



EN RESPUESTA A DUDAS HABITUALES DE PADRES ANTE CONFINAMIENTO

¿Cómo afectará el confinamiento a la generación de niños que necesitaba correr, saltar, relacionarse con otros niños y desarrollar su cerebro? ¿La ansiedad y tristeza pueden dejar secuelas? ¿Cómo gestionar el duelo por pérdidas familiares entre cuatro paredes?

El neuropsicólogo municipal **José Pedro Alfonso**, transmite un mensaje de confianza y tranquilidad: sabemos por estudios y experiencias previas que para un niño, el hecho de estar confinado o no poder moverse **no tiene impacto en su estado emocional ni le dejará secuelas. El niño se sentirá bien si su entorno, la familia, está bien y lleva esta situación de forma calmada.**

La verdad que los niños en todo esto de la cuarentena nos están dando una lección de civismo, de autocontrol, de paciencia y también de ser capaces de vivir el momento como los adultos no somos capaces de hacerlo.

Fíjense que es curioso que, mientras que cuando empezó toda esta crisis, los adultos fuimos corriendo a los supermercados a llenarnos el carro de papel higiénico o de alimentos, un poco por el miedo a que no hubiera suficientes suministros para todo el mundo, no pudimos ver a ningún niño que fuera a la tienda de chucherías para hacer acopio, simplemente por el riesgo de que no hubiera para todos. Los niños están respondiendo de una manera maravillosa. Es curioso también como, mientras que los adultos nos pasamos todo el día mirando el móvil, viendo las actualizaciones, intentando estar entretenidos con la televisión o con los dispositivos electrónicos en la mano, los niños son capaces de entretenerse haciendo cabañas, jugando entre ellos, dibujando, pintando y, de alguna manera, parece que no necesitan tantas cosas como los adultos para poder entretenerse, simplemente con su imaginación. También es curioso que los niños estén haciendo los deberes casi sin pedírselo y ayudando en casa muchas veces cuando no se lo pedimos, mientras que los adultos, en muchos casos, estamos presos de esa angustia, de esa preocupación, ¿no?, y los niños son mucho más capaces de vivir esto de una forma más alegre, simplemente porque ellos viven el momento.



También es curioso que mientras que los niños, que seguramente son los que más necesitan salir de casa porque como todos sabéis, les gusta saltar, correr, trepar, son más que gustos, necesidades, ningún niño se ha saltado el confinamiento, ni le hemos visto saliendo a la calle y sin embargo, sí tenemos imágenes de personas que pasean al perro tres o cuatro veces al día, que van al supermercado a comprar todos los días una barra de pan cuando podrían congelarla o que se saltan el confinamiento simplemente para hacer jogging. La verdad es que este confinamiento también está haciendo que la mayoría de niños tengan algunos síntomas más o menos sutiles de ansiedad. No todos los niños responden de la misma manera y una característica muy importante es que mientras que los adultos tenemos mucha facilidad para verbalizar nuestra preocupación, para también conversar con nuestra familia, que es una manera muy natural de, digamos, reducir la ansiedad, los niños no tienen esta habilidad y por lo tanto pueden mostrar ansiedad o estrés de maneras un poco más sutiles y por eso los adultos tenemos que estar atentos y ser capaces de detectarlas.

¿Cuáles son estas señales de que el niño puede tener más ansiedad?

la primera de todas sería que el niño está **más sensible**. Esa sería la que posiblemente podamos ver con más facilidad. El niño llora más, el niño está triste, el niño nos refiere que quiere volver a la escuela, etcétera. Estas son señales que podemos ver con más facilidad, pero también tenemos otras señales que son más sutiles. Por ejemplo, los niños tienen mucha facilidad para somatizar. Esto quiere decir que pueden tener una tendencia mayor que los adultos a experimentar dolores de barriga, dolores de cabeza, es decir, dolores o molestias un poco inespecíficas que no se corresponden con la pequeña molestia que estén sintiendo en este momento, pero que al amplificarla lo que nos están diciendo es que se encuentran mal.

