

GUÍA

FAVORECER LA COMUNICACIÓN
PATERNO / MATERNO – FILIAL
EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

DIRIGIDO ESPECIALMENTE A PADRES Y MADRES
EN SITUACIÓN DE RUPTURA DE PAREJA

RECOMENDACIONES DEL CENTRO DE INTERVENCIÓN PARENTAL

CIP



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



INDICE

COMUNICACIÓN
PATERNO/MATERNO FILIAL EN
SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

3

PAUTAS GENERALES
PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD

4

PAUTAS ESPECÍFICAS PARA
CADA GRUPO DE EDAD

6 – 14

0 - 3 AÑOS

7 - 8

3 - 6 AÑOS

9 - 10

6 - 12 AÑOS

11 - 12

12 - 18 AÑOS

13 - 14

PROPUESTAS PARA LA
COMUNICACIÓN

15 – 16

Desde el inicio de la actual situación de confinamiento debido a la pandemia de la COVID-19, han tenido lugar cambios inesperados e intensos, que provocan incertidumbre y malestar en todas las personas y, especialmente, en niños y niñas.

Este reto de adaptación para las familias es especialmente complejo para padres y madres separados o divorciados, que no conviven, pero que tienen que colaborar para favorecer el bienestar de sus hijos/as.

En este sentido, **es fundamental que los/as menores comprendan la situación y los cambios que se van produciendo a lo largo del tiempo y, además, que puedan mantener las comunicaciones con ambos progenitores.**

Una adecuada comunicación entre los progenitores y sus hijos/as, es la base para generar relaciones asentadas en la confianza, el apego y el respeto mutuo. Por esta razón, es especialmente importante cuidarla poniendo en práctica pautas específicas, adaptadas a la actual situación de confinamiento.

Las crisis terminan y, en algún momento, el aislamiento también lo hará y podrá retomarse el contacto directo entre los/as hijos/as y el progenitor con el que no estaban conviviendo.

Hasta entonces, **padres, madres e hijos/as no deben desvincularse y la relación paterno-filial no puede interrumpirse, sino seguir desarrollándose, aunque sea en la distancia**, para que el vínculo entre hijos/as y padres/madres pueda seguir fortaleciéndose a pesar de estas dificultades.

PAUTAS GENERALES PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD

✓ INTENTAD

- Consensuar entre ambos progenitores cómo se les va a explicar a los/as menores todo lo relativo a la situación de confinamiento y su evolución. Es importante que esta información sea veraz, clara, tranquilizadora, positiva, concisa, adaptada a la edad de los/as niños/as y a sus conocimientos, así como que sea coherente con lo que ya se les ha dicho.
- Se debe prestar especial atención a las emociones o dudas que esta situación suscite en los/as niños/as para poder responderles adecuadamente.
- Padre y madre deben estar en contacto para poder poner en común estas cuestiones e ir adaptando, respondiendo y reforzando la información que ambos dan a sus hijos/as.
- Padre y madre deben elegir y consensuar las formas de comunicación a distancia (llamadas, videollamadas, audios...) con sus hijos/as que resulten más adecuadas, atendiendo siempre a lo más beneficioso para los/as niños/as y a las circunstancias en las que se encuentran.

✗ EVITAD

- Utilizar los momentos de comunicación con los/as hijos/as para tratar temas de adultos entre vosotros (gastos extraordinarios, elección de periodos vacacionales, etc.) Es mejor dedicar ese espacio exclusivamente para la comunicación entre el padre o la madre que, en ese momento, no se encuentra en compañía de los/as hijos/as. Si tenéis temas que tratar entre vosotros, reservadlos para otra llamada, en la que no estén los niños presentes y podáis abordar estos dándoles el tiempo y la importancia que merecen.
- Tampoco es conveniente que los/as hijos/as sean emisarios/as de mensajes entre sus progenitores. Ese papel no les corresponde y puede generarles incomodidad. Además, en ese tipo de situaciones pueden generarse malos entendidos que se evitan si vosotros los abordáis directamente cuando vuestros/as hijos/as no se encuentren presentes.

