

GUÍA

IDENTIFICAR Y AFRONTAR RETOS
Y NECESIDADES EN SITUACIÓN
DE CONFINAMIENTO,
CUANDO LOS/AS HIJOS/AS NO
PUEDEN TENER CONTACTO CON
UNO DE SUS PROGENITORES.

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

PARENTALIDAD Y CONFINAMIENTO

3

¿QUÉ PODEMOS HACER?
Pautas generales

4 – 7

RETOS que deben afrontar padres y
madres durante el confinamiento.

8 – 12

PREPARARSE
para el fin del confinamiento

13 – 15

Existen múltiples situaciones (períodos de enfermedad, residencia en otros países, ingresos penitenciarios, etc.) que conllevan una separación física temporal de los/as hijos/as con uno de sus progenitores.

Actualmente, nos encontramos en una de estas situaciones debido al confinamiento en que vivimos.

Ante esta realidad temporal, es importante que, aunque no sea posible el contacto físico, se mantenga la comunicación del padre o madre que no está viviendo con los/as hijos/as durante este periodo.

Además, independientemente de que los/as padres/madres se encuentren divorciados/as o separados/as, existen una serie de tareas que es necesario llevar a cabo respecto a los/as hijos/as en las que, en la medida de lo posible, ambos deben estar implicados.

EN ESTAS SITUACIONES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Definir las nuevas necesidades y afrontarlas de forma constructiva en las siguientes áreas:

INFORMACIÓN

- padre y madre deben informarse (por medios fiables) del motivo de aislamiento y las características del mismo, en cuanto a su duración o posibilidades de comunicación.

DIÁLOGO

- padre y madre deben ser capaces de dialogar, tomar decisiones conjuntas y llegar a acuerdos en la distancia en beneficio de sus hijos/as.

PLANIFICACIÓN

- ambos deben decidir, o al menos estar informados, sobre cómo se va a reorganizar la familia en la ausencia de uno de los progenitores; por ejemplo, si va a precisar ayuda de otros familiares o profesionales para el cuidado de los/as menores durante el tiempo que compartían con el otro progenitor, adecuación de las jornadas laborales, etc.

EN ESTAS SITUACIONES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

2

Definir las nuevas necesidades y afrontarlas de forma constructiva en las siguientes áreas:

EXPLICACIÓN DE LA SITUACIÓN A LOS/AS HIJOS/AS

- adaptando la información a su edad y conocimientos, siempre de manera clara, veraz y ofreciendo seguridad. En la medida de lo posible, padre y madre deben coordinar esta información para que no sea contradictoria, ni confusa para los/as niños/as.

PROGRAMAR UNA NUEVA RUTINA FAMILIAR

- dependiendo de las condiciones del aislamiento, y si los/as menores también requieren estar confinados como sucede en el momento actual, adecuar el día a día con tareas organizadas tanto lectivas, como de ocio, prestando atención a la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el descanso.
- establecer un horario, en el que se recoja las actividades que se van a realizar durante el día (académicas, actividad física, ocio) sin descuidar rutinas de alimentación higiene y descanso. Es conveniente anticipar siempre las actividades que se realizarán en el día y, plasmarlo gráficamente, puede ayudar a la organización de toda la familia.

EN ESTAS SITUACIONES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

3

Definir las nuevas necesidades y afrontarlas de forma constructiva en las siguientes áreas:

COMPARTIR EL PLAN FAMILIAR

- es conveniente que el progenitor que no esté en compañía de los/as hijos/as durante el asilamiento también conozca las rutinas y las refuerce en la distancia a través de sus comunicaciones con los/as niños/as.

ESTABLECER HORARIOS PARA COMUNICARSE

- dentro de estas rutinas, deben estar incluidas las comunicaciones entre los niños/as y el progenitor o familiares que, circunstancialmente, no pueden estar físicamente en su compañía.

DEFINIR LOS MEDIOS Y ACORDAR PROCEDIMIENTOS

- padre y madre también deben consensuar los medios tecnológicos para llevar a cabo esta comunicación de forma adecuada.
- también deben planificar, definir, consensuar y adaptar cómo se va a desarrollar esta comunicación. Para más información: ver *“Guía sobre la Comunicación entre padres y madres con hijos/as en situación de ruptura de pareja”*.

