El Ayuntamiento de Adra, a través del Equipo de Familia del Área de Servicios Sociales, ha creado una guía con orientaciones prácticas dirigidas a padres, madres y tutores legales, para organizar el día a día en casa con los niños y niñas durante el estado de alarma. Esta guía, que recoge tips relacionados con cuidados personales, bienestar psicológico y relaciones personales, está ya disponible en la web www.adra.es.

La concejala de Servicios Sociales, Patricia Berenguel, ha explicado que "con esta guía queremos ofrecer a la ciudadanía consejos sobre cómo mejorar nuestra capacidad de superación de esta situación de emergencia que estamos viviendo ante la pandemia del coronavirus". "Se trata de una situación novedosa a la que tenemos que adaptarnos, y que requiere que todos hagamos un esfuerzo para superarla", ha afirmado la edil.

Cuidados personales

Uno de los bloques que contempla esta guía es la de 'Cuidados personales'. En ella, los profesionales del Área aconsejan respetar el confinamiento al máximo, es decir, no salir de casa salvo por fuerza mayor; así como evitar el contacto físico con otras personas, "especialmente con personas de riesgo, ya no solo por nuestra salud, sino también por la de los demás".

Lavarse las manos con frecuencia, toser en un pañuelo desechable y mantener medidas preventivas cuando salimos de casa (ropa, calzado, limpieza de mascota, uso de guantes, limpieza de manos en lugares públicos como supermercados, etc.) son otras de las recomendaciones que recoge esta guía.

Además de aconsejarnos cómo prevenir el contagio, también destaca la promoción de la salud. Así, la guía refleja la importancia de realizar una actividad física diaria, mantener una dieta sana y equilibrada y beber agua con regularidad. "Mantener un hábito de sueño, levantarse y acostarse a la misma hora también es recomendable", recoge la guía.

Bienestar psicológico

El 'Bienestar psicológico' es muy importante, más aún en estos momentos. "Aunque es normal sentir agobio, incertidumbre o temor, hay que intentar mantener la calma". En este sentido, la guía dice que "es vital la comunicación, y saber escuchar, sobre todo a los niños, intentando explicarles con un lenguaje adecuado a su edad qué es el coronavirus y cómo poder evitarlo". Siempre se debe transmitir mensajes tranquilizadores y de seguridad a los más pequeños y mantener una actitud positiva.

Para continuar el ritmo del colegio en casa, la guía recomienda mantener el contacto con el tutor o tutora de los niños y niñas. Ayudar a los más pequeños con las tareas y respetar sus ritmos es otro de los consejos a seguir. Para que los niños no pierdan la rutina, se debe establecer un horario diario, especialmente de lunes a viernes, favoreciendo un clima de estudio adecuado, "sin la distracción de aparatos electrónicos tales como la televisión o las consolas". Pero no todo va a ser estudio, los niños también necesitan alternarlo con momentos de descanso.

Relaciones personales

El tercer bloque que recoge esta guía está relacionado con las 'Relaciones personales'. Entre muchos otros consejos, cabe destacar aquel que dice que es importante respetar horarios comunes y diferenciar deberes de ocio y tiempo libre. Promover la colaboración en casa y establecer unas normas se torna también necesario.

"Esta situación puede ser una buena oportunidad para mejorar la relación con nuestros hijos e hijas", afirma la guía. Y es que el fortalecimiento de las relaciones con los miembros de la familia es muy importante ante una crisis sanitaria como la que se vive hoy en día. Por ello, otra buena idea es llamar a los abuelos y abuelas con regularidad, algo que hace bien tanto a los niños como a los más mayores. Organizar videollamadas en grupo sería una buena fórmula para reunir a la familia sin salir de casa.

Adra, 31 de marzo de 2020