PAUTAS GENERALES PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD

2

✓ INTENTAD

- Si es posible, priorizar las comunicaciones visuales: la videollamada permite un contacto de mayor intensidad y calidad. Hace posible que padres/madres e hijos/as puedan verse, procesar la comunicación no verbal, aumentar la intensidad/afectividad de la comunicación y participar en actividades conjuntas. Además, es más estimulante (pueden añadirse más elementos) y motivadora para los/as niños/as.
- Establecer y acodar las franjas horarias para comunicarse, sin interferir con otras rutinas de los/as hijos/as. Así, podrán centrarse en la conversación y evitaréis que, en ese momento, estén cansados/as, haciendo deberes o actividades de ocio.
- Flexibilizar y ser comprensivos/as: dependiendo de la edad y circunstancias de los/as niños/as, es posible que, en ocasiones, no les apetezca hablar durante mucho tiempo o no sean muy activos/as durante las comunicaciones. Esto es lógico y, antes que enfadarse con los/as niños/as o el otro progenitor, es mejor tener paciencia, motivar, estimular y, en ocasiones, aplazar este diálogo a otro momento.
- Utilizar un lenguaje adecuado a la etapa del desarrollo en que se encuentre y a sus intereses.

✗ EVITAD

- Que surjan conflictos entre los adultos o interferencias en los momentos de comunicación. Estos momentos pertenecen a los/as hijos/as y al progenitor que se encuentra en la distancia.
- Sobrecargar con la cantidad de llamadas, mensajes y videollamadas. Adecuar esta comunicación siempre a las necesidades y circunstancias del/a menor.
- Hablar mal o ser crítico con el otro progenitor en los mensajes que trasladáis a los/as hijos/as durante las comunicaciones.

PAUTAS GENERALES PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD

3

✓ INTENTAD

- Prestar atención y empatizar con las emociones que manifiesten los hijos/as y estar receptivos a escuchar sus inquietudes para poder hablar de ellas.
- Intentar encontrar momentos para hablar de cosas alegres o divertidas para ellos/as.
- Ser creativos en las comunicaciones (cantad, inventad juegos, compartid contenidos graciosos...) dedicando tiempo a actividades gratificantes y divertidas. Puede ser de ayuda tener algún juego preparado antes.
- Si son varios/as hermanos/as, se debe repartir de forma equilibrada el tiempo de comunicación, de manera que todos/as sientan que tienen su espacio. Si es necesario, se puede programar tiempo en exclusiva para cada niño/a.
- Fijar una duración determinada (aproximada) para la llamada. Valoradlo en cada ocasión, atendiendo siempre a cómo se muestre de receptivo vuestros/as hijos/as.
- Contarles anécdotas y no sólo preguntar. A veces, la mejor forma de invitar a la conversación es actuar como modelos, contándoles cosas que les interesen.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

Cada grupo de edad tiene características diversas por el momento del desarrollo en que se encuentra. Es importante conocerlas para planificar adecuadamente la comunicación.

LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA: DE 0 A 3 AÑOS

Durante los primeros años de vida, el contacto físico, la interacción y la atención de sus necesidades (afectivas, alimentación, higiene, sueño) son cuestiones fundamentales para que se establezca una relación adecuada con las figuras de apego, un vínculo que marcará su autoconcepto y la forma de relacionarse con el mundo.

Al ser un periodo especialmente sensible, es muy importante favorecer el contacto entre el/a bebé y sus dos progenitores si esto no supone un riesgo para el/a hijo/a.

En las situaciones excepcionales en las cuales no es posible mantener este contacto y, hasta que la interacción presencial se pueda retomar, es importante, en la medida de lo posible, mantener el contacto en la distancia teniendo en cuenta algunas cuestiones.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