Por ejemplo, el otro día me contaban que una niña se dio un golpe por la mañana con una pata de una mesa, se dio un golpe en el pie y se puso a llorar de una manera muy desproporcionada. También, un poquito más tarde, se volvió a dar otro golpe en la mano y también estaba llorando de una manera desproporcionada. Ahí los padres tenemos que estar muy atentos para darnos cuenta de que ese llanto tan exagerado, ese altavoz que está manifestando el niño, es un altavoz de la angustia que está sintiendo por dentro, la preocupación. Cuando a un niño le rompemos su rutina, cuando a un niño le cambiamos un poco todo lo que está acostumbrado a hacer, puede ser normal que su cerebro, es decir,



a nivel neurológico, eche de menos otros períodos, otros momentos en los que se sentía más seguro, se sentía más tranquilo, como hace unas pocas semanas, cuando todos los días iba al cole, le recogíamos a una hora, merendaba, jugaba con sus amigos, salía al patio. Y eso lo puede manifestar, pues de esa manera que os comentaba, somatizando, pero también de otras maneras, quizá un poco menos claras, como puede ser que tengan más rabietas, pueden tener regresiones a esos estados neurológicos previos y tener rabietas como cuando tenían dos años, pueden también volver a hacerse pis en la cama cuando tenían dos o tres años.

Pueden buscar el ir a dormir a la cama de papá y mamá, como cuando eran más pequeñitos y son todo comportamientos muy normales. Igual que a todos nosotros, cuando estamos malos, lo que más nos apetece es irnos a casa de nuestros padres, tomarnos una de esas sopas que nos hacía nuestra madre, porque pensar en nuestra infancia nos hace sentir más seguros, a los niños también les hace sentir más seguros verse o sentirse como unos años más pequeños de lo que son en realidad. También nos vamos a encontrar niños que pelean más con sus hermanos, niños que están un poco más irascibles o desafiantes con los padres y, por lo tanto, nos pueden dar alguna mala contestación, pueden incluso hacer cosas como, en un momento dado, tirar el mando de la tele cuando le pedimos que la apague. Son todo comportamientos que lo que indican es que, aunque nos sonrían, porque son buenos por naturaleza, aunque intentan hacer las cosas que les vamos diciendo porque confían mucho en nosotros, también tienen los nervios a flor de piel y por tanto, la respuesta que tenemos que dar en estos casos es acompañarles, mantener la calma y aprovechar ese momento para preguntarles cómo se sienten, si echan de menos la escuela, si están preocupados por esto del virus y de esa manera ayudarles a expresar un poco esos sentimientos que tienen.

Una de las principales preguntas o inquietudes que me están transmitiendo los padres es si todo este proceso de cuarentena o de confinamiento puede tener un impacto en la salud mental de los niños, Si “les puede dejar secuelas emocionales”.

Quiero transmitir un mensaje de calma y de confianza, porque sabemos, por otros estudios o por otras experiencias que hemos ido estudiando a lo largo de los años, que para un niño el hecho de tener que estar confinado, por ejemplo, cuando tenemos niños que están ingresados en un hospital, el hecho de no poder moverse, cuando nos encontramos con niños que han tenido una lesión medular y durante unos meses están en



rehabilitación sin poder moverse en absoluto, sabemos que esos hechos por sí mismo no tienen un impacto o no repercuten en el estado emocional del niño. No le van a dejar secuelas. Lo más importante es que entendamos que el niño se va a sentir bien siempre y cuando en su familia y en su entorno nosotros estemos bien, sepamos llevar esta situación de una manera calmada y positiva. El niño va a confiar en nuestro estado emocional y por lo tanto va a vivir esta experiencia de una manera muy similar a la manera que le transmitamos los adultos. Dicho esto, sí que puede ocurrir en el corto plazo y de hecho lo estaréis viendo casi todos los que tenéis niños en casa que, en días concretos, en momentos concretos, todos los niños van a tener momentos de tristeza, van a expresar angustia de una o de otra manera, como os he contado un poco al principio.

