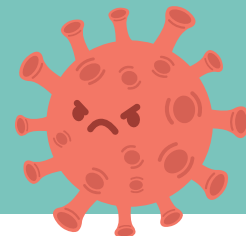


Información para organizar el día a día con los niños en casa



Las siguientes pautas pueden resultar útiles para gestionar la convivencia los días de encierro y cuarentena. Están especialmente indicadas en niños entre 3 a 10 años. Adecuarlas en función de la edad, del nivel de lenguaje y las circunstancias de cada familia.



Cómo transmitir el porqué del encierro

- Explicarles con **palabras sencillas, que puedan entender, y ajustadas a su edad**, lo que está pasando. Hacerlo de modo natural, sin añadir miedos y en términos positivos. Las principales claves del mensaje: *“Hay un virus, es parte de la naturaleza, podemos enfermarnos, unos se ponen muy malos y otros sólo un poco. Mientras se va, hay que estar en casa y organizarnos de otro modo. El virus se irá y volveremos al colegio, a salir, etc.”*

- Podría ilustrarse qué es el virus con un cuento o una historia (p.ej. *“Es una cosa muy pequeña que posa en nosotros y te puedes poner malo unos días, pero que reposando... ¡podemos con él! Además, los niños son muy fuertes y no suele pasarles nada...”*), compararlo con algo que ellos tienen experiencia (p. ej. *“Como cuando mamá cogió gripe, ¡se parece eso! ¿Recuerdas que estuvo unos días mal y luego se recuperó? Pero este dura unos días más, y se han puesto malos más papás y abuelos a la vez, así que tenemos que quedarnos en casa un tiempo para que no se lo peguemos. PERO PASARÁ”*).

- Si son muy pequeños, se les puede explicar con dibujos, y que luego ellos lo dibujen también y se lo expliquen a otro de la familia, etc.

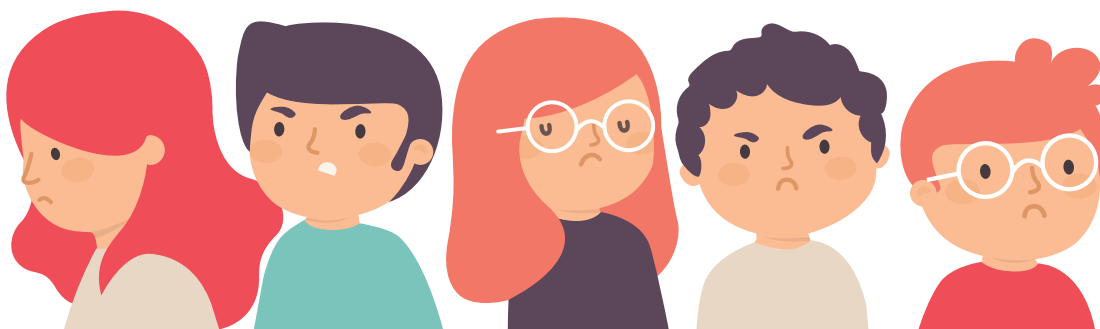
- Si **vuelven a preguntar por el tema**, si son muy insistentes queriendo saber todo, **dar respuestas claras y sencillas**. No extenderse en más explicaciones y **llevar su atención a lo que toque hacer** según la rutina establecida (p.ej. *“Ahora estamos en el tiempo de las sumas, luego lo hablamos”*).
- Procurar que **no estén mucho tiempo delante del TV, o similar, recibiendo información del tema**. Les absorberá la atención y producirá más miedos.
- Es importante hablarles y actuar de modo que sientan que están protegidos en casa porque **todos estamos siguiendo las pautas necesarias para acabar con el virus lo antes posible**.
- Especialmente si hay personas dentro del grupo de riesgo en casa, **importante potenciar comportamientos de protección a ellos y otros**:

- **Todo se aprende.** Y los hábitos de higiene y de precaución, también se tienen que aprender.

