familiares y amigos, incluso, con nuestros hijos e hijas.
 - Música de grandes orquestas con transmisión gratuita en línea¹⁴.
 - De casa de tus artistas favoritos directamente a la tuya. Todos los conciertos en directo en sus perfiles¹⁵.

¹³ <https://houseparty.com/>

¹⁴

https://pijamasurf.com/2020/03/cuarentena_coronavirus_la_opera_de_nueva_york_y_la_filarmonica_de_berlin_liberan_sus_transmisiones_en_linea_streaming/

¹⁵ <https://www.yomequedoencasafestival.com/>

- Recorre virtualmente las instalaciones de los grandes museos alrededor del mundo¹⁶.
- El centro de documentación teatral dependiente del Ministerio de Cultura y Deporte de España, la Teatroteca ha puesto a disposición del público 1500 obras de teatro para ver gratis en línea, sólo hay que registrarse¹⁷.
- Distintas editoriales han abierto de manera gratuita parte de su oferta de libros¹⁸.
- Las bibliotecas públicas abren sus contenidos digitales, de forma temporal, a los usuarios rellenando un formulario¹⁹

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>

¹⁶

https://pijamasurf.com/2020/03/museos_mundo_recorrido_virtual_google_arts_culture_louvre_moma_munal_arqueologia/

¹⁷ <http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

¹⁸ <https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

¹⁹ https://gestion3.madrid.org/i012_opina/run/j/InicialODF.icm?CDFORMULARIO=PLEC002



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