¿Y qué es lo que podemos hacer cuando en casa nos encontramos con un niño que vemos que está triste, que vemos que está un poco más apático, que no quiere jugar tanto, se aparta un poco de nosotros o está teniendo todas estas situaciones como las regresiones, volver a hacerse pis en la cama o mostrarse más enfadado?

En **primer** lugar, no debemos tener miedo a las emociones. Muchos adultos tienen miedo a que cuando su hijo está triste, se quede triste toda la vida, a que cuando su hijo esté apático, se quede apático toda la vida. Pero en realidad lo que tenemos que saber es que las emociones nos ayudan. Es decir, que cuando estamos tristes, eso lo que hace es que nos ayuda a recuperar las energías. Cuando estamos apáticos, lo que nos ayuda es a recargar un poco las pilas para volver a incorporarnos a la vida con más energía y por lo tanto es importante que respetemos y que entendamos que los niños necesitan pasar por esas emociones para curarse emocionalmente a ellos mismos.

Lo **segundo** que es importante que hagamos es que les permitamos mostrar esas emociones. Es decir, que si el niño está llorando seamos capaces de acompañarle sin hacerles sentir vergüenza, sin decirle que tiene que dejar de llorar, sino simplemente diciéndole cosas como: “Pues yo también lloro muchas veces, es normal que llores en esta situación”, y preguntarle también cómo quiere que le ayudemos, si quiere que le dejemos solo, si quiere que le demos un abrazo, si le apetece hacer algo para distraerse. Y todo este tipo de cosas, lo que van a hacer es que el niño entienda que esas emociones que está experimentando son emociones normales, que son emociones legítimas y de esa manera podemos aprovechar esta situación de aislamiento, esta situación de confinamiento, para que el niño aprenda una lección muy importante acerca de las emociones. Y es que es



importante que el niño acepte sus propias emociones, que todas las emociones son legítimas y que todas le van a ir ayudando en su día a día.

También es importante que cuando detectemos estas emociones, le demos espacio para hablar con nosotros. Quizás le podamos apartar de sus hermanos, llevarle a la cocina, llevarle a otra habitación y decirle que queremos que nos cuente cómo se siente y que lo hagamos con mucha atención. También es importante, en estos casos, que busquemos maneras de ayudarle a curar ese sentimiento de tristeza que está teniendo. ¿Cómo lo podemos hacer? Pues intentando buscar ratos para hacer cosas solos. Si en casa estamos el papá, la mamá y dos hijos, puede que la mamá pueda coger a uno de los dos niños, el que está en ese momento más triste, y sentarse juntos en la cama los dos solitos a leer un cuento o pueden hacer alguna manualidad, hacer algún dibujo, que además es una manera perfecta para que el niño exprese sus emociones y, de alguna manera, deje salir esas emociones difíciles que está sintiendo en ese momento.

Y, **por último, podemos compartir más tiempo**. Hay algunos padres que me están preguntando que sus hijos quieren dormir con ellos. No hay absolutamente nada de malo en compartir la cama con un niño que está asustado, que está enfermo, que está pasando por un mal momento. Si en cualquier situación cotidiana, invitar a los niños a dormir con nosotros sabemos que no tiene ningún efecto negativo y, al contrario, pensamos que puede tener efectos positivos, en una situación como esta puede estar mucho más indicado, así que no tengáis miedo a escuchar con atención y también a dar a vuestros hijos el afecto y la cercanía que necesitan en estos momentos.

Algunos padres me habéis preguntado cómo podemos transmitir a nuestros hijos cuando ha habido una pérdida en la familia. Cuando el abuelo o la abuela, quizá un tío, ha fallecido a causa del coronavirus y vivimos una situación excepcional porque no podemos siquiera ir a despedirnos de ese ser querido. ¿Cómo lo transmitimos a los niños?

