

## ACERCÁNDONOS A TIERRA FIRME. NAVEGACIÓN EN TRIPULACION CON NIÑOS Y ADOLESCENTES (2)



José Manuel Embid, 7 de mayo de 2020.

Seguimos en esta segunda parte, recorriendo algunas pautas para navegar este tiempo de Alarma, en especial aquellas familias con hijos pequeños y también para aquellas con adolescentes. Te recomiendo, si no lo viste, echarle un vistazo a la primera parte, publicada también en este blog.

### **Responsabilidades, hábitos y rutinas.**

Es importante que se llegue a acuerdos claros para el buen funcionamiento cotidiano, las labores necesarias, y la responsabilidad de toda la tripulación en ellas. Las tareas domésticas, así como el tiempo de ocio, pueden resultar bellísimas oportunidades para crear y alimentar el sentimiento grupal de esfuerzo en pos de un objetivo común. Os recomiendo convertirlo en algo lúdico; podemos regalarnos premios colectivos, bien ganados por cumplir juntos el objetivo, celebrar lo conseguido, recibir diplomas...

### **La responsabilidad del espacio común.**

Si el espacio, su uso y disfrute es común, también la limpieza y el cuidado de éste debería serlo. Podemos dividir las tareas, en base a preferencias o bien de manera rotatoria y, durante un tiempo fijado, todos manos a la obra, convertirlo en un momento grupal y lúdico; todos trabajando a la vez al ritmo de la música elegida. Cada día, un miembro de la familia puede elegir la música, que va a acompañar el Juego de “Hacer Nuestro Espacio Habitable”.



### **Escuela de Cocina.**

Este tiempo, ofrece la oportunidad de ser recorrido como un tiempo rico, provechoso, para apoyar a que nuestros hijos aprendan, en forma de juego, a gestionarse y a asumir nuevas responsabilidades. La cocina es un buen momento; nuestro propio programa de Masterchef Junior. Pueden comenzar primero como pinches, ayudando mientras aprenden, para pasar progresivamente, a ser capaces de preparar ellos mismos, deliciosos platos. El trabajo realizado será alabado por el Jurado Familiar, y se pueden regalar Cucharones de Madera decorados con el nombre del Cocinero...

### **El Gimnasio en casa.**



Es importante en este tiempo, cuidar nuestra forma física, ejercitar, aunque sea mínimamente, nuestros músculos, articulaciones, el corazón, y nuestros pulmones a través del ejercicio aeróbico. Podemos convertirlo también en un tiempo y espacio grupal lúdico. Nada mejor que el ejercicio en familia, para liberar y aliviar las tensiones. Una buena música y, de paso que realizamos una actividad en grupo, podemos achar unas buenas risas.

## El tiempo de Estudio.

Es importante también, apoyar la propia responsabilidad de nuestros hijos, en cuanto a crear un espacio, un hábito de estudio y trabajo. Ayudar a que ellos mismos, diseñen unos horarios claros para las tareas establecidas; acompañar así, que sea ellos quienes establezcan esos horarios con nosotros, de una manera consensuada. Podemos apoyar ese esfuerzo amorosamente, llevándole un zumo, algo para picar, que se puedan sentir cuidados.

Apoyar por tanto, su propia autonomía, evitando en lo posible, conductas paternas o maternas de sobreprotección.



## Tiempos Difíciles.

Vivimos momentos complicados y puede que nos toque lidiar, sufrir y tener que responder a situaciones para la que no estábamos preparados; el aislamiento de uno de los padre o de otro familiar, la imposibilidad de visitar a nuestros seres queridos, padres, abuelos, incluso, en el peor de los casos, la enfermedad o fallecimiento de uno de ellos (en breve, tendremos en el blog una entrada con pautas para ayudar a afrontar el duelo en este tiempo).

Es importante, en tales casos, explicar a los hijos, ya sean niños o adolescentes, lo que está ocurriendo, adaptado a la edad de aquél que va a recibir la información. Explicarlo siempre desde la calma, con la mayor cercanía y cuidado. No debemos nunca engañarles, con la errónea intención de evitarles el daño. Es mucho peor lo que un niño puede fantasear y crear en su imaginación, que la realidad ,explicada dentro del calor, el amor y el apoyo de la familia. Así, el niño podrá expresar sus emociones y nosotros, contenerlas y aliviarlas. Ójala no tuviéramos nunca que vivir tales situaciones, pero si llegan, recordad que bien elaborado, a través del sufrimiento también crecemos.



Lo dejamos por hoy. El Sol cada día alumbra más y su luz, nos trae nuevas promesas para el Tiempo que llega.

Como siempre, os recuerdo que podéis escribirme con dudas, preguntas y sugerencias a mi correo: [medicinadelatierra@yahoo.es](mailto:medicinadelatierra@yahoo.es)

Deseando que estéis bien.  
A vuestra disposición con alegría...

José Manuel Embid. 26 de Abril de 2020