

Para todos los padres con niños en edad escolar:

Igual os ha dado por crear un horario estricto para los deberes o simplemente os estáis agobiando con las tareas. Teníais la esperanza de hacer todo el trabajo del cole aparte de un monton de actividades, manualidades y experimentos. Les habéis quitado toda tecnología hasta que completen todo! Pero la realidad es esta:

Nuestros hijos están igual de asustados y preocupados que nosotros. Oyen todos los comentarios, ven las noticias y notan nuestra ansiedad.

Nunca han vivido nada así y la idea de no tener cole y estar de vacaciones se ha convertido en la realidad de estar atrapados en casa sin poder ver a sus amigos.

Segun pasen los días notaréis un aumento en problemas de comportamiento. Puede ser ansiedad, enfado o rabia hacia el hecho de no poder hacer las cosas normales. Veréis más berrinches y comportamientos negativos. Esto es normal y esperado en estos tiempos excepcionales.

Lo que necesitan nuestros hijos ahora mismo es sentirse arropados y queridos. Esto puede significar que debéis romper ese horario perfecto y darles mucho cariño. Podéis jugar, pintar, jugar a juegos de mesa, ver películas, hacer visitas virtuales a museos. Empezad juntos a leer un libro o simplemente acurrucaros bajo las mantas y no hagáis nada!

No os preocupéis de que se queden atrás en el cole. Todos los niños están en la misma situación y no pasará nada. Cuando se vuelva al cole se pondrán todos al día. No discutáis con vuestros hijos porque no quieren hacer la tarea de mates, no les gritéis por no querer seguir el horario.

Si os podéis quedar con una cosa que sea esto:

Cuando acabe esta situación, la salud mental de nuestros hijos será más importante que sus capacidades académicas y como se han sentido durante este tiempo se quedará con ellos mucho más tiempo que la memoria de los deberes que hicieron.

Mantened esto en mente cada momento de cada día.