Lo más importante en estos casos es que haya una congruencia emocional entre lo que nosotros sentimos y lo que nosotros estamos transmitiendo al niño. Algunos padres se plantean no decir nada al niño hasta que pase todo esto para que pueda ir a visitar la tumba, etcétera. Pero lo más importante que tenemos que saber es que nosotros no vamos a poder tapar o esconder esas emociones al niño. Los niños son mucho más sensibles, mucho más perspicaces en ese sentido que los adultos y detectan cualquier



cambio emocional en los padres y por lo tanto va a ser imposible que se lo escondamos. Por lo tanto, es importante que el papá y la mamá, si es que están los dos viviendo juntos, hablen y acuerden un poco como quieren explicarles las cosas a los niños, en qué lugar de la casa se lo van a decir, cuál es el mejor momento del día, porque quizás si el abuelo ha fallecido a las nueve de la noche, pues sea momento de que el niño se vaya a la cama y prepararse para decírselo a la mañana siguiente.

Y también en qué forma se lo van a decir. En este sentido, es importante que los padres expresemos tristeza. Los niños ven como algo muy incongruente que les digamos que ha fallecido el abuelo, pero que tenemos que estar contentos, que nos tenemos que acordar del abuelo con mucha alegría, porque en este momento lo que el niño siente y lo que detecta que sienten los padres es tristeza.

Entonces es importante que esa congruencia la llevemos durante todo el proceso. Es importante también que hablemos con los niños de cómo se sienten, que les demos tiempo para expresarse, que lloren, que les podamos abrazar. Si, quizá, a un niño le cuesta un poco más de trabajo llorar, posiblemente porque como padres no hemos sido capaces de expresarle esa emoción de pena, de pérdida que estamos sintiendo, podemos recurrir a ver las fotos que tenemos con el abuelo, a intentar hablar de los recuerdos bonitos que tenemos con el abuelo, porque de esa manera el niño va a poder expresar esas emociones. Y esto no es algo que se haga una vez, sino que a lo largo de las semanas lo tendremos que ir haciendo durante varios días para que ese duelo, que no tiene un principio y un fin, siempre decimos que los duelos no se pueden acotar una semana, o un mes, sino que son abiertos, cada persona lo va viviendo de una manera distinta, pues se puede ir produciendo, en la medida que nosotros hablemos de ese ser querido que hemos perdido, podamos ver fotos, compartir anécdotas, experiencias del abuelo, los niños van a ser más capaces de entender lo que ha ocurrido, de entender que es una pérdida ya definitiva y poder incorporar o acomodar ese abuelo en forma de un recuerdo, un recuerdo muy cariñoso, pero que queda ya como un recuerdo y no como una experiencia inmediata, que es lo que ocurría cuando estaba vivo y podíamos disfrutar de él en el momento.

Otra de las dudas que me están transmitiendo muchos padres, sobre todo de niños pequeños, es que mientras que a los mayores les están atiborrando a deberes y están



teniendo mucha carga de trabajo escolar, los más pequeños parece que tienen todo el día libre y nos preocupa que esto pueda influir en su desarrollo.

Y es verdad que, durante estas edades, entre los dos, los cuatro o cinco años de edad, los niños viven una auténtica explosión de aprendizaje y para ellos una semana es una cantidad de tiempo importante en lo que a aprendizajes se refiere. Y en ese sentido, os quería transmitir alguna de las cosas que podemos hacer en casa con los niños pequeños, que como veréis, son muy sencillas, que no implica pensar en ellas en formato deberes, sino simplemente en hacer cosas en nuestro día a día cotidiano que les va a ayudar mucho a su desarrollo intelectual y emocional.

