



¿Qué podemos hacer esta
cuarentena?



ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS



TODO SALDRÁ BIEN



Estos días en los que no es posible salir de casa en prevención del contagio del COVID19, todos nos encontramos ante una situación nueva, que vamos poco a poco aprendiendo a manejar dentro de nuestras posibilidades.

Desde el EAT queremos dar unas breves recomendaciones dirigidas a las familias en relación a los siguientes aspectos:

- **INFORMACIÓN**



Es conveniente proteger a los niños/as de la sobreinformación o la alarma social. Intenta que no estén recibiendo constantemente información por medio de las noticias, oyéndote hablar por teléfono, etc. Explícales que el objetivo de quedarse en casa es que no se ponga mucha gente malita a la vez.

- **IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS PADRES/TUTORES DEL NIÑO/A**

Apórtale un clima de calma y cariño. Los niños aprenden de nosotros a lidiar con las emociones. Si nosotros estamos tranquilos y positivos, ellos rebajarán su preocupación. Si es posible comparte la responsabilidad con tu pareja u otro adulto que viva en casa para poder descansar emocional y mentalmente. Busca momentos de charlar con los familiares y amigos, de leer un rato o simplemente descansa. Intenta recibir información de la evolución de la situación un par de veces al día. Esto no significa que no estés sensibilizado con el tema, pero te calmará y mantendrá fuerte psicológicamente. Además redundará en la atención que le puedas dar a tus hijos y en el modelo que le ofreces de utilización de las pantallas. Intentad ser comprensivos con vosotros mismos. Para todos es una situación nueva, llena de incertidumbre y por tanto estresante. Así que comprended que esto es un camino en el que en cada situación podemos recomenzar.



- ORGANIZACIÓN DEL DÍA



Intenta mantener las rutinas de alimentación, sueño, aseo y vestido. Realiza las tareas básicas de la casa para vivir en un ambiente agradable. Cámbiate de ropa por la mañana, ropa cómoda pero distinta al pijama, para prepararse para el nuevo día.

Dentro del horario da importancia a las actividades que conlleven movimiento físico. Pueden ser juegos de pilla-pilla, escondite, correr por el pasillo,... o ejercicios de alguna aplicación de internet de juegos o bailes infantiles. Los niños/as tienen mucha energía y reír y hacer juegos físicos ayuda a liberar tensión.



Da importancia al momento del baño, les suele gustar, les cambia de ambiente, les relaja y con el agua pueden realizar juegos y experimentos distintos.

No hace falta estar todo el rato con ellos organizando cada actividad o cada juego. Déjalos estar contigo y/o colaborar mientras realizas las tareas de la casa. Asegúrate de incluir algunas actividades especiales, de especial atención del adulto durante las rutinas. Por ejemplo: hacer cosquillas cuando se despiertan, leer un cuento antes de la siesta, merendar alimentos chulos o en habitaciones distintas, cantar canciones durante el cambio del pañal, etc. En algunas ocasiones prepara actividades de motricidad fina, de coordinación ojo - mano, por el disfrute que esto les provoca por la actividad en sí y por compartir ese rato contigo. A los niños les puede gustar hacer trasvases de objetos de un recipiente a otro, encajar fichas en huecos, pintar con distintos materiales, moldear plastilina, arcilla, dibujar en pan rallado, etc.



Planifica los tiempos de ver la televisión, por ejemplo antes de las comidas para terminar de prepararlas.



- **SITUACIONES QUE SUPLEN LAS CARENCIAS DE ESTE TIEMPO EN CASA:**
 - Hablar con los seres queridos (amigos, primos, abuelos, tíos, etc) a través de videocámara en la que participen los niños/as.
 - Cuidar las plantas de la casa y de las mascotas, en caso de tener.
 - Ver dibujos en los que esté presente la naturaleza.

- **GESTIÓN DE EMOCIONES:**

Mantener los horarios de las rutinas da estabilidad y coherencia a los días y seguridad a los niños. También es positivo para los adultos puesto que permite dar cabida al descanso o al teletrabajo.



Anticipar a los niños/as los acontecimientos que van a ocurrir aumentará en ellos las ganas de que ocurra, así podrán pensarlas, prepararlas y por tanto les mantendrá ilusionado/as.

