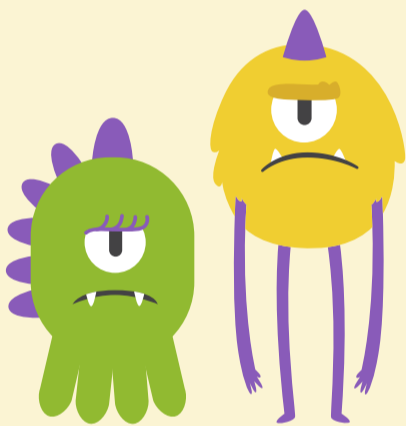


# #cuídame

## GUÍA PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES EN TIEMPOS DE CUARENTENA



La **pandemia** ha traído cambios en la vida de los adultos y niños ya que ha generado incertidumbre, preocupaciones, miedos y estrés dentro del hogar. Todo esto provoca un ambiente tenso que facilita que las y los adultos o adultos/as tengamos en ocasiones reacciones más fuertes y violentas hacia las niñas y niños.



### ¿Qué podemos hacer como madres, padres o cuidadores para cuidar a los niños y niñas en estos tiempos?

Entender y comprender que **para los niños y niñas es una situación nueva**, con cambios y restricciones a la normalidad que estaban acostumbrados. Pongámonos en el lugar de ellos y comprendamos que la crianza, en tiempos de pandemia, puede tornarse desgastante.

## Los niños y niñas nos dicen: Cuídame.

### 1 Yo tampoco entiendo muy bien lo que está pasando.

Háblales explícitamente sobre el coronavirus, los riesgos y lo que está pasando en el mundo. La información debe ser en base a lo que sabes y no a lo que da miedo.

### 2 Yo también tengo miedo, pena y rabia. ¿Qué es lo que no te ha gustado? ¿Qué es lo que más te ha costado?

Seamos adultos, adultas y niños o niñas necesitamos hablar de lo que sentimos. Al menos una vez a la semana debemos hablar con los niños y niñas respecto a cómo se sienten con esto. La pregunta debe ser muy abierta pues eso permitirá hablar de más cosas: ¿Cómo hemos estado estos días?, ¿Cómo te has sentido hoy?, ¿Qué te ha gustado de la cuarentena?.

### 3 Yo también puedo ayudar.

¡A ordenar el hogar!

Tenemos que organizarnos, darle prioridad al orden y buscar las mejores estrategias para tratar de llevar lo mejor posible esta cuarentena. Es muy positivo incluir a niños y niñas en una reunión donde puedan asumir tareas voluntariamente.

### 4 Yo también tengo que aprender a enfrentar esta situación

Las tareas escolares no han sido fáciles ni para los niños/as ni para los adultos/as. A veces los adultos/as no sabemos realizar una tarea y tendremos que aprender junto con los niños, en el tiempo que tenemos. Podemos flexibilizar algunas exigencias pero no se puede abandonar todo lo escolar, porque es un espacio para compartir y porque ellos necesitan la solidaridad familiar.

### 5 Yo también a veces necesito estar solo/a

Es importante que haya un espacio en donde tengamos tiempo de estar solos y solas. Las y los adulto/as, como también las y los niño/as, necesitan momentos de privacidad para estar tranquilos.

### 6 Yo también me equivoco a veces

Niños y niñas pueden participar en los acuerdos familiares para estar bien en cuarentena. Más que preguntar ¿por qué lo hiciste?, preguntemos, ¿Qué vamos a hacer? Pedir disculpas vale. Sin embargo, ellos y ellas pueden decir lo que están dispuestos a dejar por el bien de todos al discutir las consecuencias de romper un compromiso.

Recuerda que de las crisis podemos salir fortalecidos si la enfrentamos todos juntos. Es fundamental escuchar y tomar en cuenta a los niños y niñas. Algunos pequeños consejos que te pueden servir cuando estés a punto de perder la paciencia son:

- Buscar un espacio donde puedas estar solo o sola para tranquilizarte.
- Pensar en cosas que en el pasado te han ayudado a calmarte.
- Realizar ejercicios de respiración, escuchar música, hacer alguna actividad como coser, bordar, tejer, mastrar.
- Conversar con tu hijo o hija. Recuerden ambos que sucedió y cómo te afecta cuando una regla no se cumple.
- Hazle ver que esto tiene consecuencias y pregúntale qué le pasa con esto.
- Buscar en conjunto soluciones, pero también espacios de descanso y ocio.
- Buscar ayuda si sientes que no puedes controlar la situación. Llama a alguien de confianza para que te de consejos o te ayude.

Y si tienes alguna estrategia que te sirva, ¡no dudes en contarnos! Puedes usar el hashtag **#cuidame** para comunicarte con nosotros.

Además, en [www.cuida.uc.cl](http://www.cuida.uc.cl) podrás encontrar más guías para enfrentar la cuarentena con tus hijos e hijas de la mejor manera.



Financiado por:



Patrocinado por:



**Autores:** María Pía Santelices, Ximena Illanes, José Andrés Murillo, Carla Ljubetic, Catalina Vacarezza, Lucas Simonetti.

**Agencia Leche:** Sebastián Arteaga, Hugo León, José Miguel Martínez, Eduardo Godoy, Patricio Villegas y Angela Stuardo.

**Colaboradores:** Patricia Castillo, Josefina Martínez, Catterina Ferreccio, James Hamilton, Cristina Vidal.