

Esto también pasará

Recomendaciones para estar en casa
con niños pequeños
en tiempos del Covid – 19



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

La actual situación de pandemia que estamos viviendo genera en toda la población sentimientos de incertidumbre, desconcierto y ansiedad.

Los niños lo perciben y necesitan más que nunca del apoyo y la orientación de los padres.

A continuación brindaremos algunas sugerencias para una convivencia sana que incluye una serie de rutinas para implementar en el día a día.

Nuestras acciones regulan nuestras emociones

Una vida ordenada ayuda a organizarse también psicológicamente.



Salió el sol

Nos levantamos todos los días a la misma hora y ésta será la primera rutina a implementar. La primera actividad del día será el desayuno.



Es momento de preparar desayunos saludables y sin apuro. Los niños pueden participar colaborando en la elaboración.



En todo momento del día
será muy importante lavarse las manos



Sentarnos a la mesa toda la familia
para desayunar, almorzar y cenar
es una rutina que los niños recordarán
por siempre. Son momentos claves
para conversar y fortalecer los vínculos.

Intentemos convertirlos en encuentros
agradables. Esto es más fácil de lograr
si excluimos el uso de pantallas
en las comidas.



Durante el desayuno podemos planificar el día.

Saber qué va a suceder genera seguridad y tranquilidad en los niños. Dividir las tareas y planificar actividades familiares e individuales.



Luego del desayuno todos nos lavamos los dientes.

Es imprescindible que se enseñe a los niños desde chicos a lavarse los dientes luego de cada comida.

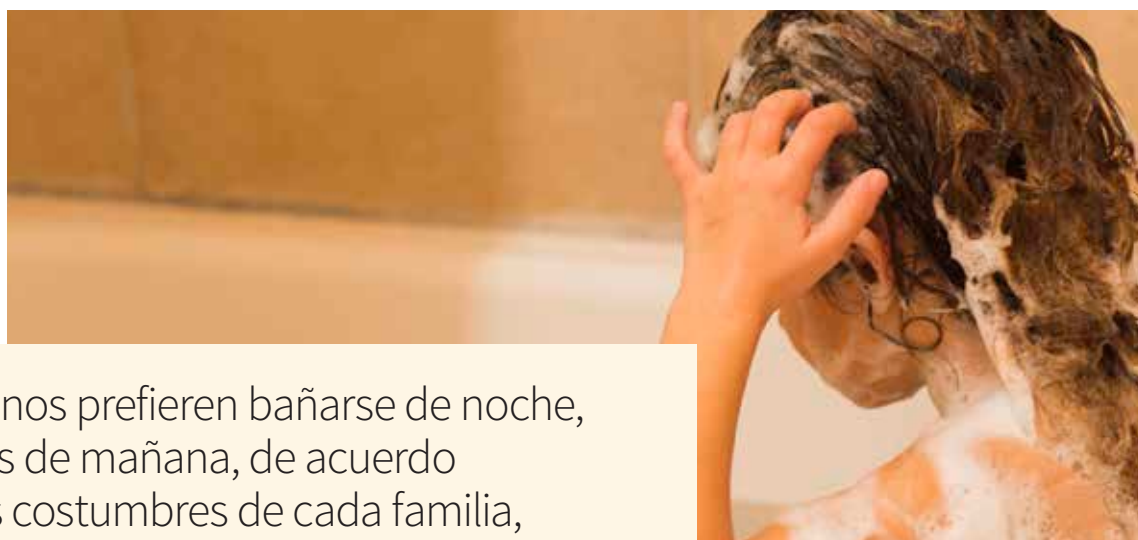
Cuidar los dientes significa cuidar la salud y la sonrisa del futuro.



¡A ordenar
la casa!

Que los niños participen de las actividades del hogar los hace sentir importantes y valiosos.

De acuerdo a la edad pueden lavar las tazas del desayuno, barrer, hacer su cama, ordenar su ropa y sus juguetes.