2

LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA: DE 0 A 3 AÑOS

- Las rutinas de sueño y alimentación son fundamentales en esta etapa y hay que respetarlas. Elegid momentos en que el/a bebé esté descansado/a y no tenga hambre para disfrutar del momento comunicativo.
- Priorizar la comunicación visual (videollamada).
- Es necesaria la colaboración de la persona que esté cuidando al/a bebé para poder mantener esta comunicación.
- Los periodos que los/as bebés son capaces de sostener la atención, o se muestran receptivos/as, son breves a esta edad; por eso, la duración de la comunicación no debe prolongarse mucho.
- Adaptad la forma de comunicación al momento de desarrollo del lenguaje que se encuentre el/la menor. Sonreír, hacer muecas, repetir sílabas, enseñar saludos, jugar al *cucu-tras*, señalar cosas para aprender nuevas palabras o mantener pequeñas conversaciones pregunta-respuesta, pueden ser algunos ejemplos para interactuar con los/as más pequeños/as.
- A partir del año, puede ser divertido compartir canciones o cuentos que les resulten familiares.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

DE 3 A 6 AÑOS

- Durante esta etapa, sigue siendo fundamental la cercanía y el contacto físico con los/as hijos/as.
- A los/as niños/as les sigue gustando interactuar a través del juego y son capaces de expresar su afecto con palabras y gestos.
- El nivel de desarrollo del lenguaje, les hace capaces de comprender y producir gran cantidad de conceptos. Es por ello muy importante explicarles los motivos de la separación y la evolución del aislamiento con lenguaje adaptado a su edad, y apoyarse en dibujos o cuentos.
- También, es conveniente darles tiempo para procesar la información y poder expresar sus dudas y emociones siempre que lo necesiten.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

2 DE 3 A 6 AÑOS

- A esta edad los/as niños/as aprenden jugando y les encanta jugar. Les gusta crear personajes imaginarios e inventarse historias y conversaciones.
- Son capaces de mantener conversaciones y, aunque existen diferencias individuales, disfrutan contando anécdotas respecto a su día a día.
- Les fascina comprender cómo es el mundo, tienen mucha energía y hay que estar preparados para responder a gran variedad de preguntas que se inician con “¿y por qué...?”
- Pueden necesitar la ayuda del adulto para recordar el momento de la comunicación, pero suelen ser autónomos/as para el manejo de los dispositivos (teléfono móvil, *tablet*....).
- Son muy activos/as, por lo que disfrutarán realizando bailes o diversas acrobacias durante la conversación.
- Les resulta motivante enviar sus dibujos a modo de regalo. Es importante que también se le diga lo mucho que nos ha gustado el detalle.
- Es muy probable que adquieran miedo a muchas cosas; por ejemplo, pueden tener miedo a que, si sus figuras de apego se van, no vuelvan. Es bueno escuchar sus miedos sin reprimirles y hacerles saber que, aunque os ausentéis, sí volveréis.
- También, a esta edad es imprescindible establecer límites y normas para que entiendan que no pueden conseguir lo que quieren y cuando quieren.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

DE 6 A 12 AÑOS

- Aunque existen grandes diferencias individuales, dentro de esta franja de edad, por su desarrollo del lenguaje, son capaces de comprender la situación de separación y confinamiento.
- Solicitarán mucha información al respecto y expondrán diversas dudas que debéis estar abiertos/as y preparados/as a explicar.
- También la situación les puede llevar a emociones complejas (“echar de menos...”) que deben afrontar y les podemos ayudar a canalizar de forma adecuada (poder llamar o enviar un mensaje cuando lo necesiten...)

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

2 DE 6 A 12 AÑOS

- A esta edad, los/as niños/as son capaces de mantener conversaciones más largas, dominando un vocabulario más rico y elaborado.
- Son autónomos/as en el manejo de los dispositivos y es importante que perciban que pueden contactar con vosotros/as cuando lo necesiten.
- En esta etapa, la comunicación también puede ser escrita, disfrutan utilizando *chats* e intercambiando bromas por esta vía.
- A esta edad son muy sensibles a la crítica y adquiere mucha importancia como les ven los demás. Es importante reforzar sus esfuerzos con muestras de cariño y elogios.
- Los temas sobre los que se trata en los momentos de comunicación atenderán a diferencias individuales, gustos e intereses. Es importante conocer cuáles son sus aficiones para conectar con estos temas.
- Su actividad académica y su grupo de amigos/as cobra mucha importancia, por lo que estará muy presente en la conversación.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

