

*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 **TDAH**



*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 TDAH

Los niños y adolescentes con TDAH pueden tener dificultades para afrontar una situación de confinamiento en el domicilio.

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 EXPLÍCALE QUÉ ES LO QUE OCURRE DE UNA MANERA SENCILLA Y ADAPTADA A SU EDAD

A los más pequeños se les puede explicar como si fuera un cuento, en cambio a los adolescentes es más fácil que lo entiendan con información verbal. Ayúdales a entenderlo en un sentido constructivo y motivador.

3 ACOMPAÑA A TU HIJO/HIJA EN EL MANTENIMIENTO DE RUTINAS

La familia puede acordar cuáles serán las rutinas y los horarios durante el confinamiento (higiene, comidas, sueño). Reflejadlo en una cartulina con textos y dibujos; esto le ayudará a organizarse y le dará estructura. Participar en el diseño del horario será una actividad familiar divertida.

2 FACILITA LA EXPRESIÓN EMOCIONAL DE TU HIJO/HIJA

Es normal que aparezcan diferentes emociones: miedo, rabia... Escucha y valida sus emociones (p. ej. "entiendo que estés enfadado porque no podemos salir...", "parece que esto te pone triste"). Frases como "no hay para tanto" o "no te pongas así" dificultan la regulación de las emociones. Tu hijo/hija no elige cómo se siente.

4 FACILITA LA REALIZACIÓN DE ALGUNAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE AYUDEN A DESCARGAR TENSION

Internet tiene infinidad de ejercicios que se pueden hacer en casa; también puedes proponer actividades no estructuradas (bailar, hacer una yincana por casa...). Asume que tu hijo/hija tendrá ganas de moverse.

5 DEDÍCALLE UN TIEMPO POSITIVO Y DE CALIDAD

Pasa un tiempo al día jugando con tu hijo/hija a alguna cosa que le guste y que sea adecuada a su edad (jugad al escondite, con sus peluches o muñecos, con juegos de sobremesa o con algún videojuego). También podéis cocinar un plato especial en familia.

7 NO TE AGOBIES, TU HIJO/HIJA PUEDE ABURRIRSE

Aunque pueda resultar complicado el manejo de peticiones como “¡me aburro!”, el confinamiento puede ser una buena oportunidad para aprender. El aburrimiento es un buen estímulo para el desarrollo de la creatividad de los niños y adolescentes.

9 NO DEJES DE FIJARTE EN LOS MOMENTOS Y ACCIONES POSITIVAS DE TU HIJO/HIJA

Pon el foco en aquello que está haciendo bien en casa, en lo que te gusta y reconóceselo (sonríe, hazle una señal de aprobación o victoria, expresa tu alegría y dile que te sientes orgulloso/a de él/ella).

10 SI EN ALGÚN MOMENTO LA SITUACIÓN EMOCIONAL SE DESCONTROLA, RESPIRA PROFUNDAMENTE Y ACTÚA CON CALMA

Espera a que pase la situación emocional (evita sermones y razonamientos infinitos en ese momento). Habla con él/ella de lo que ha pasado cuando esté tranquilo/a. No grites.

6 ESTABLECE UN LÍMITE DE TIEMPO DE USO DE PANTALLAS (TELEVISIÓN, MÓVIL, VIDEOJUEGOS...)

Explica claramente las reglas y las horas de uso de pantallas. Dale acceso únicamente cuando haya terminado lo que habéis programado.

8 BUSCA MOMENTOS PARA CUIDARTE

Dedica un momento al día para ti solo/a o en pareja. Programad (vídeo)llamadas con familiares o con amistades que os puedan dar apoyo. Mantened hábitos de vida saludable (alimentación, sueño, ejercicio físico en casa) y momentos para la propia gratificación (tomar un baño, hacer ejercicio de mindfulness, escuchar una canción, mirar álbumes de fotos...).





#yoactuo
#todoirabien



Rubió