

ORIENTACIONES Y RECURSOS PARA EL CONFINAMIENTO CON NIÑOS

PROCESO PSICOLÓGICO

Los días de cuarentena y de encierro obligado llevan un proceso psicológico en el que hay que acompañar a los niños para que no se desorienten y no caigan en el tedio y el aburrimiento. Es necesario estimularles para que sepan cómo actuar en todos los momentos del día.

Los adultos debemos intentar hacerles comprender con palabras sencillas la necesidad de tomar precauciones, no es necesario asustar ni angustiar, pero si explicarles (dependiendo de la edad y de la comprensión que puedan tener) la necesidad de estar en casa de que va a ser una situación pasajera y de que esto lo estamos haciendo porque es un objetivo común y vamos a conseguir un bien común es necesario mandarles mensajes positivos lo vamos a conseguir esto es una ventaja para todos etc. Estamos luchando todos juntos, somos unos campeones etc.

Debemos tener en cuenta que no salir de casa supone una desorientación espacial y temporal para ellos que debemos ayudarles a sobrellevar. Es el adulto en estos casos el que debe pautar los horarios las actividades y todo lo que se hace a lo largo del día siempre dejando momentos de expresión libre y de juego no dirigido. Por otra parte aunque la importancia de las tareas escolares es vital, no debemos centrar nuestra atención solamente en eso, el colegio es importante los contenidos son importantes, pero solamente ocupan una franja horaria del día. Tenemos que tener en cuenta esto: no podemos estar todo el día haciendo tareas escolares sino que las actividades que hagan los niños tienen que ser variadas a lo largo de la jornada e incluir deporte, entretenimiento, juegos libres, juegos dirigidos y actividades en familia, así como una parte que también es importante de juegos y actividades en solitario de cara a que los miembros de la familia tengan además un espacio individual que ayude a rebajar la tensión social que supone el estar encerradas en casa varias personas.

A estos efectos os recomendamos las orientaciones que ha dado el Colegio de Psicólogos de Madrid para sobrellevar la cuarentena los siguientes links

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

<http://www.telemadrid.es/2020/03/20/gestion-psicologica-coronavirus.pdf>

IMPORTANTE: PLANIFICAR RUTINAS PARA LOS DÍAS DE ENCIERRO

Una de las herramientas fundamentales que tenemos para sobrellevar las situaciones de encierro y aislamiento, son las rutinas. Los niños responden muy bien a las rutinas, aprenden con su ayuda y las necesitan, por lo tanto debemos establecer en casa unas rutinas necesarias para organizar la vida del día a día. Por ello os sugerimos realizar un horario en el que se contemple toda la actividad diaria desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, Donde incluiremos:

- rutinas como levantarse
- hacer las tareas escolares
- un rato de recreo
- Jugar
- comer
- echar siesta (o momentos/ actividades de relax)
- participar en actividades por la tarde ejercicio
- momentos en familia y ratos de ocio individual.
- Finalmente, rutina de descanso y de dormir

La rutinas nos van a servir para organizar el día pero no es necesario que sea algo cerrado y rígido, de hecho vais a ver que a medida que pasen los días los problemas de comportamiento y el nerviosismo de los niños van a aumentar, con lo que hay que ser flexibles con esta situación y mostrarnos comprensivos y cariñosos con ellos,

Debemos tomarnos las rabietas, berrinches y enfados como algo normal y propio de esta situación excepcional y deberemos reconducir las conductas con paciencia.

Es necesario entender que estas pautas son generales y que cada familia debe adaptarlas a su organización número de miembros edades de los niños y gente que está en casa a lo largo del día

JUEGO OCIO Y RELACIONES SOCIALES

En estos días de encierro obligado en casa los niños deben disfrutar también de ciertos momentos de ocio, juego y relaciones sociales. Es importante que no pierdan el contacto con sus compañeros de clase de o de colegio y que, por los medios que sea, intentar que tengan contacto con sus compañeros mediante vídeo llamadas, mensajes o llamadas por teléfono.

Por otra parte, también es necesario pautarles ciertos momentos de juego para que ellos solos puedan disfrutar. también en casa debemos proponerles actividades cuando estén aburridos y manejarles los tiempos para que no queden desorientados y sepan en cada momento que se puede hacer.



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

EOEPs. SANTA MARÍA

Hacer llamadas telefónicas, hacer video llamadas, jugar con amigos online, salir al balcón a aplaudir o hacer cualquier actividad con los vecinos cada uno desde su ventana, va a ayudar a los niños a sobrellevar mejor este tiempo de encierro obligado.

Por último, podemos aprovechar estos días para asignarles pequeñas responsabilidades en el hogar, realizar recetas de cocina y actividades en familia tareas todas ellas de gran valor formativo.

RECURSOS PARA REALIZAR ACTIVIDADES CON TUS HIJOS ESTOS DÍAS

No se trata de querer trabajar todo sino de tener un listado de ideas y recursos que sirvan para aprender y entretener

Cuento LA ROSA CONTRA EL VIRUS.

http://www.educa.madrid.org/web/cp.picasso.parla/20_03_13_cuento_Rosa

Clan y el MEFP lanzan Educlan, una herramienta educativa para las familias durante el cierre de los centros

<https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2020/03/20200314-educlan.html>

Cuentos virtuales.

https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales