

GUÍAS Y PAUTAS PARA PADRES EN ESTE TIEMPO DE CUARENTENA

(Coronavirus COVID-19)



En estos días quedarnos en casa todo el tiempo, puede generar algunos conflictos que tienen que ver con el cambio de rutinas. Se suman las noticias que se escuchan, imágenes que vemos en los noticieros, los diferentes comentarios a través de las redes sociales, que puede ocasionar alteraciones en nuestras conductas por lo que es importante, **mantener la calma**.



➡ Los niños nos miran a nosotros, somos su «figura de seguridad». Hay que enfatizar en el tema del autocontrol para padres. **Si a nosotros nos genera tensión la situación actual, tenemos que pensar que a los niños, aún más** . El buen trato a la infancia no está en cuarentena. Las manualidades, actividades en conjunto, tareas escolares, están muy bien, **aunque es más importante la tranquilidad y un buen vínculo familiar.**

- ❖ **Los bebés o niños de dos o tres años** tienen en casa lo que más necesitan para su desarrollo, a sus padres, por lo que no son conscientes de lo que está pasando. Mantener una rutina de costumbres será necesario para que el niño se sienta confiado y seguro.
- ❖ **A partir de los 6 años los niños** comienzan a ser más conscientes de su entorno. Ya dependerá de las características del niño cómo llevará esta cuarentena. Hay niños que están tranquilos la mayor parte del tiempo jugando a los Lego y otros acostumbrados a actividad física que necesitarán más descarga de energía y a quienes les costará un poco más. Entender las diferencias de nuestros hijos nos llevará a adaptar mejor las actividades y comprenderlos.

- ❖ **Padres tranquilizadores más que estimuladores:** Los niños necesitan unos progenitores calmados y dueños de sí mismos en este momento. "Hay un bombardeo de cosas para hacer con los niños y entretenerlos. Realmente los niños necesitan más padres, tranquilos, amorosos y afectuosos que sean capaces de mantener la calma en esta situación tan complicada".
- ❖ **Limitar el uso de pantallas** y cuidar que sean contenidos adecuados a la edad. Poner límites de tiempo siempre es necesario aunque en esta situación y dadas las circunstancias se puede ser más flexible .



- ❖ **Fuera las noticias.** Los niños no las necesitan en este momento. Se están ofreciendo en un tono que no les hace bien. Según la edad, nuestros hijos no filtran la información y posiblemente si hay tendencia a ansiedad o diferentes temores relacionados a enfermedades o muerte, el exceso de información es perjudicial (incluso para los adultos). Restringir el bombardeo de noticias hace que podamos poner nuestra atención en lo que estamos haciendo en este momento y en compartir con las personas que tenemos al lado.
- ❖ **Intentar mantener las rutinas.** «Es una situación excepcional, tenemos que mantener rutinas pero no la normalidad, porque no es una situación normal». En este tiempo se intenta mantener las rutinas quizás no cumpliendo un horario fijo, pero sí un orden....Por ej. Después del desayuno, hacer la tarea, luego el almuerzo, bañarse. etc.



Las rutinas nos brindan seguridad, confianza, concentración y organización.

Para que la convivencia familiar vaya bien (al estar más tiempo juntos), hay que ponerse de acuerdo en unas normas básicas: espacios ordenados, limpios y bien ventilados y tareas repartidas de acuerdo a la edad, en donde es fundamental la colaboración. Tener en cuenta los cuidados personales (higiene y vestido). Además, ***otro modo en que nuestros hijos se sientan útiles y combatan el aburrimiento, es asignarles tareas del hogar:*** ayudarnos a cocinar, a limpiar, a ordenar la casa. También podemos aprovechar el tiempo de cuarentena para que empiecen a asumir nuevas responsabilidades: prepararse el desayuno, hacerse su propia cama, doblar su ropa limpia y guardarla en su sitio, etc.



Recordar que todos colaboramos en casa, y que nuestros hijos pueden continuar con las mismas tareas o comenzar a realizarlas a partir de ahora.

