

*Consejos para padres y madres de niños/niñas y adolescentes  
en situación de confinamiento derivada de la pandemia Covid-19*

## CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO DE UN NIÑO/NIÑA O ADOLESCENTE CON *trastorno de conducta*



*Equipo de Psicología Clínica del Servicio de Salud Mental Infanto-juvenil  
de la Corporación Sanitaria Parc Taulí de Sabadell*



**Rubió**

# CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO DE UN NIÑO/NIÑA O ADOLESCENTE CON TRASTORNO DE CONDUCTA

Los niños y adolescentes con trastornos de conducta pueden tener dificultades para afrontar una situación de confinamiento en el domicilio. Las discusiones y las conductas oposicionistas, desafiantes y agresivas pueden dificultar la convivencia entre los miembros de la unidad familiar y el niño/adolescente con trastorno de conducta.

Para ayudarlos en esta situación excepcional os proponemos una serie de recomendaciones que os ayudaran en vuestro día a día.



*Si por el tratamiento del trastorno de tu hijola se le ha prescrito un tratamiento farmacológico, tu hijola debe seguir tomándolo tal y como se le ha prescrito. En ningún caso se debe dejar de tomar.*

## **1** INFORMA DE MANERA SENCILLA Y ADAPTADA A SU EDAD CUÁL ES LA SITUACIÓN ACTUAL

Tu hijo/a tiene que saber que la orden de confinamiento es una indicación de obligado cumplimiento, no un castigo ni una forma de fastidiar sino la única forma de protegerlos a ellos y a los demás del riesgo de contraer una enfermedad que puede ser grave.

## **3** ESTABLECE RUTINAS BÁSICAS EN SU DÍA A DÍA

Es importante no estar todo el día en pijama, mantener los hábitos higiénicos, comer en familia a las horas establecidas, irse a dormir a una hora apropiada y estar despierto desde la mañana.

## **2** EMPATIZA CON SU MALESTAR POR TENER QUE PERMANECER EN CASA

Se comprensivo con él/ella, permite que exprese su malestar, escúchale, pregúntale cómo se siente y ofrécele alternativas de ocupación del tiempo.

## **4** ORGANIZA EL DÍA A DÍA CON EQUILIBRIO

Establece una organización del día que mantenga un equilibrio entre el tiempo que tiene que dedicar a cumplir con las obligaciones y el tiempo para realizar actividades de ocio.

## **5 ELABORA UN HORARIO DONDE QUEDE CLARO CUÁL ES EL TIEMPO QUE TIENE QUE DEDICAR A REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES**

Es importante que supervises que se conecta regularmente a las plataformas educativas o moodle establecidos por la escuela, que trabaja las actividades propuestas y las entrega cuando corresponde. Felicítale cuando lo haga.

## **7 PERMITE QUE PUEDA REALIZAR PEQUEÑAS SALIDAS AUTORIZADAS EN LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO**

Pueden ser 10 min diarios dirigidos a realizar alguna pequeña compra o a salir a pasear al perro, por ejemplo. Le permitirán poner un punto de variedad en la monotonía del aislamiento social.

## **9 LIMITA EL TIEMPO DE USO DE PANTALLAS (VIDEOJUEGOS Y REDES SOCIALES)**

Es importante establecer un horario y siempre después de haber finalizado el tiempo de trabajo escolar y obligaciones asignadas.

## **10 EN MOMENTOS DE TENSIÓN BUSCAD UN ESPACIO PARA VOSOTROS PARA RELAJAROS**

Podéis realizar ejercicios de respiración, yoga, escuchar música, relajación...

## **6 PROPONLE QUE PUEDA PARTICIPAR Y REALIZAR TAREAS CONJUNTAMENTE CONTIGO, A PARTIR DE SUS INTERESES Y HABILIDADES**

Esto puede incluir desde jugar a uno de sus juegos de sobremesa preferidos, a cocinar o escuchar música juntos, mirar videos de YouTube, una película o una de sus series preferidas.

## **8 FACILITA QUE PUEDA REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA, DENTRO DE LAS POSIBILIDADES**

Puede ser a partir de un tutorial de actividad física dirigida a tonificar, ponerse en forma, levantar pesas, jugar a pelota en el jardín, hacer estiramientos, saltar la cuerda, bailar...





*#yoactuo*  
*#todoirabien*



**Rubió**