EN ESTAS SITUACIONES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

4

Definir las nuevas necesidades y afrontarlas de forma constructiva en las siguientes áreas:

USAR LA TECNOLOGÍA RESPONSABLEMENTE

- una vez que el Plan de comunicación está diseñado y acordado entre los progenitores, éstos deben pactar o establecer con sus hijos/as (dependiendo de la edad que tengan) la forma y tiempos de utilización de los diferentes dispositivos electrónicos, ya sea para comunicarse, realizar tareas escolares o actividades de ocio.

DEJAR ESPACIO A CIERTA IMPROVISACIÓN

- aunque sea recomendable tener planes definidos, unas rutinas y unas tareas fijas a cumplir, a veces es bueno flexibilizar la planificación y dar cabida a las nuevas ideas, cambios o motivaciones que vayan surgiendo.

De forma específica, en esta situación, padres y madres tendrán que afrontar los siguientes **RETOS**

AJUSTAR LAS EXPECTATIVAS

Una situación excepcional de confinamiento conlleva la reorganización de la vida cotidiana. Supone un reto en la adaptación familiar y eso requiere: mucho esfuerzo, coordinación entre progenitores, paciencia y ajustar nuestras expectativas de manera realista en varios ámbitos:

- **Laboral:** si se realiza teletrabajo, es importante establecer una rutina con tiempo para trabajar, pero con metas realistas acordes a la nueva situación de conciliación vida familiar y laboral.
- **Escolar:** son importantes las rutinas, pero con cierta flexibilidad. Se deben establecer diariamente momentos para la actividad académica, comprendiendo que el confinamiento afecta también a la concentración, a la motivación y al ritmo de aprendizaje.
- **Límites y normas en casa:** la convivencia continuada y la falta de ocio al aire libre puede provocar más roces entre hermanos/as y entre padre/madres e hijos/as, o aumentar los momentos de tensión en casa. Flexibilizar algunas normas, tener paciencia y ser receptivos/as a escuchar y comprender, puede ayudar a prevenir conflictos o “desactivarlos” cuanto antes.
- **Ocio:** son múltiples las propuestas para entretenerse y es importante realizar actividades gratificantes, pero sin sobrecargarse de ellas.

De forma específica, en esta situación, padres y madres tendrán que afrontar los siguientes **RETOS**

2

GESTIONAR LAS PROPIAS EMOCIONES

El confinamiento puede hacer aflorar emociones intensas en adultos y niños/as. Es necesario gestionarlas adecuadamente para evitar un sufrimiento mayor y obtener un aprendizaje en positivo de ellas.

✓ INTENTAD

- Identificar las emociones y ponerles nombre: alegría, tristeza, ira, miedo...
- Averiguar qué nos lleva a esa emoción: por ejemplo, miedo a contagiarnos, tristeza por no pasar tiempo con los/as hijos/as o enfado por no poder salir a la calle.
- Validar la emoción y aceptarla: comprender lo que sentimos y no evitarlo, sino aceptarlo. También podemos ayudar a los/as niños/as en esto, demostrándoles que comprendemos su emoción.
- Canalizar la emoción y aprender de ella para actuar en la medida de las posibilidades: por ejemplo, identificar la tristeza puede ayudar a darnos cuenta de que echamos de menos a nuestros seres queridos y movilizarnos a acciones en positivo como intentar hacer una video llamada con ellos o intercambiarnos mensajes. Quizá, es justo lo que necesitábamos en ese momento para sentirnos algo mejor.

✗ EVITAD

- Reprimir o negar las propias emociones y las de los/as hijos/as.
- Dejarse llevar por las emociones negativas y compartirlas con los/as niños/as. Ellos/as necesitan que su padre y su madre les transmitan seguridad y que mantienen cierto control de la situación.
- No gestionar adecuadamente ciertas emociones como el miedo o la ira, que pueden provocar conflictos innecesarios y evitables tanto entre los progenitores, como entre éstos y sus hijos/as.
- Olvidarse de buscar momentos para potenciar y compartir emociones positivas como la alegría. También se pueden “contagiar” a tus hijos/as y ellos las necesitan. Las actividades lúdicas y divertidas, así como el uso del humor, provocan la expresión de estas emociones que nos ayudarán a sentirnos mejor.

De forma específica, en esta situación, padres y madres tendrán que afrontar los siguientes **RETOS**

3

PENSAR EN EL INTERÉS SUPERIOR DE LOS/AS NIÑOS/AS

En momentos de crisis, todos los esfuerzos de madres y padres se deben centrar, más que nunca, en atender las necesidades de sus hijos/as, dejando a un lado los posibles conflictos con el otro progenitor, que sólo empeorarán la situación.