DE 12 A 18 AÑOS

- Necesitan la compañía, pero su grado de desarrollo cognitivo y del lenguaje les permite adaptarse a periodos de separación física de mejor forma, siempre que puedan continuar con un contacto en la distancia.
- Es importante fomentar la conversación, estar atentos/as a las emociones que esta situación les suscita y cómo las gestionan, ayudando a que desarrollen hábitos o comportamientos adecuados para canalizar sus emociones (relajación, ejercicio físico, etc.)
- Recordad que, en estas edades, los/as hijos/as están en un momento madurativo complejo y pueden existir roces y conflictos con ellos/as. En este sentido, la colaboración y apoyo de ambos progenitores contribuirá a afianzar normas y límites, así como, a gestionar de forma más rápida y eficaz estas dificultades.

PAUTAS PARA CADA GRUPO DE EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

2

DE 12 A 18 AÑOS

- Los/as hijos/as a esta edad, dominan perfectamente el lenguaje tanto oral como escrito y su nivel de abstracción en la conversación avanza en esta etapa hasta asimilarse al del adulto.
- Son autónomos/as en el manejo de dispositivos de comunicación y suelen iniciar en esta etapa el uso de redes sociales.
- Es importante consensuar los momentos de comunicación, siendo flexibles en la forma y duración. Posibilitar que sean ellos/as los/as que contacten, también, cuando lo necesiten.
- Conectar con temas que resulten de interés e intentar compartir alguna actividad de ocio en la distancia (ver series, películas, libros o videojuegos...) y luego comentarlo.
- Compartir música también puede ser una forma de conectar en la distancia.

PROPUESTAS para la COMUNICACIÓN

Las formas en las que nos podemos comunicar en la distancia son variadas, y debemos elegir las teniendo en cuenta como criterio el medio más adecuado para el menor y su disponibilidad.

• Videollamadas

Tanto el emisor como el receptor deben disponer de dispositivos móviles, *tablets* u ordenador con cámara, conexión a internet y la aplicación o programa de videoconferencia (**Whatsapp, FaceTime, Zoom, Skype ...**) Estos programas suelen ser gratuitos y el coste es la conexión a internet. Que padres/madres e hijos/as puedan verse en la distancia, hace que la experiencia de comunicación sea más completa, permite intercambiar gestos y amplía las actividades que se pueden realizar juntos/as en la distancia (juegos, bromas...)

• Llamadas telefónicas

Es preciso un dispositivo telefónico fijo o móvil. El coste lo fija la compañía telefónica, aunque también existen opciones de aplicaciones gratuitas (**Whatsapp, FaceTime, Zoom, Skype, ...**) siendo necesaria la conexión a internet. Es el medio elegido cuando se prefiere no mostrar la imagen (aislamiento por hospitalización, no buen aspecto por enfermedad o herida, si preferimos no mostrar el lugar donde nos encontramos...), o cuando no es posible la conexión a internet.

PROPUESTAS para la COMUNICACIÓN

2

• Mensajes

También se precisan dispositivos móviles, ordenador o *tablet* y aplicación (*Whatsapp, Telegram...*) para las cuales se requiere internet o mensajería de la compañía telefónica.

Son útiles para enviar vídeos, fotos, audios o contenido que queremos permanezca en el tiempo y se pueda visionar o escuchar varias veces.

• Correos electrónicos

Será preciso que, tanto el emisor, como el receptor, dispongan de dispositivos móviles, *tablets* u ordenador con conexión a internet y una dirección (*hotmail, gmail, etc.*)

Este tipo de comunicación es útil para interacciones más formales o para compartir libros, revistas o información variada.

Las recomendaciones contenidas en esta Guía han sido elaboradas por los/as profesionales del Centro de Intervención Parental (CIP) del Ayuntamiento de Madrid

Se trata de recomendaciones de carácter general, excluyéndose aquellas situaciones familiares que, atendiendo a sus circunstancias concretas impidan su aplicación (Órdenes de Alejamiento, Resoluciones judiciales, estado de salud de los progenitores y/o los/as menores, etc.)

2020

CENTRO DE INTERVENCIÓN PARENTAL

CIP



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

