



¿Cómo contener a los niños durante la época de aislamiento social?

A medida que la crisis del coronavirus continúa, las familias están encontrando dificultades para mantener a los niños saludables emocionalmente y ocupados. Entendemos que ya transcurrieron muchos días de aislamiento social preventivo y obligatorio por lo que comienzan a observarse mayor desinterés en las propuestas, irritabilidad, querer regresar al jardín, el cual era un espacio conocido y esperado por los niños para fomentar la interacción social. Por eso queremos brindarles algunas orientaciones para continuar transitando esta etapa lo mejor posible.

❖ **Mantener las mismas rutinas:**

Todos los expertos coinciden en que establecer y seguir un horario regular es clave. Pero, conforme la crisis continúa, esos horarios se irán aflojando naturalmente. Aun así, mantener cierta estructura es importante. Dentro de lo posible, traten de asegurarse de que los niños todavía tienen una rutina, por ejemplo: levantarse, comer y acostarse en sus horarios habituales. La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés. Los niños, particularmente los más pequeños o los que son ansiosos, se benefician al saber qué va a pasar y cuándo.

El horario puede imitar al del jardín, cambiando las actividades en intervalos predecibles y alternando períodos de tareas propias del mismo y juego.

Puede ser útil imprimir un horario y repasarlo cada mañana en familia. Programar un reloj de alarmas ayudará a los niños a saber cuándo están por comenzar o finalizar las actividades. Tener recordatorios regulares ayudará a evitar las crisis cuando llegue el momento de la transición de una actividad a otra.

❖ **Ser creativo con nuevas actividades y ejercicios**

Incorporar nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar por la tarde. Por ejemplo, con la familia preparar los postres favoritos para la cena.

Desarrollar actividades que ayuden a todos a hacer algo de ejercicio, sanamente, especialmente ahora que algunas restricciones se han relajado. Por ejemplo, ir los fines de semana a dar la vuelta a la manzana, sin tener contacto con otros. Esta es una excelente manera de dejar que los niños liberen energía al mismo tiempo que se aseguran, se mantengan activos.

Pensar en actividades para llevar a cabo en casa antes de las pantallas. Generar listas de actividades artísticas y artesanales, proyectos científicos, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos domésticos, etc.

❖ **Manejar nuestra propia ansiedad para que no impacte en los niños.**

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento (¿cómo podríamos no estarlo?), pero la manera cómo manejemos esa ansiedad tiene un gran impacto en



nuestros hijos. Mantener nuestras preocupaciones bajo control ayudará a toda su familia a navegar esta situación incierta tanto como sea posible.

Para esos momentos en los que como padres nos sentimos ansiosos, hay que evitar hablar de las preocupaciones frente a los niños.

❖ **Limitar el consumo de noticias**

Mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que lee, escucha o ve, y tienen el potencial de alimentar nuestra ansiedad y la de sus hijos.

Tomar un descanso de las redes sociales o asegurarse de seguir las cuentas que comparten contenido que nos distrae de la crisis, ya sea sobre la naturaleza, el arte, entre otros.

❖ **Mantener el contacto social**

Mantener nuestra red de apoyo sólida, incluso cuando sólo podamos llamar o enviar mensajes de texto a los amigos y familiares. La socialización juega un papel importante en la regulación del estado de ánimo y nos mantiene conectados. Y lo mismo es cierto y funciona para sus hijos.

En esta época debemos permitir que los niños usen distintas aplicaciones tecnológicas (dentro de los tiempos razonables) para mantenerse conectados con sus amigos y compañeros, incluso si por lo general no se les permite hacerlo. La comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y a calmar parte del estrés que provoca estar lejos de sus amigos.

❖ **Hacer planes a corto plazo**

Cuando nos enfrentamos a situaciones que nos dan temor y que están en gran medida fuera de nuestro control, es importante ser proactivos sobre lo que podemos controlar. Hacer planes lo ayuda a visualizar el futuro cercano. ¿Cómo pueden sus hijos interactuar virtualmente con sus amigos? ¿Qué actividad puede hacer su familia adentro que sería divertida afuera? ¿Cuáles son las comidas favoritas que puede cocinar durante este tiempo?

Hacerlos sentir parte de nuestros planes los hará sentirse más involucrados e integrados a los quehaceres del hogar.

❖ **Mantener a los niños informados, pero de manera simple**

Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender. Cabe destacar que los niños no necesitan saber cada pequeño detalle a menos que pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos.



❖ **Estar pendiente de los niños más pequeños**

Los niños pequeños pueden estar ajenos de la realidad de la situación, pero aún pueden sentirse inquietos por los cambios en la rutina o darse cuenta del hecho de que las personas que los rodean están preocupadas y alteradas. Chequear periódicamente con los niños más pequeños sus emociones y darles la oportunidad de procesar cualquier preocupación que puedan tener, es importante.

Los niños que hacen más berrinches de lo habitual, se muestran desafiantes o se comportan de manera distinta, pueden en realidad sentirse ansiosos. Debemos elegir un momento tranquilo y sin distracciones, preguntarles cómo se sienten y asegurarnos de responder de una manera calmada, constante y reconfortante.

❖ **A veces, el camino de menor resistencia es el camino correcto**

Ser razonable y amable con nosotros mismos. Todos queremos ser los mejores padres, pero a veces ese mejor padre es el que cede frente a pedidos de los niños, cuando antes seguramente no hubiera sucedido.

Debemos perdonarnos la imagen de perfección a la que normalmente aspiramos como padres. Este no es un tiempo normal, y tratar de aferrarnos a los estándares anteriores al COVID-19 puede resultar contraproducente. Podemos darnos a nosotros mismos la licencia para relajar un poco estos límites. Podemos explicar a nuestros hijos que esta es una situación única y restablecer los límites una vez más cuando la vida vuelva a la normalidad. Cualquiera que sea esa normalidad.

❖ **Repartir las tareas en el hogar**

Sería ideal ponerse de acuerdo en intercambiar el cuidado de los niños. Especialmente si uno o ambos progenitores trabajan desde casa y tienen hijos más pequeños. De esa manera, todos tienen un descanso y algo de espacio para relajarse. Trabajar en equipo ayudará a toda la familia a mantenerse ocupada y a asegurarse de que ninguna persona esté o se sienta abrumada. Hay que encontrar un equilibrio que funcione para su familia.

Adjuntamos también las recomendaciones sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes, que brinda el Ministerio de Salud, frente este contexto de PANDEMIA.

¡Los saludamos cariñosamente!

EQUIPO DE ORIENTACIÓN DEL NIVEL INICIAL