- ✓ Cuando el niño es pequeño y está en la primera etapa de desarrollo es decir entre los 2 y 3 años se le pueden dar responsabilidades sencillas como guardar sus juguetes, ordenar su ropa, empezar a comer solo y ayudar en tareas sencillas en la casa.
- ✓ Entre los 4 y 7 años el niño está en condiciones de vestirse solo, empezar a aprender a bañarse solo y ocuparse de su arreglo e higiene personal, puede ayudar en tareas básicas y cotidianas como poner la mesa y recogerla, tender su cama y arreglar su habitación.
- ✓ En la etapa en la que los niños están más grandes, se les puede dar tareas más complejas y responsabilidades que requieren de disciplina y dedicación.
- ✓ Entre los 8 y los 11 años, están en la capacidad de aprender a prepararse su desayuno, encargarse de una mascota y hacer los deberes que los papás decidan otorgarle al niño.

3-2 años

- Guardar sus juguetes
- Limpiar la mesa
- Comer solo
- Regar plantas
- Guardar su ropa



4-5 años

- Vestirse Solo
- Cepillarse los dientes
- Poner la mesa
- Asearse
- Lavar los platos con supervisión



6-7 años

- Organizar su cuarto
- Preparar su mochila
- Barrer
- Limpiar el polvo
- Tender su cama



8-9 años

- Bañarse solo
- Cuidar una mascota
- Preparar su lonchera
- Limpiar las ventanas con supervisión



10-11 años

- Ordenar su habitación
- Pasear al perro
- Tender su ropa y organizarla



12+ años

- Sacar la basura
- Ayudar en las compras
- Planchar su ropa con supervisión



Tabla de tareas del hogar para los niños de acuerdo su edad

La importancia de hacer las tareas juntos, permite que nuestros hijos se sientan acompañados en este nuevo aprendizaje. Mantener las rutinas escolares, ayudará a crear hábitos de responsabilidad y disciplina, refuerza su concentración, permite afianzar lo aprendido en el día, sirve para estrechar la relación entre padres e hijos, de esta forma el niño sentirá el apoyo y contención.

Aprovechar las tecnologías, no solo para entretenimiento si no poder escribir, dibujar existen algunos programas como, Paint, NeoTeo, Educarm). Compartimos enlaces:

Audio cuentos:

www.cuentosinfantilesadormir.com www.mundoprimaria.com www.leer.org elegir según la edad e intereses de los niños.

>>Recuerden que ellos nos necesitan y requieren de nosotros (los adultos). Tener paciencia y tiempo para planificar de acuerdo a las posibilidades de cada uno es fundamental, en donde se deben equilibrar las responsabilidades , solo así se evitara situaciones de irritabilidad. >>

❑ PARA RECORDAR:

- 1-** NO estamos de vacaciones.
- 2-** NO podemos juntarnos con amigos/as, ni asistir a cumpleaños o reuniones.
- 3-** Debemos establecer una organización diaria para que todos podamos pasarla bien.

JUEGOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS FÍSICOS Y DESARROLLO DE HABILIDADES PARA HACER EN CASA.



**Rompecabezas, puzzles, objetos en distintas texturas.
Trabalenguas.
Pisar papeles.
Dentro o fuera;**

(Tutorial de cada juego en video).



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES PARA HACER CON LOS CHICOS ENTRE HERMANOS O FAMILIA.



Tómbola/bingo.
Crucigramas
Escondidas dentro de casa
Una búsqueda del tesoro.
Desempolvar los juegos de mesa,
y recordar los de nuestra infancia.
Dados, cartas.
Juegos de palabras como el tutti
Frutti.
Cocinar en familia.
Incentivar actividades artísticas.



¿QUE PASA SI LOS PAPÁS TENEMOS QUE TRABAJAR DESDE CASA ?

En el caso de que tengamos que trabajar, «lo ideal sería ubicar un lugar en el hogar en donde uno pueda estar más en soledad trabajando. Lo mejor sería que las madres y padres dispongan un espacio para el trabajo y que tengan recreos en donde se junten con los chicos. Esto puede llegar a ser vivido como un beneficio, mientras uno trabaja en casa puede comer con ellos e incluso terminar más temprano y disfrutar de algunas cosas que en otros momentos no se podrían".

Ante esta situación, "es preciso anteponer **medidas anticipatorias**, es decir, explicarles lo que va a suceder, que tienen que trabajar y que durante ese tiempo ellos pueden hacer otra cosa. Si no, será un caos, por el choque de expectativas en donde será difícil que los padres puedan terminar lo que tienen que hacer".



“De la conducta de cada uno, depende el futuro de todos”

Johana Schlussel

Lic. en Psicopedagogía.



Romina Carrizo

Lic. en Psicología.