



PAUTAS Y PROPUESTAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Hasta ahora el confinamiento podía resultar novedoso, divertido, unas vacaciones, más tiempo con papá y mamá...pero se alargan los días y empiezan a surgir emociones que estaban bajo la superficie y otras nuevas ante el alargamiento de esa situación de confinamiento. En este momento, nuestras vidas, han cambiado, y esto puede llevar a que nuestros pequeños y adolescentes tengan problemas para dormir, comer, se muestren enfadados, tristes, cansados o con miedo, tengan retrocesos en conductas conseguidas o conductas disruptivas; por eso debemos ofrecerles la mejor atención posible, siguiendo algunas pautas y propuestas.

Hemos perdido de golpe las rutinas habituales, lo cual tiene consecuencias a nivel psicológico en todas las personas, siendo los niños más vulnerables por no tener recursos ni herramientas para enfrentar esta situación.

Recordemos que todo el tiempo estamos siendo **MODELOS** de nuestros hijos, por lo que debemos ser capaces de realizar una buena autogestión emocional, y de transmitir **CALMA y SEGURIDAD**.

Estar en casa no significa que debamos perder las rutinas, de hecho, se hace más necesario si cabe, dentro de la flexibilidad del momento:

- Nos **VESTIMOS** para marcar el inicio del día o nos duchamos/**BAÑAMOS** como paso previo a ir a dormir.
(App **Lickety Split - Cronómetro Musical**: Cronómetro con reloj de arena para realizar tareas del día a día. El concepto de tiempo tan abstracto para los niños y niñas se convierte en algo que pueden ver y escuchar.
App **Higiene Panda: Limpieza Diaria**: Aprender las habilidades de aseo básicas: el baño, córtate las uñas y lávate bien las manos, cepilla bien y deja los dientes bien blancos.
Listas de Spotify de música relajante para el baño:
<https://open.spotify.com/playlist/71OUQNC93VeZwt2WnNTZW8?si=J3SZqN1mTHSjim1m-GCvcg>).
- Es importante mantener hábitos de **HIGIENE DEL SUEÑO** sobre todo en los más pequeños, con esto evitaremos otros desajustes conductuales (rabietas por estar muy cansados, por ejemplo). Es bueno mantener lo que ya hacíamos hasta ahora, por ejemplo, si leíamos un cuento antes de ir a dormir, si hacíamos relajación... y si no teníamos una rutina de sueño, puede ser un buen momento para introducirla.
- El **MOVIMIENTO** es imprescindible para el adecuado desarrollo del cerebro, y ayuda a generar cansancio que permite una mejor higiene del sueño; así que hay que seguir manteniendo la actividad física con los niños en la medida de lo posible: bailad, haced carrera de patinaje por el pasillo de casa con un paño en cada pie, haced yoga...
(Libro: "Tranquilos y Atentos como una Rana"...tiene un cd con relajaciones guiadas para niños (y papás), hacedlo sentados con vuestro hijo o hija entre vuestras piernas, abrazándolo con piernas y brazos, es un gran momento de vínculo y relajación.

Os dejo el siguiente enlace, están todos colgadas todas las relajaciones en el canal de Youtube: La Ranita:

Eline Snel <https://www.youtube.com/playlist?list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt>)