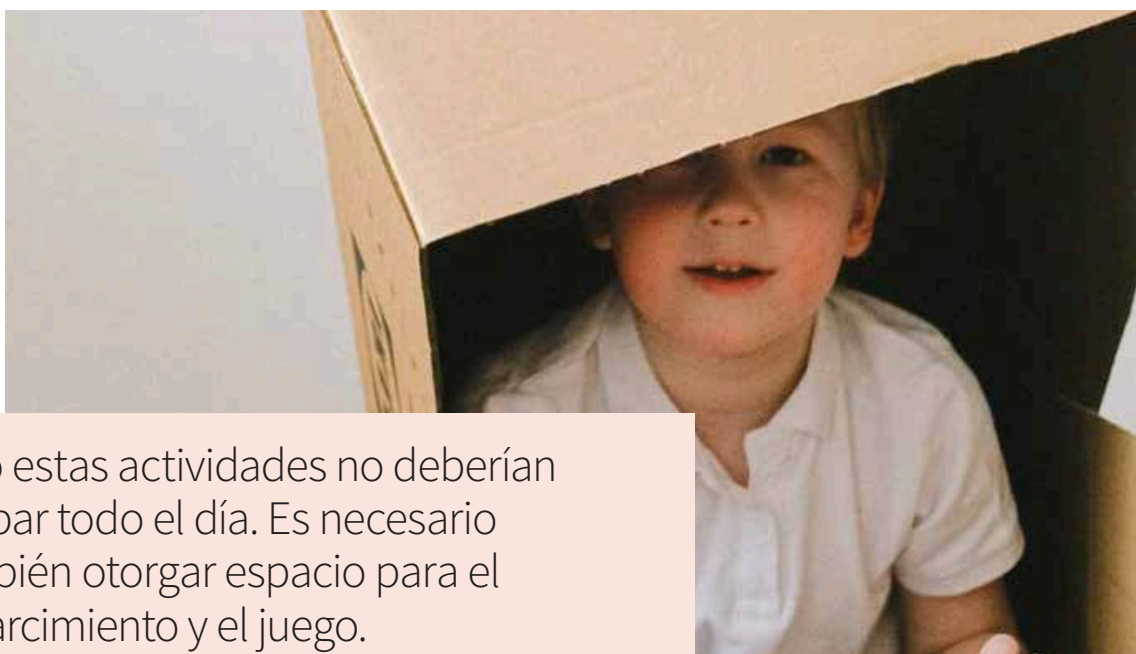
Algunos prefieren bañarse de noche, otros de mañana, de acuerdo a las costumbres de cada familia, pero lo importante es bañarse todos los días y vestirse.

Quedarse toda el día con la ropa de dormir afecta negativamente lo emocional.

¡A divertirse!