La **primera**, y si tuviera que elegir solamente una o dos de ellas, sería la primera que os diría, sería que es muy importante trabajar el vocabulario y en ese sentido, cuando tenemos un niño de un año, dos años, tres años, cuatro años, es muy importante que les leamos cuentos, que aprovechemos este tiempo que estamos fuera de la escuela para leer cuentos, para exponerle a vocabulario distinto, ir explicándole todas las cosas que tenemos por la casa, como las herramientas, las cosas que tenemos en los armarios, pero sobre todo a través de los cuentos. ¿Por qué? Porque cuando van a la escuela, una de las cosas que más hacen sus profesores es explicarles cosas, leerles cuentos, exponerles a nueva información y también es una de las principales cosas que hacen sus amiguitos, que traen palabras nuevas, vocabulario nuevo desde sus casas. En este sentido, los niños que están ahora en aislamiento, pues no pueden acceder a todo ese nuevo vocabulario que les trae los otros niños y los profes y, por lo tanto, jugar con los cuentos, leerles cuentos, puede ser una manera muy, muy importante de ayudarles en su desarrollo del vocabulario.

La **segunda** cosa que podemos hacer es **jugar con ellos**, es decir, sentarnos en el suelo y aprovechar este día a día para jugar con ellos a todo tipo de juegos. Podemos aprovechar para hacer puzles, podemos aprovechar para hacer construcciones, estas dos cosas sabemos que les van a ayudar mucho en la psicomotricidad fina que, cuando van agarrando cosas, poniendo las cosas de una manera o de otra, lo que van consiguiendo es una mayor fineza a la hora de utilizar sus manos, pero también una mayor fuerza, como por ejemplo cuando juegan con plastilina, y eso les va a ayudar mucho en unos meses, por ejemplo, a ser capaces de sostener un lapicero y les va a permitir aprender la escritura cuando llegue el momento. Otra cosa muy importante es el otro tipo de psicomotricidad, la psicomotricidad que hacemos con todo el cuerpo. Y los niños a esta edad son auténtica



explosión de carreras, correteos, de trepar y por lo tanto es importante que rebajemos un poquito las normas para que el niño efectivamente se pueda subir al sofá, para que pueda trepar a una silla, de la silla a la mesa, siempre con nuestra atención y nuestra protección. Es importante que juguemos con ellos a perseguirnos, a correr, a saltar en la cama, porque de esa manera ellos van a ir adquiriendo el equilibrio que, de otra manera, adquirirían en el patio, saltando, corriendo por terreno irregular o trepando, por ejemplo, a un arbolito.

Otra cosa que también es muy importante es que vayamos poniendo algunas pequeñas normas y aquí es importante que seamos conscientes de que el niño está viviendo un momento difícil y por lo tanto las normas tienen que ser pocas, tienen que ser las justas para la convivencia. Podemos poner unos horarios a lo largo del día que ayudan al niño a entender que hay una hora para bañarse, que hay una hora para ver la televisión, que hay una hora para jugar y que hay una hora para jugar con papá, con mamá y otra hora también para jugar solitos, para entretenerse solos. Porque no debemos olvidar que, los niños, es muy importante que se aburran. En este sentido, el hecho de que el niño se aburra, de que se tenga que entretener solo, le va a ayudar mucho a desarrollar la creatividad y la creatividad es algo muy importante, porque si preguntamos a los científicos cuál es la definición de inteligencia, nos diría que es la manera o la capacidad de resolver problemas de una forma creativa.

Así que la **creatividad** es algo muy importante que los niños tienen que desarrollar durante este tiempo. Tienen que hacer cabañas, tienen que hacer dibujos. Los que son hermanos tienen que inventarse sus propios juegos, tienen que aprender a entretenerse ellos solos, porque eso es un regalo que les vamos a estar haciendo. Y, por último, también les diría a los padres que es importante y, para cerrar un poco todo esto de las cosas que pueden hacer en casa, una de las cosas más importantes que pueden aprender los niños es a que les eduquemos en positivo, es decir, que tienen que aprender que cuando no cumplan una norma, que cuando hagan algo que pensamos que está mal, seamos capaces de educarles, de corregirles de una forma positiva, sin tantos gritos, sin castigos, sin recurrir a ir al rincón de pensar, sino simplemente hablando con ellos, explicándoles las cosas, cómo las podrían haber hecho de otra manera distinta, intentando implementar las normas con paciencia, entendiendo que el niño está viviendo momentos difíciles y conversando mucho con ellos. Porque si salimos de todo esto del confinamiento con una



experiencia positiva, que los niños entiendan que los padres somos capaces de mantener la calma, ya habremos ganado mucho como familias.