Tolera sus emociones de rabia y frustración, cambios de humor, rabietas, nerviosismo, etc. Es bueno que puedan expresar su malestar y el adulto le pueda acompañar en este sentimiento y ayudar a reconducirlo. Cuando surjan conflictos entre hermanos, igualmente será necesario que actuemos como mediadores y no personalicemos.

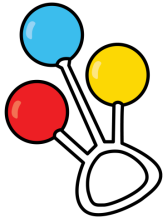


Es conveniente que los adultos también encuentren momentos en los que poder compartir con otros adulto sus emociones de preocupación, tristeza, agobio, etc.

No obstante, a continuación os hacemos algunas propuestas de actividades para poder compartir estos días.



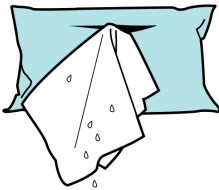
Actividades 0 – 1 año



Mueve objetos vistosos para que los siga con la mirada. Les encanta. Utiliza sonajeros y otras cosas que suenen para que siga el sonido. **(0-3 meses)**.



Jugar a la pelota. Sentados, empuja la pelota hacia el bebé y procura que él la empuje hacia ti. **(6-9 meses)**.



Coge una caja de toallitas vacía, ábrela y mete en su interior telas de diferente textura (bayetas, trozos de bolsa de plástico, servilletas de papel...) Pide al bebé que los vaya sacando. Para facilitar que meta la mano, puedes ampliar la apertura. **(6-9 meses)**.



Fotos donde tenga que buscar a otros miembros de la familia y a él mismo. Le podemos preguntar: ¿Dónde está mamá? ¿Dónde está el bebé? **(9-12 meses)**.

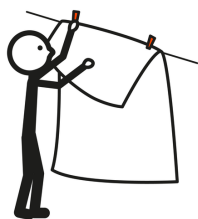
Actividades 1 – 2 años



Ponemos objetos a un nivel superior para que tenga que levantarse a cogerlo. También podemos jugar a que nos persiga por casa, poniendo algún obstáculo.



Nos ayuda en la cocina abriendo y cerrando botes (de la leche o papilla), metiendo alimentos dentro de los mismos...



Nos ayuda en casa: Tendemos la ropa con él o ella pidiéndole que nos vaya dando diferentes prendas. Podemos aprovechar para nombrar las partes del cuerpo donde se pone cada una.



Somos un espejo. Es bueno que nos imite en las actividades diarias: nos lavamos manos y cara, nos peinamos a la vez que nombramos partes del cuerpo.



Jugamos al escondite: Escondemos uno de los objetos que más le gusten y le pedimos que lo busque. Primero lo esconderemos delante de él y le preguntaremos ¿Dónde está? Progresivamente aumentaremos el tiempo de espera entre el momento de esconderlo u pedirle que lo busque.

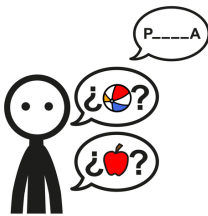
Actividades 2 – 3 años



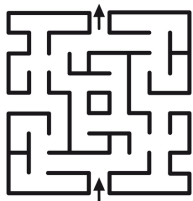
Cuentos motores: En la página web www.amoverelesqueleto.webnode.es encontraréis un montón de cuentos divertidos para trabajar la motricidad. Este aspecto también se trabaja dejando a vuestro/a hijo/a autonomía para subir y bajar del sillón, la cama, la trona, etc.



Son artistas: Tan fácil como darles un papel y pinturas para que den rienda suelta a su imaginación. Podemos experimentar con otro tipo de materiales como témperas, ceras blandas, colorante de cocina...



Veo veo: Es un juego muy divertido por medio del cual estimulamos su lenguaje, atención... y que nos permite pasar un momento muy divertido.



Laberinto: Un juego muy entretenido y fácil de realizar con una caja ancha, unas pajitas de beber y una bolita de papel plata (por ejemplo). La dificultad la ponéis vosotros y ellos disfrutarán a lo grande.



*Y si queréis disfrutar de cuentos,
canciones y demás, no dejéis de
visitar nuestro Symbaloo*



<http://www.symbaloo.com/mix/eatsanfernando-coslada>