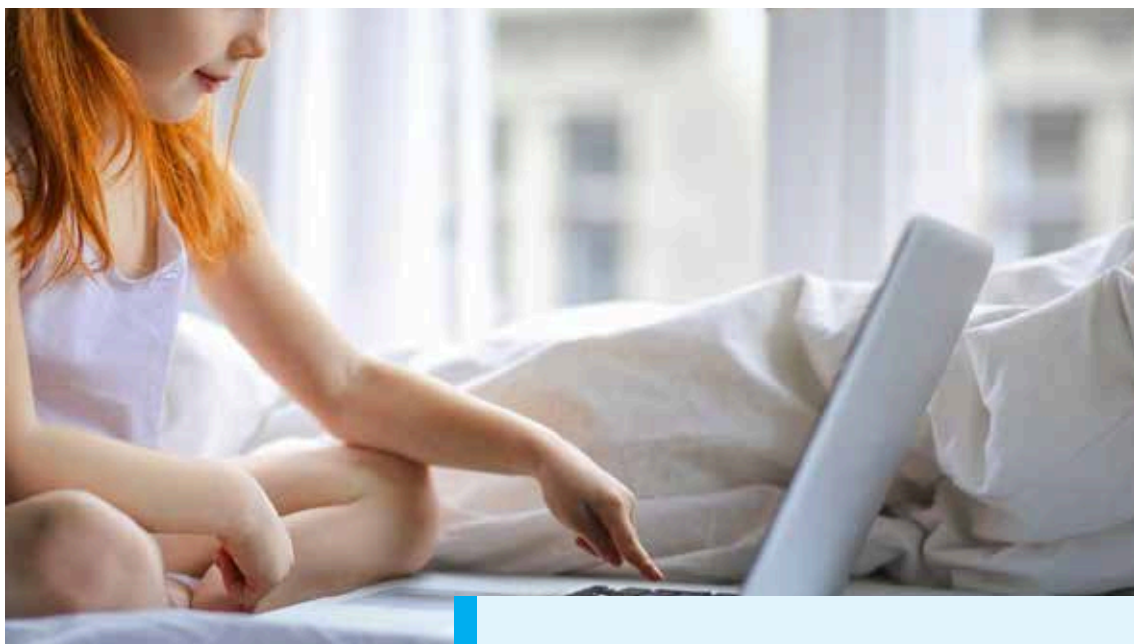


Algunas actividades tendrán un horario fijo tales como el desayuno, el almuerzo, la merienda, la cena, el horario para realizar las actividades escolares y la hora de dormir. Estas instancias son sumamente importantes para ordenar la jornada y la vida de toda la familia.

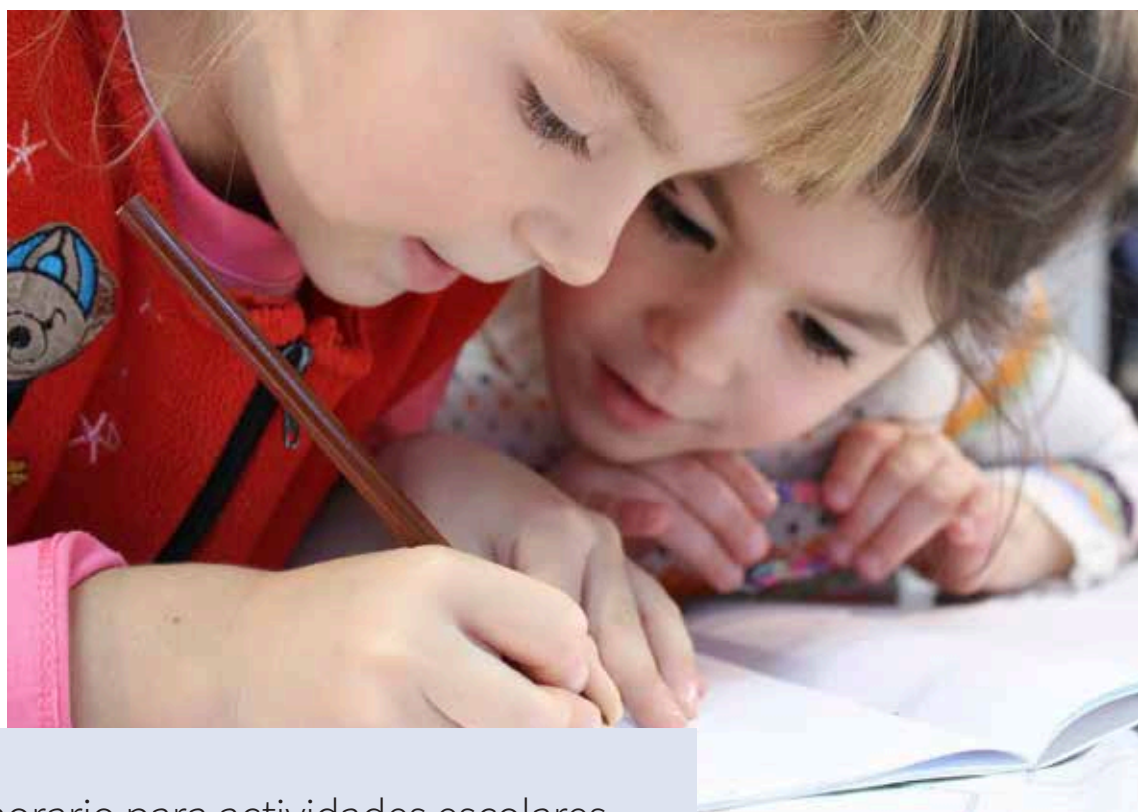


Pero estas actividades no deberían ocupar todo el día. Es necesario también otorgar espacio para el esparcimiento y el juego.