- Tanto tiempo en casa puede favorecer que se coma en exceso y que apetezcan alimentos menos saludables; por lo que hay que tratar de seguir un horario para las principales comidas. Puede ser un buen momento también para enseñar a nuestros hijos e hijas a **COCINAR**, es una buena forma de introducir nuevos alimentos y generar una actitud saludable hacia la comida. Permite el aprendizaje de números, cantidades, peso, sistemas de medida... además de proporcionar autonomía y aprendizaje de habilidades que serán para toda la vida.
(<https://www.pequerecetas.com/receta/recetas-cocina-para-ninos/>)
- El **MUNDO SOCIAL** es uno de los que se ha visto más afectado para nosotros y sobre todo para nuestros hijos. Y aquí sí, utilicemos la tecnología para seguir en contacto con las personas a las que queremos.
- Establecer **TIEMPOS DEFINIDOS** para:
 1. Tareas de la casa: es un buen momento para **colaborar** en responsabilidades compartidas entre todos los miembros de la familia, por ejemplo, ordenar el armario, turnarse para poner la lavadora...
Hacer una lluvia de ideas de las tareas que hay que hacer en casa para mantener la rutina y la convivencia familiar. Poner al lado de la tarea qué personas podrían realizarla (es decir, tienen las habilidades suficientes para hacerlo solas o con ayuda de alguien) Finalmente, dentro de las tareas que cada persona puede realizar, elegirá las que se compromete a hacer. Cuando las tareas no se realicen se pueden recordar los acuerdos a los que se ha llegado y analizar: Por qué no se ha realizado. Qué necesitaría para poder hacerlo. Cómo lo va a hacer la próxima vez. (<https://www.etapainfantil.com/tabla-tareas-hogar-ninos-edad>)
 2. Tareas escolares: el tiempo dedicado a deberes será menor y más flexible que el que dedican en clase, ino se trata de que los niños se agobien!
 3. Tareas intelectuales: ver documentales, leer libros sobre temas que les apasionen, buscar información sobre sus intereses... (Libros para niños: <https://elestudiantedigital.com/libros-en-pdf-para-ninos/>
<https://www.planetadelibros.com/seleccion-editorial/que-hacer-cuando-estas-aburrido-en-casa/203>
<https://weeblebooks.com/es/home/>
http://es.hellokids.com/r_553/lecturas-infantiles
y cómics para adolescentes: <https://vercomics.com/>
<https://leercomicsonline.com/categorias/las-aventuras-de-tintin/>)



4. Juego con pantallas: si hay juego con plataformas digitales es adecuado establecer un tiempo y momento del día para ello, **SIN que se conviertan en la fuente de juego principal**. Podemos aprovechar estos momentos para sentarnos con ellos y ver a lo que juegan y cómo lo hacen ya ellos les encanta que los veamos jugar! Podéis ver películas en familia, y luego trabajar sobre ellas con las siguientes guías didácticas: <https://www.madrimana.com/guias-didacticas/>
5. Juego en casa: juego en familia, disfrazarse con materiales del día a día, juegos de mesa, podemos hacer experimentos en casa, ya que nos permiten practicar y compartir aprendizaje de una forma divertida...
(Experimentos: <https://www.laopiniondemurcia.es/sociedad/2016/11/08/10-experimentos-caseros-faciles/781061.html>).
6. Juego Libre: Niños y niñas también necesitan momentos de actividad/juegos espontáneos e individual. Cuando lo inicien, es importante **no intervenir y dejarles que tengan sus tiempos**, más o menos largos, de estar consigo mismos o centrados en sus intereses. No es necesario que todo el día estemos ofreciendo distracciones o juegos para entretenerles.

Es necesario **AYUDAR a niños y niñas a REORIENTAR su conducta** en los momentos necesarios. Cuando veamos que está entrando en una situación de bloqueo, respecto a la actividad que está realizando en ese momento, podemos ayudarle a reorientar su conducta hacia otra actividad (incluidas las tareas escolares).

Por ejemplo: si está empezando a tratar mal un cuento porque está aburrido, le podemos decir que quizás necesite cambiar de actividad proponiendo nosotros alguna actividad o preguntarle que necesitaría hacer en ese momento. **No se trata nunca de evitar la frustración** o de negar emociones, **sí se trata de dotar de una estructura** de actividades que ayudan a niños y niñas a mantenerse conectados a sus necesidades en cada momento, alternando entre periodos de actividad y descanso.

NO se trata tampoco de **calendarizar todo**, los niños también deben tener tiempo para el **ABURRIMIENTO**, necesario para el desarrollo del pensamiento, de la creatividad y la imaginación.

Puede que las nuevas tecnologías sean herramientas maravillosas con las que se puede aprender mucho, pero aprender es mucho más que contenidos y procedimientos. Es un ejercicio de creación, de improvisación, en donde las emociones, la curiosidad, la expresividad, la sorpresa, el humor y las sensaciones se ponen en juego para dar lugar a un aprendizaje real, que va más allá de aprender materias. En casa tenemos muchas posibilidades de exploración que normalmente nos pasan desapercibidas por falta de tiempo, muchas cosas de las que hacemos en nuestra vida práctica nos proporcionarán ahora conexión con nuestros peques si las hacemos juntos y desde una perspectiva lúdica. El **aprendizaje VIVENCIAL** es siempre mejor para los niños.

