17 consejos para aprovechar educativamente estos días en casa

Publicado: Lunes, 30 Marzo 2020 01:45
Escrito por: Fernando Alberca



Hemos de prepararnos para mejorar juntos y enseñar a nuestros hijos/as cómo ser felices, optimistas y realistas en toda circunstancia, también en esta

Durante estos primeros días de ***#yomequedoencasa***, he atendido por e-mail a familias que me transmiten emociones, sensaciones, sentimientos y me preguntan cómo sobrevivir y aprovechar esta extraña situación. Me gustaría compartir algunas reflexiones sobre este momento histórico que exige un cambio forzoso.

Hemos de aprovechar las semanas que vienen para aprender una nueva forma de convivir y educar. Son días de difícil adaptación, pero en tres semanas, se convertirán en días de descubrimiento para todos. Hemos de prepararnos para mejorar juntos y enseñar a nuestros hijos/as cómo ser felices, optimistas y realistas en toda circunstancia, también en esta. Si lo aprenden, lo serán también tras el virus.

Ajustando las perspectivas a lo posible y al presente, esperando solo la supervivencia de cada día, con amabilidad, mis consejos son:

1. **Horario** de levantarse claro y exigente (el que sea). De acostarse, un poco más tarde que antes (sensación de fiesta).

2. **Jugar mucho**, diariamente si es posible, a juegos de mesa; todos mejor o por grupos.

3. Horario de **tareas escolares u otros aprendizajes** de hobbies, arreglos, manualidades… (3-4 horas/mañana, 1-2/tarde).

4. **Películas o series juntos**. Tras comer y/o cenar. La que elija cada

Phoca PDF

vez uno/a. Las plataformas de contenidos online nos ofrecen una gran variedad.

5. Que los hijos hagan **algo entretenido ante los demás**: teatro, experimentos, trucos, chistes… Los tutoriales de internet pueden ser una gran fuente de ideas.

6. **Aparcar los dispositivos o utilizarlos en el salón o espacio común.** Usar la tecnología para comunicarnos con la familia, comprobando que sirve para la conexión afectiva de quienes se conocen y echan de menos. También utilizar las pantallas para buscar nuevas recetas (bizcochos, tartas, galletas, vichyssoise…), aprender a dibujar u otra nueva afición.

7. Exigir a todos **tareas domésticas**. Por fin la consecuencia de no haber hecho algo no podrá ser "no jugar al fútbol" ni "quedarse sin salir"; y sí volver a recordarle y exigirle lo que debe hacerse, con paciencia y confianza.

8. **Leer** libros si les gustan. Si no, también pueden leer otros contenidos digitales de sus aficiones.

9. **Sin mentir, evitar hablar del tiempo que falta para la solución**: será largo y cuanto más largo, más educada puede resultar la familia. Educar cómo ser feliz, optimista y realista en toda circunstancia, también en esta.

10. **Educar a gestionar las emociones**: hay 41 emociones involuntarias y 19 sentimientos voluntarios que sienten (véase libro "Cómo entrenar a su dragón interior"). Gestionar ante ellos –así aprenderán– nuestra preocupación, que no llegue a desesperación. Educar en empatía, generosidad, paciencia y cariño, que son esenciales para ser felices.

11. **Descargar la tensión emocional positivamente**: saltando, haciendo ejercicio (flexiones, por ejemplo), riendo o llorando, que son las formas en que toda emoción se descarga. Sin necesidad de golpear objetos u ofender en caso de ira; o apocarse, callarse, meterse en la cama, cuarto o en sí mismo, en caso de tristeza o miedo.

Es recomendable hacer ejercicio, preventivamente, en el salón, con sesiones de zumba, baile, gimnasia, just-dance o ejercicios de entrenadores seguidos por pantallas familiarmente.

12. **Surfear los bucles emocionales**: es normal pasar por diferentes estados. Se superan apoyándonos en otros. Enseñarles que cuando uno se desespere debe encontrar a otro que le soporte y tenga paciencia, hasta que pase la impotencia y recupere el equilibrio. Hoy por ti,

Phoca PDF

mañana por mí: como en toda gran hazaña.

13. **Enseñarles a "bienvivir" pese a las tensiones y diferencias.** Darles la oportunidad de sentir felicidad cuando se centren en procurar que los demás estén felices, pese a sus defectos. La convivencia tiene su fundamento en la dignidad que merecemos.

14. **El ejemplo de los padres.** Recordar que más que el ejemplo de hacer algo perfecto, educa el ejemplo de cómo luchar por hacerlo aun no lográndolo: esto estimula al hijo a superarse y superarnos.

15. **Subir su autoestima.** Hacerlos protagonistas de esta gran hazaña diaria. Demostrarles que son héroes de cine en un confinamiento de película, cada día. La baja autoestima tiene su raíz en la sobreprotección, poca costumbre de salvar obstáculos, intolerancia a la espera, impulsividad, falta de reconocimiento y desubicación (su vida importa poco a la mayoría).

La actual situación proporciona una ocasión ideal para recuperar lo perdido. Recomendaría por eso cuatro acciones de oro:

• *Hacer una lista de 35 aspectos positivos que tiene un hijo/a. A partir de ahí -con naturalidad- cuando se vea algún gesto donde se confirme alguno de ellos, se le deberá decir, en ese mismo día. Diciéndole que nos encanta que sea así y que lo será toda la vida.*

• *No resolverle problemas que pueda aprender a resolver él. Premiarle con nuestra satisfacción cada vez que supere una contrariedad. Decirle que siempre fue capaz de superar lo que otros de más edad no logran.*

• *Demostrarle nuestro concepto más positivo de él/ella. Corrigiéndole 1 vez cada 5 alabanzas.*

• *Escucharle más, hacerle quedar bien cuando nos contradiga, aceptando su opinión porque es suya, aunque no la compartamos. Demostrándole que le queremos por lo que vale, no por ser nuestro hijo/a.*

16. **Enseñarles cómo actuar si alguien cae enfermo:** cariño y cuidado. Cómo prevenir el contagio, mediante lavado de manos; y explicarles el valor de su confinamiento, sin obsesión.

17. **Enseñarles a agradecer** y valorar el servicio de sanitarios, camioneros, farmacéuticos, empleados de supermercados, fuerzas de seguridad y otros profesionales.

Aprender todo esto, les dará una felicidad que durará. Y el confinamiento, además de para evitar la propagación del coronavirus,

Phoca PDF

habrá indiscutiblemente compensado también educativamente en nuestras casas.

Fernando Alberca *es escritor, profesor y orientador educativo. Experto en Educación, Psicología y Neuropsicología. Es autor de más de diez bestsellers, como "**Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes**", "**Todos los niños pueden ser Einstein**", "**Nuestra mente maravillosa**", o "**Cómo entrenar a su dragón interior**", sobre el control de las emociones. Próximamente publicará el libro **"Educa sin estrés"**.*

Fuente: empantallados.com.

Contenidos relacionados:

Recursos e ideas para familias, en estos días sin salir de casa

7 pasos para ayudar a tu hijo a entender sus emociones. Videoconferencia de Rafa Guerrero, psicólogo

Phoca PDF