✓ INTENTAD

- Anteponer siempre el interés superior de los/as hijos/as sobre cualquier otro, incluidos los propios deseos. Así se garantizará el bienestar de los/as niños/as por encima de otros intereses que podrán ser atendidos una vez la situación de crisis sea superada y se normalice.
- El padre o madre que permanezca por un espacio prolongado de tiempo con los/as niños/as debe informar periódicamente del estado de salud de los hijos/as al otro progenitor. Así, se rebajará la ansiedad e incertidumbre asociada a la crisis que se acrecienta si no tenemos esta información.

✗ EVITAD

- La transmisión de mensajes negativos sobre el otro progenitor al/la menor o tratar temas polémicos durante las comunicaciones entre vosotros. Es necesario para los/as niños/as saber que el otro progenitor está disponible para ellos/as aun cuando no puedan disfrutar físicamente de su compañía.
- Anteponer los derechos relativos al régimen de visitas que puedan poner en riesgo la salud de los/as hijos/as en los encuentros presenciales. Pueden sustituirse temporalmente por otro tipo de contactos (telefónico, telemático, etc.) Es mejor prevenir y, cuando la situación de crisis termine, otra vez se podrá disfrutar del tiempo compartido sin ningún peligro para los/as niños/as.

De forma específica, en esta situación, padres y madres tendrán que afrontar los siguientes **RETOS**

4

MANTENER UN ENFOQUE POSITIVO

En las situaciones de crisis, es interesante reflexionar de forma realista y positiva acerca de la situación, y verla como una oportunidad para aprender, fortalecerse y resolver problemas ahora, para que dejen de serlo en el futuro.

✓ INTENTAD

- Desarrollar la empatía y ponerse en el lugar del otro progenitor.
- Llegar a acuerdos es posible, sobre todo si pensáis que esos esfuerzos repercuten en el bienestar de vuestros/as hijos/as.
- Aprender de esta experiencia os enseñará nuevas capacidades como padres y madres que desconocíais porque nunca habíais tenido que utilizarlas. Los/as hijos/as requerirán vuestra mejor versión ahora (y en el futuro) y, seguro, que también aprenderéis muchas cosas de ellos/as al compartir un mayor tiempo en su compañía.
- Conoceréis mejor. Las situaciones de crisis ponen a prueba las fortalezas y debilidades de cada persona. Potenciando las primeras y, reconociendo las segundas, pueden superarse por el bien de los/as hijos/as y el de vosotros/as mismos/as.
- Pensar en el mejor futuro posible para vuestros/as hijos/as y para vosotros como padres/madres. Si sois capaces de resolver problemas en situaciones difíciles, vuestra comunicación y capacidades para la coparentalidad serán mucho mayores en el futuro, cuando volváis a “la normalidad”. Las buenas prácticas puestas en marcha durante la actual situación, pueden servir de ejemplo en el futuro.

✗ EVITAD

- Dejarse llevar por la negatividad e incidir en los conflictos pasados.
- Lo que no funcionó antes, menos lo hará ahora en una situación de crisis, ni tampoco, cuando la situación actual haya pasado.

De forma específica, en esta situación, padres y madres tendrán que afrontar los siguientes **RETOS**

5

CUIDARSE

Los padres y madres son modelos para sus hijos/as. Por ello, no deben olvidar cuidarse a uno/a mismo/a, física y emocionalmente. Esto es necesario para poder cuidar a sus hijos/as. El autocuidado variará en función de cada persona y debe adaptarse a la realidad, características, necesidades y posibilidades de cada uno/a.

Puede parecer que dedicarse tiempo a uno/a mismo/a es un acto egoísta, pero no es cierto. Cuidarse es una forma de ponerse en disposición de ayudar a los demás de manera inteligente y responsable. Por ejemplo; durante los viajes de avión, las instrucciones de emergencia indican que las mascarillas de oxígeno deben ser colocadas primero en los adultos y luego en los/as niños/as. Resulta imprescindible que el adulto pueda respirar, para estar en condiciones de poder ayudar después a los/as menores.

Además, el hecho de otorgarle importancia al autocuidado, transmite un mensaje muy importante a los/as hijos/as: merecemos ser cuidados/as y respetados/as.

✓ INTENTAD

- Mantener el contacto con amistades y/o familiares.
- Mantenerse ocupado/a a través de rutinas para sentir cierto control a pesar de la incertidumbre.
- Utilizar el humor, que ayuda a liberar tensión, a afrontar los problemas de una forma más optimista y a adaptarse a las nuevas situaciones.
- Realizar ejercicio físico adaptado a los medios y la condición física de cada uno/a (pequeños paseos por la casa, pilates, yoga, estiramientos...)
- Cuidar la alimentación y descansar.
- Realizar actividades satisfactorias y relajantes.
- Pedir ayuda si es necesario.