ACOMPañAR LAS EMOCIONES:

Puede que las emociones que surjan en el transcurso del día sean más intensas de lo habitual y tenemos que saber cómo acompañarlas. Ayúdales a expresar sus emociones. Los niños pueden expresar su malestar de distintas formas: nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor, apatía, regresiones, decir palabras malsonantes sin sentido (saben que sirven para quejarse...¡y las van a usar!)...

- Es normal que niños y niñas pasen por **DIFERENTES EMOCIONES** a lo largo del día, de hecho, esto es lo más deseable, la rigidez emocional (estar siempre triste...) es síntoma de necesitar ayuda psicológica.
- Respetar las **NECESIDADES** de todos los miembros de la familia: las necesidades de nuestro hijo pequeño serán muy distintas a las de nuestro hijo adolescente, y a las nuestras como adultos.
- Es importante poder resolver los conflictos, desde el **RESPECTO MÚTUO** y escuchando las necesidades, molestias y deseos de todos los miembros de la familia.
- **ESCUCHA** con interés, **ponte a su altura, mírales a los ojos y OBSERVA** mucho. Lograrás saber lo que necesitan. Utiliza el **CONTACTO FÍSICO**; más abrazos y menos expectativas.
- **JUEGA, JUEGA, JUEGA**: el juego es la mejor manera de vincularte con tus hijos de manera saludable. Acompaña con la lectura de cuentos, escuchando música, haciendo ejercicio juntos...
- Crear un **SALUDO FAMILIAR**, para generar la idea de que "somos un equipo", lo que da seguridad y permite un contacto emocional más fácil de llevar a cabo por los adolescentes. (Algunas ideas: <https://listas.20minutos.es/lista/15-formas-curiosas-de-saludar-en-diferentes-partes-del-mundo-395057/>)
- **VALIDAR LA EMOCIÓN**: ninguna emoción es mala, todas son necesarias. Niños y niñas tienen que saber que es normal que sientan enfado, frustración etc. únicamente hay que limitar la conducta, en el caso de que sea necesario ("está bien enfadarse y no está permitido lanzar cosas").
- Es importante que niños y niñas **no estén expuestos a las noticias**, ya que pueden malinterpretar la información que les llega. Para todas las edades, después de explicarles la situación en lenguaje adaptado a su edad, debemos preguntarles qué han entendido (para comprobar que no hay confusiones) y contestar a cada una de las preguntas que nos planteen de manera clara y sincera. No es necesario dar más información de la que nos pidan en cada momento.

(Varios cuentos para hablar del coronavirus:

"Rosa contra el coronavirus":

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

"¡Hola! Soy el Coronavirus": <https://www.mindheart.co/descargables>

"¡Quiero Salir!": https://www.antena3.com/liopardo/memes/quiero-salir-cuento-creado-padres-explicarle-hijo-coronavirus_202004025e861d7b23797900013ec8b8.html)

- **EXPRESAR** la emoción ayuda a procesarla y a que finalice, negarla o impedir su expresión, acumula la carga emocional y hace que, posteriormente, la expresión emocional sea más intensa e inesperada.

En el caso de niños y niñas pequeños, es necesario narrar la vivencia emocional que están teniendo, por ejemplo: "Estás muy enfadado porque quieres salir a la calle y no podemos".

Es muy habitual creer que, si hablamos del tema que les preocupa, contribuimos al malestar que están sintiendo y es justamente, al contrario, hablar de ello ayuda a que niños y niñas procesen la emoción y a que el ciclo de la emoción finalice.

