



Ser padre durante la pandemia de COVID-19

Los padres, cuidadores y niños de todo el país se enfrentan a nuevos desafíos, ya que la pandemia de COVID-19 afecta nuestro trabajo diario y nuestras rutinas cotidianas. Las escuelas, las guarderías y la mayoría de los centros de trabajo han cerrado, por lo que los padres y los niños se encuentran de repente en casa a tiempo completo.

Las ideas y consejos ofrecidos a continuación pueden ayudar a los padres y a los cuidadores a adaptarse a esta nueva situación inesperada.

Hable con sus hijos y apóyeles

- **Cree oportunidades para pasar buenos momentos con cada hijo por separado**, siempre que sea posible. Este tiempo a solas hace que los niños se sientan queridos y seguros, y les muestra que son importantes.
- **Ayude a su hijo a mantenerse virtualmente en contacto** con sus amigos, vecinos y miembros de su familia más extensa por correo electrónico, por teléfono, con conversaciones de vídeo o usando las plataformas de las redes sociales. Puede ser una manera reconfortante para ellos de interactuar con sus seres queridos.
- **Cree una rutina cotidiana flexible pero estructurada** y haga participar a sus hijos. El hecho de pedirles su opinión y permitirles tomar decisiones les ayuda a aumentar su confianza en sí mismos. Establezca un horario que incluya actividades estructuradas, actividades físicas y tiempo libre. Esto ayudará a los niños a sentirse más seguros.
- **Juegue y hable con sus hijos**. De este modo les ayudará a aprender, a expresar sus sentimientos y a tener más confianza en sí mismos. Pase tiempo con sus hijos participando en sus actividades preferidas. Si usted no está [en cuarentena \(autoaislamiento\)](#) ni en [aislamiento](#), **salga a tomar el aire**. Recuerde que debe mantener una distancia mínima de 2 metros de las otras personas.

Trate bien a sus hijos, sea paciente y reaccione con calma a sus comportamientos.

- **Escuche las preocupaciones de sus hijos**. Acepte y valide sus pensamientos y sus sentimientos. Sea honesto, abierto y manténgase a la escucha. Deles información clara y objetiva, de forma reconfortante y apropiada para su edad. Pregúnteles cómo se sienten. Hágales saber que usted está siempre a su lado para apoyarlos.





- **Fomente buenos comportamientos.** Es mucho más probable que los niños hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas y les felicitamos por sus esfuerzos.
- **Sea un buen modelo.** Adopte usted mismo comportamientos saludables y positivos puesto que los niños aprenden casi todo observando lo que hacen otras personas.
- **Tome medidas para calmarse antes de reaccionar.** En los niños, el estrés y la ansiedad se pueden manifestar con malos comportamientos. Cuando sus hijos se comportan mal es precisamente cuando más lo necesitan.
 - Antes de reaccionar, respire profundamente tres veces o cuente hasta diez. Mantener la calma le ayudará a controlar la situación.
 - Si puede dejar a su hijo solo de forma segura, retírese de la situación para calmarse y tranquilice a su hijo diciéndole que volverá con él.
 - Reaccione de una manera tranquila y reflexiva, y redirija la atención de su hijo hacia un buen comportamiento.

Cúidese

- **Cuidarse a sí mismo es importante.** Los padres y los cuidadores cuidan mejor a los niños cuando también [se cuidan a sí mismos](#). Coma bien, duerma lo suficiente, tómese descansos y haga algo divertido o relajante. Sea indulgente consigo mismo. Algunas personas recurren al consumo de sustancias como el alcohol o el cannabis para reducir el estrés y la ansiedad durante los momentos difíciles. Sin embargo, el consumo de sustancias puede tener riesgos para la salud y afectar negativamente su salud mental y su bienestar. Si consume sustancias, haga todo lo posible para limitar la cantidad y la frecuencia de consumo, y trate de no hacerlo delante de los niños.
- **Conéctese virtualmente con los otros.** Usted no está solo. Hable con sus amigos y familiares de sus sentimientos y preocupaciones para recibir su apoyo y aliviar el estrés.
- **Haga una pausa para reponerse.** Practique una actividad de plena conciencia durante un minuto. Preste atención a sus pensamientos. Observe cómo se siente emocionalmente. Compruebe si sus sentimientos son positivos o no. Observe cómo se siente físicamente. Identifique cualquier cosa que le duela o esté tensa. Esto le ayudará a relajarse y sentirse más seguro.



Es completamente normal si usted o sus hijos se sienten abrumados, estresados, confusos, asustados o enojados en este momento. Para obtener más ayuda o para hablar con alguien de sus sentimientos o de sus inquietudes, póngase en contacto con:

- [Línea telefónica de ayuda a niños y adolescentes](#)
- [Sociedad Canadiense de Pediatría - Servicios de apoyo comunitario para padres](#)
- [Familias Canadá - Centros de apoyo a familias](#)
- [Servicios de Crisis de Canadá - Recursos y apoyo](#)
- [Espacio Bienestar Canadá: Apoyo en materia de salud mental y consumo de sustancias](#)
- [Apoyo a particulares](#)
- [Recursos de las provincias y territorios para la COVID-19](#)