

# ¿Está fallando el trato con tus hijos en pandemia? 6 tips imperdibles



Ante la pandemia por **COVID-19**, los padres estén viviendo un **confinamiento** con sus hijos e hijas como no se había visto en la historia reciente, esto ha traído un sin fin de oportunidades, opinan expertos del [Tec de Monterrey](#).

Especialistas de **Bienestar y Consejería** del área de **Vinculación con padres** de la Región Ciudad de México coinciden en que la familia ha tenido que adaptarse a cada actividad de los integrantes de la misma, teniendo en cuenta horarios y necesidades de cada uno.

*“En el caso de las **actividades laborales y escolares**, han tenido que tomar en cuenta que los hijos están tomando clase y los papás con el trabajo en línea, lo cual impacta en las actividades de cada uno.*

*“Esto ha generado nuevas formas de organización y comunicación, favoreciendo la **convivencia y la creatividad** para generar diversas formas de coexistencia”,* explica Jacqueline Morales, especialista de Vinculación con Padres del [campus Estado de México](#).



width="900" loading="lazy">

Estos expertos comparten 6 tips para mejorar la relación padres e hijos durante la pandemia:

### 1. Conocer perfectamente sus horarios

Esto es tanto de clase de los hijos como del home office para tener tiempos contemplados de desayuno, comida y cena y compartir en familia.

De acuerdo con la maestra Lillian Guillen, coordinadora de Vinculación con Padres en [campus Santa Fe](#), en el confinamiento se pone en juego lo espacial, el tiempo y la apuesta a futuro.

*"La casa de pronto se vuelve un pequeño espacio donde coexisten todos y esto pone a prueba las relaciones sociales".*

### 2. Respetar y adecuar lugares personales físicos

*"Lo más importante es el respeto. Podemos adecuar lugares personales físicos dentro de la casa para las clases o el home office.*

*"Eso permite **no tener interrupciones** para cualquiera de las partes, y por lo tanto, **no genera estrés** el estar en movimiento e interrumpiendo las actividades de otros", comenta Jacqueline Morales.*

### 3. Comunícate de manera efectiva sobre sus emociones

Si tienes **hijos adolescentes** platica con ellos. Después de estos siete meses puede que la **relación entre padres e hijos se esté viendo afectada** al no poder salir y reunirse con sus amigos, explican las especialistas.

Roxana Troncozo, responsable de Vinculación con Padres en **PrepaTec Esmeralda**, dice que los adolescentes se pueden sentir **frustrados** durante la pandemia, y tienden a encerrarse en sus espacios privados.

*“En días se puede leer una afectación emocional; los hijos se frustran por querer vivir y vivir es ver amigos, salir a lugares muy concurridos, como cines y conciertos.*

*“Eso en ocasiones hace que se aíslen en sus habitaciones, con un marcado signo de ya no quiero hacer solo cosas caseras y familiares. Tienden al enojo, fastidio, tristeza, frustración, es decir, un mix emocional complicado de leer por lo cambiante de la situación y **puede reflejarse con el trato a los padres.***



width="900" loading="lazy">

### 4. Encontrar fuentes de amor

Lilian Guillen enfatiza que **es importante encontrar fuentes de amor en el vínculo** con los demás, esto es lo que ahora nos sostiene.

*“Contactar a familiares que no hemos visto hace tiempo, tener reuniones virtuales, pensar en que **la virtualidad no es ausencia, es presencia**, pareciera que no es una relación real, pero sí lo es.*

*“Antes era al revés, la virtualidad era lejanía y ahora **esta nos mantiene unidos y cercanos**”, dijo.*

## 5. Realizar actividades en familia

Estas actividades son en casa o al aire libre.

Dentro de las actividades que pueden realizar las familias para mejorar esta relación las expertas coinciden en las siguientes:

- Cocinar
- Ver películas
- Jugar juegos de mesa
- Salir al parque
- Ir al bosque
- Andar en bicicleta
- O cualquier otro tipo de actividades que puedan hacerse al aire libre con protección o medidas de sana distancia.

*“Es importante tener actividades en las que estén **implícitos los integrantes**, comidas, actividades físicas, etc. Muchas de ellas permiten pláticas que podamos conocer más los gustos, habilidades de cada uno de ellos, nos permitirá la cercanía”, refiere Jacqueline.*

## 6. Declarar con sinceridad y respeto el estado emocional

*“Expresar que en un momento uno no se encuentra disponible emocionalmente para entablar un diálogo, ver una película,*

*“Incluso solicitar un espacio o silencio para poder pedir una pausa y más tarde integrarse a lo que hoy es habitual”, señala Roxana.*



width="900" loading="lazy">

### ¿En qué momento es necesario acercarse con especialistas?

Jacqueline Morales explica que es **importante estar al pendiente** de los integrantes de la familia y en caso de notar comportamientos diferentes, acercarse con un especialista.

*“Cuando los cambios de humor son notorios en algún integrante de familia, falta de apetito, falta de comunicación entre los integrantes de la familia, o esta retirado de los demás, es una señal de que se debe pedir ayuda profesional”, enfatizó.*

En el caso de adolescentes, Roxana Troncozo dijo es importante identificar las emociones con base en el **cuadrante RULER**.

*“Cuando las emociones del cuadrante rojo (enojo) azul (demasiada pasividad) de **RULER** se estacionen por mucho tiempo, donde no exista disponibilidad para cooperar con los planes.*

*“Cuando los gritos y el mal ambiente predominen en la casa, cuando el aislamiento individual dentro de casa sea prolongado, deje de comer y se note falta de energía para realizar cosas sencillas, es el momento de pedir ayuda a los expertos”, concluyó.*



**El eje X** es la Sensación: la experiencia mental subjetiva y privada.

**El eje Y** es la Energía: la cantidad de energía física se está recorriendo el cuerpo.

*"El cuadrante **ROJO** es desearadable, alta energía. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".*

*"El cuadrante **AZUL** es desearadable, baja energía. Sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".*

*"El cuadrante **VERDE** es agradable, y baja energía. Sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".*

*El cuadrante **AMARILLO** es agradable, alta energía. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".*

width="926" loading="lazy">

### Si no te sientes mejor, pide ayuda

Si sientes que necesitas **ayuda** puedes buscar a un **experto** que te oriente.

El **Tec de Monterrey** tiene una **línea telefónica** de atención las **24 horas** para su comunidad llamada **TQueremos**.

Está disponible para **estudiantes**, así como sus **padres / tutores, profesores y colaboradores** del Tec, junto con su **familia directa**.

- **Tel:** [800 8139 500](tel:8008139500)
- **Web:** [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- **App:** Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**