¡Y también tiempo para no hacer nada!
¡Tampoco se trata de llenar una agenda y cumplir horarios todo el tiempo!



Contar con tiempo para la comunicación virtual con compañeros de clase y familiares.



Un horario para actividades escolares



Es sumamente importante que los niños se muevan, hagan ejercicio o jueguen moviéndose. Para lograrlo en tiempos de pandemia tendremos que ingeniarnos, ya sea siguiendo tutoriales o inventando.



Los que tienen jardín o patio lo recomendable es estar afuera los días lindos (sin salir a la calle): patear la pelota, regar las plantas, saltar y disfrutar del sol. Para los que no lo tienen, es importante abrir las ventanas para que entre el sol y ventilar todos los días la casa.

Aprovechar
el sol del
otoño



Planificar actividades para realizar en familia: juegos de mesa como cartas, ludo, dominó, expresión artística, plástica, musical o mirar una película.



Posibilidad de realizar una pequeña huerta familiar. Ya sea en macetas o directamente en la tierra: se puede cultivar desde frutillas, ajos, orégano, albahaca, tomate, morrones, etc. Es una actividad educativa, productiva y gratificante a la vez.



El aburrimiento

Todos los días deberían tener un rato para el “aburrimiento”. Contar con momentos del día en el cual no haya nada planificado también es necesario, porque son momentos que permiten desarrollar la creatividad.



El niño que está permanentemente contrariado muchas veces lo que está necesitando es una atención diferente. Brindar un espacio para conversar con ese niño, a solas, sin sus hermanos, puede ayudar.



La hora de ir a dormir que sea siempre la misma, evitando el uso de pantallas. Incluyendo momentos para conversar y compartir sentimientos.

Tener cuidado de no sobreexponer a los niños a noticias nefastas. Una cosa es mantenerlos informados de acuerdo a la edad sobre lo que está sucediendo, y otra es transmitirles mensajes catastróficos.

Hay cuentos para leer con los niños que explican de forma muy amena el Covid 19. Se pueden bajar de internet y son muy interesantes:

- Misión: quedarse en casa (Dalmaus)
- Apoyo psicoemocional para las familias durante la cuarentena por el Coronavirus (Unicef, Plan Ceibal, Anep)
- Rosa contra el virus (Colegio Oficial de Psicología de Madrid)
- El escudo protector contra el Rey Virus (Lic. Guadalupe del Canto. Salud Mental Perinatal).
- Hola! Soy un virus primo de la gripa y el resfriado y me llamo Coronavirus (Unicef).



Recordar que la pandemia es una situación transitoria, y lo mejor que podemos hacer es utilizar este tiempo extraordinario en casa de una forma creativa y productiva.

Bibliografía consultada

Apoyo psicoemocional para las familias durante la cuarentena por el coronavirus.

<https://www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus>

Consideraciones de salud mental durante el brote de Covid- 19. Intra Med.

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=95707>

El escudo protector contra el Rey Virus

<https://www.portalcolegiosantalucia.com/Administrador/documentos/Cuento%20coronavirus.pdf>

Hola! Soy un virus, primo de la gripa y el resfriado. Unicef

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2696/file/Coronavirus:%20Hola,%20soy%20un%20virus%20primo%20de%20la%20gripa%20y%20el%20resfriado.pdf>

Informes de situación de la enfermedad por coronavirus (COVID-2019)

www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/Situation-reports/

Misión: quedarse en casa

<https://www.dalmaus.com/mision-quedarse-en-casa>

Plan institucional para la contingencia de la infección (covid-19) por el nuevo coronavirus (sars-cov-2)

<https://www.asse.com.uy/contenido/ASSE-INFORMA-PLAN-INSTITUCIONAL-PARA-LA-CONTINGENCIA-DE-LA-INFECCION-COVID-19-POR-EL-NUEVO-CORONAVIRUS-SARS-COV-2--12194>

Rosa contra el virus (Colegio Oficial de Psicología de Madrid)

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Autores

Lic. María Elisa Ambielle

Lic. Adriana Dopazo

Lic. Cecilia Llugain

Lic. Juan Carlos Reyes

Lic. Yuri Silva



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA