


Suponemos que estos días podéis sentirlos sobrepasados con todas las funciones que os estamos pidiendo que realicéis. Debéis ser buenos padres (los mejores), profesores (motivacionales), cocineros (siempre sano y variado), animadores sociales, entrenadores, terapeutas, ... Todo esto en una situación, en la que vuestros hijos pueden no estar teniendo su mejor comportamiento (chillidos, peleas, llantos incesantes sin explicación, confrontaciones...). Por ello, hemos querido compartir en resumen de algunos puntos importantes del artículo sobre el manejo de ira y frustración escrito por Gia Miller y publicado en la web del [childmindinstitute](http://childmindinstitute.com).

"Cuando las circunstancias no son normales, nuestras acciones cómo padres tampoco lo son"

1. Estamos chillando, sabemos que no es lo mejor y no nos gusta, pero está sucediendo. Una vez os hayáis calmado, sed honestos con vuestros hijos, reconoced qué habéis chillado y/o usado palabras feas. Contadles que estáis cansados, hambrientos, sobrepasados y en tensión. Hacedles saber que la próxima vez vais a intentar hacerlo mejor. Incluso, si es posible, podéis hablar sobre cómo podríais responder en otro momento si se diera de nuevo la situación y haciéndoles partícipes para resolver conjuntamente el problema.

2. Todos en casa necesitan tu ayuda al MISMO tiempo. Tenéis trabajo, tareas del colegio, hacer comidas... ¡Sois padres orquesta! Os animamos a establecer prioridades, sed realistas, es imposible hacer todo al mismo tiempo. Lo principal es que todos estéis sanos, alimentados y descansados. Pensad sobre todo lo que podríais hacer en un día y lo que no, esto puede significar que algunas tareas no puedan hacerse, no pasamos despiertos tantas horas, ni todas las horas son productivas. Dejad esas tareas para las primeras que hacer al día siguiente.

3. Cuando las rabietas comenzamos a tenerlas nosotros. Sabemos que nosotros somos los adultos y aun así, en estos momentos, podemos estar teniendo rabietas, lanzando ropa por el aire, tirando libros al suelo, empujando juguetes... Cuando empezéis a notar cómo aumenta vuestra frustración ante una situación, tomad unos minutos para vosotros mismos, encerraos en el baño, respirar, incluso apretar una toalla fuerte para descargar adrenalina si eso os ayuda. Tras relajarnos, actuar como creáis necesario en cada situación. Recordad que los adultos también necesitamos y pedimos ayuda a otros adultos. Hablar con otros sobre cómo nos encontramos nos ayuda a canalizar nuestras emociones y manejarlas. ¡No puedo más!.



4. Les está siendo difícil dormir solos y quieren ir a vuestra cama. Este tipo de retrocesos son frecuentes en situaciones estresantes y cambiantes (control esfínteres, alimentación, autonomía...), vosotros sois su lugar seguro. Si esto está ocurriendo con vuestros hijos, usad el momento de irse a dormir para hablar sobre momentos bonitos y divertidos del día. Durante el día, podéis hablar sobre lo que os preocupa cuando vais a dormir o cuando os levantáis y que soluciones pensáis conjuntamente.

5. Ser padre e informático. Los niños deben utilizar la tecnología en estos días y están teniendo muchos problemas para ser autónomos. Para ellos puede ser cómo para nosotros aprender japonés. Por esto, están requiriendo tu ayuda constantemente. Para intentar evitar las llamadas constantes, estableced un ratito en el que podáis juntos revisar la tecnología, aplicaciones, botones, mensajes del ordenador, lo que puede pasar cuando se apaga la pantalla... También podríais hablar sobre los problemas que se puede ir encontrando y cómo poder solucionarlo él solo.

6. Reduce el estrés celebrando el éxito, no importa que sea pequeño. No importa cuánto lo intentéis, no todos los días ni horas se puede ser igual de productivo. Recordaos que sois buenos padres, intentando hacer lo mejor para sus hijos en unas circunstancias muy difíciles. ¡Celebrad las pequeñas victorias del día! Por ejemplo, hoy hemos cenado todos a la vez y nos hemos reído, hoy he podido hacer la mitad de las tareas propuestas, hoy todos nos hemos vestido incluso ¡Hoy nos hemos bañado todos!.

Padres sanos, niños sanos