



Vida
Sana



**Patricia
Cigarán**

Experta en
Educación

No solo para encontrarnos bien físicamente sino también para mantener la mente despejada

Son momentos excepcionales donde se va a poner a prueba la fortaleza mental y cada persona la gestionará de una manera diferente. El tiempo de espera, la incertidumbre y el goteo constante de información hace que estemos ?estresados? mental y físicamente. Hacer ejercicio toda la familia, además de un oxígeno físico, puede ayudar a unos y a otros a estar más unidos.

Es importante afrontarlo de manera positiva porque de ello va a depender cómo lo vivamos. Estamos en una situación de incertidumbre que no sabemos cuánto va a durar y debemos identificar lo positivo sabiendo que tomamos la elección de quedarnos en casa por un bien mayor.

Para ello os sugerimos:

Poner a prueba vuestro ingenio buscando actividades de tipo físicas, creativas, culinarias, juegos y manualidades innovando en familia Realizar un acopio de tareas pendientes que vais a poder llevar a cabo ahora que tenéis más tiempo Hacer un listado de cosas positivas que tiene quedarse en casa con la familia

Por el contrario, os sugerimos que gestionéis la sobreinformación llevando a cabo un control de la información como puede ser:

Evitar el exceso de información ya que puede generar ansiedad Estar todo el día leyendo o escuchando noticias sobre el coronavirus (no es saludable) Analizar la información y descartar las Fake News Compartir solo la información útil y fiable

Para contrarrestarlo os proponemos escuchar videos o podcasts que sean de temas de vuestro agrado y destinad uno o dos momentos del día para la información del Covid 19 y sus consecuencias.

Cada familia tendremos una situación particular y diferente para afrontar este periodo en casa. Estar juntos, es una suerte porque hace que cuando un miembro esté desanimado los otros le apoyan y tiran de él ¿para arriba?. Son unos momentos de convivencia que nos proporcionan la oportunidad de salir de nosotros mismos para estar pendiente de los demás, ahora más que nunca si cabe. Debemos esforzarnos todo lo que podamos porque vamos a ¿ganar? todos, no sólo uno mismo, sino los que conviven con nosotros.

Estamos leyendo y escuchando múltiples sugerencias de realizar un horario personal y familiar. Establecerlo hace que haya un eje, y sobre él vamos girando para que no se produzca un caos, de tal forma, que no nos lleve al desorden. En ese horario debe haber tiempo establecido para realizar las obligaciones personales, de la casa, laborales o escolares; horario de comidas y sueño; tiempo para la higiene, no debemos dejarnos llevar por la apatía de estar en casa y prepararnos dentro de las circunstancias; tiempo personal, según las edades de los hijos e hijas que tengáis, puede ser individual para cada miembro de la familia o lo turnáis el del padre o la madre porque no pueden quedarse solos vuestros hijos; momentos para comunicarse con la familia o amigos estableciendo las horas; juegos y ejercicio físico en familia. En este último es en el que hoy nos vamos a centrar.

El horario propuesto es sólo una sugerencia abierta a todo tipo de cambios según las circunstancias y gustos de cada familia. En lo que realmente queremos incidir es en que se establezca un horario para ayudar al orden familiar y mantener la fuerza mental de todos los miembros porque los límites fortalecen y ayudan a crecer.

Reforzando el ejercicio físico vamos a invitaros a que lo realicéis juntos teniendo en cuenta las circunstancias familiares de cada uno. Las sugerencias que os vamos a proponer a continuación son generales porque sabemos que tenemos seguidores que podéis ser deportistas federados, aficionados o sencillamente que lo realizáis en la vida ordinaria por necesidad. El objetivo es definir el beneficio de realizar ejercicio juntos, lo que une y dar unas 'píldoras' para que lo podáis poner en práctica.

Con niños hasta 6 años en principio, será inevitable realizarlo primero o segundo de manera individual el padre y la madre para su salud mental y física. Hay múltiples opciones con videos, apps y sugerencias en las redes sociales. Es momento para continuar practicando lo que venimos haciendo, explorar nuevas disciplinas deportivas o simplemente iniciarlas. Como decíamos, antes o después introducir a los niños bien haciéndolo acompañándonos o encima de nosotros de tal forma que os suponga un reto para vosotros y una 'atracción' o columpio para ellos. De 7 a 12 o 13 años, según su pre adolescencia, podemos establecer en común qué tipo de ejercicio realizar juntos. En esta edad casi todo les parece bien y lo que más les gusta es que lo hagáis con ellos y ellas porque se sienten importantes. Es un momento para observarles detenidamente, ayudarles a que valoren hacerlo bien, que vean que el esfuerzo es fundamental para conseguirlo, reforzarles positivamente y ayudarles a que mejoren. A partir de los 14 años tendremos que estar con más 'pies de plomo' pero aprovechad la circunstancia para que participen como un miembro más sugiriéndoles ayuda, retos, ofreciéndoles vuestra ayuda, etc? en el fondo son como 'unos recién nacidos' necesitan que les sugiramos actividades y que les acompañemos a realizarlas. No debéis rendiros si al principio no participan, no dejéis de ponerlo en el horario familiar y recordárselo cada día. Ya veréis como acaban haciéndolo más tarde o más temprano.

EXPERTO:

Patricia Cigaran

Experta en Educación

Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.