Una de las cosas más difíciles de este confinamiento está siendo que de una manera muy abrupta y muy artificial está separando, arrancando de alguna manera, a los abuelos de los nietos, abuelos que, quizá, durante todo el año recogen a los niños de la escuela, les dan la comida todos los días o que, como mínimo, les visitan todas las semanas, una o dos veces. Los abuelos son el soporte de esta sociedad que queremos construir con tanto trabajo y sin renunciar a los niños, y de alguna manera muchos abuelos están experimentando esa separación un poco desgarradora de sus nietos. Yo a los abuelos les quiero decir que son un motor imparable. Hace unos días veíamos una foto en internet muy bonita de un abuelo irlandés que acababa de tener un nieto y los padres del niño, es decir, los hijos del abuelo, le mandaron un montón de fotos del nieto recién nacido, pero, curiosamente, un par de días más tarde, el abuelo apareció en la ventana de esta casa familiar y de alguna manera lo que transmitió a su hijo, a su nuera, es que aunque había visto las fotos por internet, él necesitaba ver de una manera directa, aunque fuera a través de una ventana, a su nieto. La verdad es que los abuelos tenéis una fuerza imparable, sois geniales, siempre estáis dispuestos a hacer todo lo que podéis por los hijos y, sobre todo, por vuestros nietos y yo sé que, aunque estáis echando mucho de menos a vuestros nietos, y aunque muchos de vosotros estáis preocupados por todo lo que implica a nivel de salud el coronavirus, yo os quiero transmitir un mensaje positivo: vuestros nietos os están echando de menos un montón.

Lo sabéis por todas las videollamadas que estáis recibiendo, lo sabéis por todos esos mensajes de cariño que os están llegando de vuestros nietos y la verdad es que tenéis que quedaros en casa, pensar de manera positiva, seguir conectados a los nietos, a vuestros hijos, a la vida, porque cuando acabe esta crisis, os vamos a seguir necesitando mucho, sois una parte superimportante de nuestra sociedad y lo transmitís todos los días con todo lo que nos cuidáis, tanto a los nietos como a los hijos.

Muchos de los padres que me estáis escribiendo, me estáis transmitiendo un sentimiento de culpa. Quizás sería el sentimiento más predominante que estoy viendo



durante estos días. Puede que no lo estés viviendo como ese sentimiento de culpa, pero es que la culpa se puede expresar de muchas maneras distintas, tener la sensación de no llegar, tener la sensación de que deberíamos estar haciendo más cosas con los niños, tener la sensación de que deberíamos estar, de alguna manera, dinamizándoles más o que tendríamos que estar sacando más provecho de esta cuarentena para leer, para ocuparnos de nuestras cosas, para terminar todos esos proyectos que querríamos haber hecho. Pero lo que tenemos que entender todos es que esta no es una situación normal. No son unas vacaciones. Muchos de los padres que me estáis viendo ahora mismo estáis trabajando, estáis cuidando de vuestros hijos, estáis preparando la comida, cuidando de la casa y además ocupándoos de que vuestros hijos estén haciendo los «teledeberes». Y esto es algo que tenemos que entender que es algo excepcional.