(Libro "El monstruo de colores": <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>

Libro: "¿Cómo te sientes?": <https://www.youtube.com/watch?v=YeZFnKjaTDE>)

- Si hay tristeza, normalizaremos la emoción y les diremos que entendemos que echen de menos a la gente que no pueden ver en estos días, o que puedan sentirse agobiados. Permitirles hablar de ello. Explicarles que a nosotros también nos pasa.
- Si están enfadados, normalizar la emoción y hacérselo ver, decirles que entendemos que estén enfadados por no poder salir, y dar opciones para dejar de estar enfadado, ¿qué podemos hacer? O Incluso, darle un tiempo de estar enfadado, "Cuando estés listo, estaré aquí para ti".
- Si hay ansiedad; puede salir por muchos lados, hasta ahora estaba "escondida" bajo la diversión de no ir al cole y de las novedades, pero eso está dando paso al agotamiento a la incertidumbre a la indefensión, porque ellos están haciendo todo bien y no hay cambios...asique van a dejar de hacer todo bien.
 - Puede haber regresiones en el control de esfínteres (pis o caca): normalizaremos la situación y le explicaremos que es porque está nervioso/a, y que no pasa nada, que se le va a pasar. Mientras recordarle varias veces al día ir a hacer pis y caca, para ir vaciando y para hacerles conscientes de la sensación de tener ganas de ir al baño.
 - Pueden empezar a tocarse los genitales, sobre todo los más pequeñitos (4-7 años), es algo normal, es un descubrimiento que se realiza en esta etapa, y de pronto saben que es una sensación agradable y que les calma, asique lo hacen repetidamente, porque necesitan calma...Es este el momento para hablarles de sus partes privadas y las de los demás, y de que nadie que no queremos debe tocar esas partes privadas, ni nosotros

las de otros (es una forma de protegerles frente a posibles abusos y que aprendan a decir no y respetar el no de los demás en el futuro, en relación con sus sexualidad); podemos pintar un dibujo (<https://www.pinterest.co.uk/pin/550072541981994332/>) con rojo y azul según si me dejo o no tocar en determinadas zonas, y también quién puede (mamá, papá, el médico, abuelos...y las situaciones: limpiar, si tengo una pupa, dar una medicina...).

Pueden elegir partes como el pelo o las orejas, como privadas y deberemos respetarlo, e igualmente nosotros podemos decirles nuestras partes privadas e incluir cosas como el ombligo o los tobillos...la cuestión es no focalizar en los genitales, sino en la vivencia de la privacidad sobre nuestro cuerpo. En relación con esto, puesto que son nuestras partes privadas, no nos las tocamos en público, y se les debe exponer (según las creencias familiares) si se puede o no hacer y si se puede dónde es el lugar adecuado; puede ser en tu habitación, mientras te bañas, en tu cama...para que puedan tener una vivencia adecuada de su sexualidad en el futuro.

- Pueden empezar a chuparse el dedo, morderse el labio, las uñas, enroscar los dedos en ropa o en el pelo...son expresiones que nos indican que necesitan sacar su ansiedad fuera, y no saben cómo. Debemos darles otras opciones: pelotas antiestrés, abrazar una mantita o peluche, botar una pelota pequeña, mordedores en caso de tenerlos (NO USAR CUALQUIER COSA, PUEDE HABER ATRAGANTAMIENTOS O ENVENENAMIENTOS, DEBE SER EXCLUSIVO PARA ESO).

Si están llevando a cabo una actividad que les puede dañar como chuparse el dedo (por los dientes), morderse el labio (hacerse heridas), las uñas (hacerse heridas), o tirar del pelo...debemos buscar un gesto suave con una pequeña frase que le recuerde cuando le veamos hacerlo que no lo haga porque se hará daño, y dirigir su atención a otra actividad para sacar el estrés y la ansiedad, que sea más adaptativa: el dedo enroscado en la camiseta es válido.

- Colaborar con niños y niñas en su **REGULACIÓN EMOCIONAL**: acompañar para volver a la calma. La co-regulación emocional es necesaria hasta que la parte racional del cerebro haya acabado de madurar (esto ocurre entre los 24 y los 30 años según diferentes estudios).

Crea un **RINCÓN de la CALMA**: a él podrán acudir cuando se sientan desbordados emocionalmente, y también podemos utilizarlo como un espacio para hablar de lo que estamos sintiendo. ¡Ayúdales a poner nombre a lo que sienten! TU CALMA es SU CALMA.