- A los niños es más fácil enseñarles de modo positivo. Es decir, darles **instrucciones claras de lo que tienen que hacer** y no ambigüedades sobre lo que no, y elogiarles cuando lo hagan bien.

- Para lavarse las manos u otras medidas de higiene, **se pueden utilizar canciones, conectarlo con contextos que les gustan para incentivarlo aún más** (p.ej. “Mira, se tose como Batman, tapándote con el codo”), **y poner carteles para recordar las normas y cada día se repasan** (mejor que los dibujen y pinten ellos, involucrarles en ello).

Cómo gestionar emociones



● **Normalizar la tristeza, el agobio, el aburrimiento, y otras emociones que surjan, y decir que a todos nos pasa,** y enseñarles a no entretenerse con ello (p. ej. “Claro, es que a todos nos gustaría salir, a mí también, es normal que te enfades, pero venga... vamos a buscar algo que hacer y se lo enseñamos luego a Mamá”).

● También **se puede enseñar a incluir las emociones como parte de uno mismo. Promover que vean que lo sentimos va y viene, y que uno tiene la capacidad de elegir sobre ello.**

- Se les puede enseñar a ponerle un nombre. Pueden aprender a pintarlas, dejarlas en el cuenco de las emociones con su nombre (“¡Van saliendo, pero yo voy a ser el jefe de todas ellas!”), y después ocuparse en las actividades que estén previstas en ese momento del día.

● Si se dan peleas o **conflictos entre hermanos, sólo intervenir cuando sea necesario** (comportamientos agresivos, peligrosos, etc). Hay que **separarles, sin entrar en culpas o porqués,** y simplemente indicarles que no está permitido ese comportamiento. Una vez “enfriado” el conflicto, se les pregunta qué pueden hacer si se vuelven a enfadar, y **se les facilita una alternativa** (seguir jugando, recordar al otro que no queréis pelear y ayudar a volver a la normalidad, etc).

Y lo más importante, cuando estén jugando “bien”, adecuadamente, agradecerse y resaltar lo que eso permite (p.ej. “Ahora que estáis jugando bien habéis conseguido acabar el scalextric, ¡wow!”). No hay mejor manera de disminuir comportamiento problemático, que atendiendo y “fotografiando” el que no lo es, el ajustado y pro-social.

- **Ayudarles a entender el hecho de no poder ver a las personas que quieren:** sus abuelos, tíos, amigos, etc... **Es importante señalarles que será temporal, y que es normal echar de menos,** que a los adultos también nos pasa.

- En función de cuándo surja (habrá momentos en los que simplemente se normalice y se les redirija a lo que estaban haciendo), puede ser una oportunidad para hacer algo que les reporte conexión y cariño de otros (p.ej. una llamada al abuelo).

- **Precaución en el modo de expresarnos los adultos, con nuestras frases, nuestros gestos y nuestras acciones.** Evitar frases exageradas o pesimistas cuando a nosotros nos invaden emociones difíciles (p.ej. “Esto es un infierno, parece que nunca va a acabar, no sé lo que va a ser de nosotros”). Los niños imitan **las formas y modos de los adultos. Y les dan significados diversos que pueden llevarles a más preocupación y miedo.**

- **Aparcar las disputas, especialmente en su presencia.** Son días difíciles y surgen conflictos y preocupaciones. Es importante ser cuidadosos con no transmitirles nuestros conflictos.

Es esencial organizar rutinas o agendas



- **Organizar el día.** Los niños, al igual que los adultos, necesitan cierta rutina con objetivos claros. Implicarles en hacerlo será muy útil. El nivel de organización dependerá de su edad y de su competencia.

- Se puede hacer una cartulina con los horarios, **actividades divididas por bloques y con horarios fijos** (semejante a lo que hacen en su clase): acuarelas, dibujos,

manualidades, sumas, restas, lecturas con otros, lecturas solos, pasatiempos, etc.