Todos, de alguna manera, nos estamos adaptando a hacer algo nuevo. Hemos pasado de tener una rutina en la que nuestro cerebro estaba funcionando con el piloto automático, a tener una no rutina en la que todo el rato, cada momento del día, nuestro cerebro tiene que preocuparse y activarse para planificar, para organizar tareas para nosotros mismos y para los niños. Y eso a nivel neurológico es muy, muy costoso. Por lo tanto, no es realista pensar que podemos hacer todas esas cosas que nuestra imaginación, en nuestros “deberías”, tenemos en mente, dinamizar a los niños en todo momento, enseñarles un montón de cosas, cumplir con los deberes, con la limpieza, etcétera. Así que yo lo que les estoy diciendo a los padres que seáis pacientes con los niños, pero también que seáis pacientes con vosotros mismos, porque cuidar de los niños es una tarea dura y yo creo que todos estáis haciendo un gran trabajo, así que yo me quedaría simplemente con eso, pensad que estáis haciendo un gran trabajo, que nos estamos enfrentando a la situación nueva, difícil y dura, y que por el simple hecho de estar preparando las comidas, estar intentando mantener la calma, de más o menos, ocuparnos de los deberes y de hacer nuestro trabajo, ya estamos haciendo una labor encomiable, así que enhorabuena a todos y quereos mucho y no os habléis con esa exigencia que a veces viene de la exigencia con la que nuestros padres nos trataron de pequeños, en la que parece que todo lo que hacíamos no era suficiente. Lo que estáis haciendo ya es suficiente.

Muchos de vosotros, en definitiva, con vuestras preguntas, lo que me estáis transmitiendo es qué podemos hacer para que todo esto de la cuarentena, el confinamiento, **no repercuta en la salud mental de nuestros hijos, en la nuestra propia, y**



para que cuando todo esto termine volvamos a ser los mismos. Y a mí lo que me gusta transmitir es una reflexión que es muy sencilla, pero a la vez muy importante. Vivimos una situación excepcional, una situación excepcional que no hemos vivido ni nosotros, ni nuestros padres, ni nuestros abuelos antes. Pero lo importante es pensar qué queremos hacer con esta situación. A veces intentamos que nuestros hijos hagan muchos deberes. Intentamos ocupar todo el tiempo sin darnos cuenta de que es también una oportunidad para recogerlos en casa.

Es una oportunidad para, de alguna manera, **conectar con lo mejor de nosotros mismos.** Y en este sentido, parece que también es importante que aprovechemos este tiempo para **descansar**, que aprovechemos este tiempo para no hacer nada y a la vez para **hacer muchas cosas que son importantes**, porque cuando acabe todo esto, nuestros hijos van a recordar algunas cosas de este aislamiento, de esta cuarentena.

Los niños **a partir de tres, de cuatro años de edad** ya van a tener recuerdos vívidos de toda esta experiencia y nosotros, como padres, podemos elegir cuáles van a ser esos recuerdos que van a tener. Tú puedes elegir si lo que quieres que tus hijos recuerden de esta cuarentena es que la casa siempre estaba ordenada, que mis padres se enfadaban cuando yo hacía alguna travesada, estaban muy nerviosos, estaban todo el rato tensos y preocupados. También pueden recordar que sus padres estaban todo el día colgados del móvil, de la televisión. Podrían recordar también que por la televisión se veían cosas terribles y mensajes muy duros acerca de abuelitos que se estaban muriendo en el hospital o, por el contrario, podían tener otro tipo de recuerdos.

Podrían tener recuerdos como esas semanas en las que jugamos un montón al parchís, en las que vimos muchas películas con palomitas. Podrían recordar también que fueron los momentos en los que tuvimos muchas conversaciones con nuestros padres. En definitiva, que hicimos muchas cosas positivas que lo que hicieron fue unirnos más como familia. Yo lo que os diría es que, como padres, como educadores que sois, tenéis las dos opciones, llenar a vuestros hijos de recuerdos que dentro de unos años serán recordados con preocupación o con angustia, o como recuerdos positivos que os hagan estar más unidos como familia. Elija ser su mejor usted. Dele a sus hijos su mejor versión.