



## Consejos que pueden ayudar a **padres y madres**

La situación de **pandemia** que estamos viviendo puede generar momentos de **tensión** en las familias.



**Habla** sobre [cómo se transmite el COVID-19](#), explica cuáles son los síntomas a los que debe prestar atención y asegúrate que conoce [las medidas para protegerse](#).



**Escucha** sus opiniones, ideas y emociones acerca de la pandemia. **Comparte** las preocupaciones transmitiendo seguridad, recuerda que eres su referente y cómo tú te sientas será lo que perciba y viva.



Tu hijo o hija necesitará estar más conectado con sus amistades de forma virtual. Son momentos de mayor **flexibilidad** ante el uso de internet y las redes sociales. Podéis establecer reglas consensuadas para su uso.



Comprende y respeta su **necesidad de socializar fuera de casa** y [ayúdales a hacerlo reduciendo riesgos](#)



Implicale en las **tareas del hogar**, organizando turnos de limpieza, poner y quitar la mesa, preparar algunas comidas, redecorando su habitación...



Baja el nivel de exigencia y **evita discusiones** innecesarias.

Su gestión es difícil para todas las personas, pero la **adolescencia** es una etapa en la que puede ser más complicado sobrellevarlo.



Ayúdale a identificar sus **emociones** y a desarrollar la capacidad de **autocontrol**. Si algún tema de discusión os está alterando en exceso, podéis aplazar la conversación a otro momento en el que podáis hablar de lo ocurrido con más tranquilidad.



Aprovecha para interesarte por sus aficiones y **compartir momentos juntos/as**, hablar, pasear, montar en bici, patinar, ver una película, jugar a un juego, cocinar, hacer deporte...



Procura que no se aisle en su cuarto, establece **límites** a la hora de irse a dormir, los horarios de las comidas y hábitos de higiene.



Insiste en la necesidad de que todos los miembros de la familia cumpláis con los **horarios** y las **normas** de la casa, y con la normativa vigente en cada territorio.



Haz seguimiento de sus **tareas escolares**, pero dale espacio y deja que se organice.



**Respet**a su intimidad y sus espacios y enséñale la importancia del respeto de los espacios del resto de la familia en casa.