- **Objetivos a conseguir y facilitar que se vayan cumpliendo**, algo que les guste, por ejemplo, pintar cosas, hacer cuadros, historias, algo común... **o proyectos más duraderos, donde puedan ver una evolución** (p.ej. montar un castillo de

lego por días, pintar un gran mural por partes, plantar una lenteja en un yogurt y ver la evolución, etc) o, en la misma línea, **practicar una habilidad y notar la mejora diaria** (p.ej. malabares, toques de fútbol, cocinar algo determinado, etc).

- **Periodos de juegos, solos y con otros** (lectura, juegos mesa...)
- **Juegos de actividad, ejercicios diversos:** saltos, bailar, cantar, correr o juegos más activos –fútbol en pasillos, ...
- **Diferenciar las rutinas de diario de las de fin de semana.** Esto puede ayudarles a contextualizar actividades y a gestionar su motivación (p.ej. *si se diese el caso: "Eso lo haremos el fin de semana que papá y/o mamá no trabajan, pero ahora hay que seguir el plan de hoy*).)
- **Involucrarles en las tareas diarias de casa.** Colaborar en tareas de cocinar, limpiar, etc.
- **Introducir música.** Diferenciar música de fondo según actividad ayudará a tener más clara la rutina y sentido de orden.

- **Programar paradas** para hacer algo divertido entre todos (p.ej. *"A las tres, todos hacemos el baile que elijas/ jugamos a los saltos*).

- **Implicar a los hermanos mayores**, si los hubiera.
- **Enseñarles a respetar tiempos de trabajo de los padres** (poner turnos, que el niño sepa a quién acudir y cuándo).

● **Conciliar trabajo:**

- **Enseñarles a respetar tiempos de trabajo de los padres** (poner turnos, que el niño sepa a quién acudir y cuándo).
- **Implicar a los hermanos mayores**, si los hubiera. Darles un rol de ayudante. Esto puede disminuir los conflictos entre ellos.

● **Motivar al niño por lo que hace** y corregir si hace falta. Dar palabras y gestos de agradecimiento por todo lo que están haciendo y su colaboración en que todos en la familia puedan estar mejor.

- **Se pueden acudir a pautas de enseñanza positiva** (cómo aplicar los principios conductuales en los niños) **y usar sistemas de motivación como la economía de fichas**, que son herramientas con sobrada evidencia para incrementar el comportamiento adaptado (puede encontrarse diversa literatura, blogs, sobre cómo aplicarla). Son especialmente útiles en niños con menor obediencia y/o más dificultades, ya que las circunstancias actuales incrementan la probabilidad de conflictos y desafíos.
- **Si la situación es muy difícil de manejar, puede ser conveniente contactar con un profesional que aplique una terapia validada** (como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en niños y padres, tratamiento conductual para niños,

entrenamiento conductual a padres o la Terapia de Interacción Padres-Hijos (PCIT)). Desde esta institución, MICPSY, podemos atenderte si lo necesitas. Para ello, contacta aquí: <https://micpsy.com/atencion-psicologica/ninos-clinica/>

Mantener la conexión con otros niños y con otros miembros de la familia



- **Hacer conexiones online/llamadas en conjunto con amigos** y que entre todos se juegue a algo, con la ayuda de un adulto que lo coordine si fuese necesario (películas, adivinar dibujos con una pizarra, teatros, canciones, etc.).
- **Hacer actividades conectadas simbólicamente a otros, que aporten conexión.** Se pueden generar cajas/sobres/ botes donde guardar dibujos, cartas o recuerdos para las personas que quieran y explicarles que podrán dárselas al final del encierro.
- **Se pueden grabar vídeos** (p.ej. haciendo alguna actividad, reto, canción, chistes, etc), **mandárselo a familiares, y leerle/contarle las reacciones y comentarios.**