✗ EVITAD

- Aislarse de los/as demás.
- Abandonarse.
- Ignorar las emociones negativas, negarlas o reprimirlas.
- Sobre-informarse o no acudir a fuentes oficiales y rigurosas.
- Sentirse culpable por cuidarse a uno/a mismo/a.

PREPARARSE PARA EL FIN DEL CONFINAMIENTO ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Cuando el contacto materno o paterno filial se interrumpe y deja de llevarse a cabo de la manera habitual por un tiempo, es importante tener en cuenta que esta relación se ha visto en mayor o menor grado modificada.

El fin del confinamiento supone el retorno del esperado contacto directo entre el padre/madre y los/as hijos/as que no han podido tenerlo durante todo ese tiempo, pero los adultos deben anticipar ese momento, preparar a los niños/as y, a su vez, comprender las posibles reacciones que éstos/as pueden tener en ese momento.

El reencuentro no es sólo ese primer instante, la relación se reconstruirá y fortalecerá a lo largo de los siguientes contactos. Debemos tener paciencia y aceptar que, es posible, que este nuevo cambio también requiera un proceso de adaptación de los/as niños/as. La tarea de ambos progenitores es facilitar también esta “vuelta a la normalidad”.

Por lo tanto, conviene considerar algunos aspectos que pueden ayudar al reajuste psicológico de adultos y menores y afrontar, de manera adecuada, el regreso a las rutinas y al contacto de los/las menores con sus progenitores.

✓ INTENTAD

- Tener en cuenta la información sobre el final de la actual situación únicamente a través de fuentes oficiales. Estamos expuestos a multitud de rumores y noticias falsas, por lo que es especialmente importante contar con información contrastada.
- Una vez se conozca la fecha aproximada de finalización del confinamiento, informar a los/as menores de que, en pocos días, la situación volverá a la normalidad de forma progresiva y, poco a poco, las cosas volverán a ser como antes. Es muy importante transmitirles seguridad y tranquilidad.
- Animar a los/as menores a que puedan contar al otro progenitor todo lo que han hecho y aprendido, así como sentimientos y emociones experimentadas durante el periodo de confinamiento. De igual forma, los progenitores podréis contar a vuestros/as hijos/as todo aquello que habéis vivido y aprendido durante este tiempo, utilizando siempre un discurso y un lenguaje adaptado a la edad del menor.
- Animar a los/las menores, si estos quieren, a realizar alguna actividad creativa o personalizada para el progenitor/a con el que se ha interrumpido el contacto y poder entregársela una vez se produzca el reencuentro (manualidades, dibujos, cartas, videos, etc.)

✗ EVITAD

- Transmitir a los menores fechas o días concretos en los que la situación finalizará. Tras una crisis de este tipo, lo lógico es que el restablecimiento de la normalidad se produzca de una forma gradual, por lo que no es conveniente generar falsas expectativas que luego podrían no cumplirse.
- Contar al/a menor cómo os habéis sentido en términos negativos, excesivamente tristes o angustiados por no haberles podido ver durante este tiempo. Esto podría generar un sentimiento de culpa en el/a niño/a. Es preferible expresarles vuestra alegría por el reencuentro y que tenáis muchas ganas de volver a verlos, lo que generará en los/as menores un sentimiento de confianza y vinculación que les ayudará a compartir sus propios sentimientos positivos por volver a veros.

✓ INTENTAD

- Todas aquellas actividades que se hayan podido aprender y desarrollar durante el periodo de confinamiento, pueden seguir practicándose una vez la situación vuelva a la normalidad. Este intercambio de experiencias y reflexiones enriquecerá la relación paterno/materno-filial tras un periodo en el que habrá sido más difícil poder compartir muchas cosas.
- Celebrar el reencuentro.
- Incorporar todo lo aprendido durante este periodo. Es importante que los/as niños/as puedan obtener conclusiones sanas sobre lo sucedido y hablarlas con ellos/as.
- Buscar ayuda y orientación especializada para adultos y niños/as si existe cualquier aspecto de este periodo que siga provocando malestar persistente cuando haya pasado un tiempo razonable.
- Afianzar la relación entre progenitores. Si habéis sido capaces de ejercer una coparentalidad positiva en esta situación en beneficio de vuestro/as hijos/as, podréis hacerlo aún mejor, en el futuro.

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

