

Discusiones en casa

Cómo no perder el control



Como consecuencia de la crisis COVID-19 todos los hogares han tenido que adaptarse a la situación de confinamiento temporal, lo que conlleva una reorganización dentro de casa y una convivencia de 24 horas.

Al confinamiento debemos añadir una enorme carga emocional y se tambalea nuestra gestión de las emociones y nuestra paciencia. Este cóctel da como resultado situaciones en casa que a veces no son deseables.

Los y las menores de edad tienen más episodios y momentos de:

Rabietas

Gritos

Lloros

Negativas ante todo

Peleas

Aislamiento continuo



A lo que los/as adultos/as podemos responder con:

Enfadados

Más gritos

Castigos

Incluso alguna agresión física o verbal: Azotes, tortazos, insultos,...
"Ahora lloras con razón"

La acumulación de tensiones y la pérdida de control puede dar lugar a situaciones de riesgo o de maltrato.



7 Consejos ante Situaciones Límite

#educarenpositivo

rea
Asociación de
Educadores
para la defensa de la
infancia y la juventud
www.asociacionrea.org

Subencionado por la
Junta de Castilla y León
con cargo a la asignación
tributaria del IRPF
Servicios Sociales
de Castilla y León

1

Sal de la habitación
unos minutos.

Vete a otra e
intenta estar a
solas.

Respira hondo
varias veces.

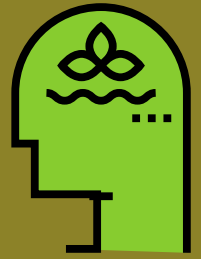


2

Cuenta hasta 20.

Canta/tararea una
canción que te guste.

Repite una frase que te
calme o te haga sonreír
(por ejemplo un
trabalenguas)



4

La carga emocional que
todo esto conlleva.

¿Era tan importante el
tema de la discusión para
que todo se desbordara?

Posibles soluciones al
problema.



3

Una vez que te
has calmado
piensa:

La edad que tiene
tu hijo/a.

La situación que
estamos viviendo.



6

Cuando estéis
calmados/as:

Hablad y explicad
vuestros sentimientos.

ESCUCHAROS.

Buscad una solución
conjunta.



5

Cuando salgas:

Permite que tu
hijo/a tenga
espacio para
tranquilizarse.



7

Pide perdón si es necesario.

Abrazaros, besaros o daros alguna muestra de afecto.



¿Cuándo pedir ayuda?



Aparecen problemas de ansiedad

Tu hijo/a empieza a sufrir episodios de ansiedad, ataques de pánico, pesadillas, terrores nocturnos, problemas de sueño y/o alimentación, cambios emocionales muy fuertes.

Pérdida de control en las discusiones en el hogar

Las discusiones que tenéis en casa aumentan de intensidad y resultan difíciles de manejar.

Aparecen las faltas de respeto, la violencia física y/o verbal y no sabéis cómo actuar o cómo detener la situación.

Autolesiones

Hay comportamientos autolesivos (golpes, cortes,...) verbalizaciones sobre la muerte, ideas autolíticas (de suicidio), alucinaciones, etc.

¿A quién debemos acudir?

Ponte en contacto con tu Pediatra y te harán una derivación con la Unidad de Salud Infanto Juvenil que te corresponda.

Para pedir cita podéis llamar por teléfono a vuestro centro de salud o descargaros la aplicación de la Junta: SACYL CONECTA.

Los y las profesionales de la Unidad de Salud mental Infanto juvenil están disponibles para consultas telefónicas o presenciales en los casos que lo requieran.



 **Intenta evitar acudir al centro de salud o a urgencias.**