(Rincón de la calma: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/rincon-de-la-calma-para-controlar-rabietas-infantiles/>

<https://www.etapainfantil.com/rincon-calma>

Bote de la calma: <http://lafabricadelospeques.com/botella-calma-montessori/>)

- No usar la lógica, usar la **EMPATÍA**: Es importante los niños y niñas necesitan sentirse comprendidos. La diferencia está en decirles que: "No pueden salir a la calle porque está prohibido" (uso de la lógica) a decirles "Entiendo que tengas muchas ganas de salir a la calle, en cuanto se pueda lo haremos" (empatía-comprensión) o "Yo también tengo muchas ganas de salir" (empatía-comprensión). Esto no significa que no podamos explicarles lo que está sucediendo, lo podemos hacer cuando el/la niño/a esté calmado, no en momentos de explosiones emocionales.

- Nuestra labor principal como padres es hacer que nuestros hijos se sientan a salvo, seguros, protegidos. Podemos ofrecer seguridad en dos vías:
 1. Aportarles **Seguridad EMOCIONAL**: dedicarles tiempo y atención de calidad, proporcionarles información en la medida de su demanda y de su edad, y atender sus necesidades en la mayor medida en que nos sea posible. De esta forma estaremos enviando un potente mensaje: "me importas, te cuido, estás a salvo".

 2. Aportarles **Seguridad ESTRUCTURAL**: para mantener la estructura en casa, es saludable ajustar las RUTINAS a la nueva situación. Mantener lo que funcione e incorporar lo necesario para que el ajuste sea beneficioso para todos los miembros de la familia.

DUELO:

Cómo hablarles en caso de que, por desgracia, perdamos a un ser querido. Si la vivencia del duelo ya resulta complicada en una situación normal, en este momento en que no será posible hacer una despedida, y verán la afectación también de sus familiares es, si cabe, más importante llevar a cabo un buen duelo, para ello, algunas propuestas:

Lo primero comentar que el miedo a la muerte es muy habitual, en diferentes fases de la vida y que suele surgir con 8-9 años y con la adolescencia; si esta posibilidad se acompaña de que fallece alguien a su alrededor, se "activa" más por así decir ese miedo, y por eso es importante darles respuesta y hablar mucho del tema para normalizarlo y tranquilizarlos resolviendo todas sus dudas.....habrá algunas a las que no podamos responder, a la pregunta que surge siempre "¿y tú te vas a morir antes que yo?" o "¿Y si te mueres?" no es buen plan jurar que nunca nos moriremos, porque se les graba "a fuego" y si luego enfermamos o nos ocurre algo, se lo toman como algo personal, porque "les prometimos que no nos íbamos a morir", no es algo racional, pero en esos momentos la racionalidad está en el subsuelo y nos defendemos con las emociones. Así que hay que ser realistas y decirles que si la vida sigue su curso normal estaremos aquí para ellos, hasta que sea nuestro momento, pero que en ocasiones la vida no sigue un curso normal, y nos encontramos ante situaciones inesperadas.

(Una guía para ayudar a los adultos para trabajar el duelo y por tanto la muerte y los miedos que se despiertan: <https://www.fundacionmlc.org/noticia/descarga-aqui-guia-duelo/>)

En este enlace van películas que tratan el tema del duelo
<https://www.fundacionmlc.org/peliculas-duelo-adolescentes/>

Para mayores: El libro o película de un monstruo viene a verme con las guías de actividades que incluye...se trabajan más temas, pero puede acotarse:
<http://www.solidaries.org/download/recurs/25803>

Algunos libros en Youtube sobre el duelo:

“Efímera”: <https://www.youtube.com/watch?v=CnTaA3CC928>

“Vuela mariposa, vuela”: https://www.youtube.com/watch?v=RqjTg_kii0

“¿Duermen los peces?”: <https://www.youtube.com/watch?v=RzZj2IMUdss>)

Y si aun así, surgen dificultades, siempre podrás consultar con los profesionales que atienden a tus hijos: tutor@s, profesorado, orientador@, etc...¡Estamos aquí para atender a vuestros hijos e hijas...y a vosotros!



Actividades para desarrollar en el periodo de Cuarentena.

Debido a la ampliación del cierre de los colegios y la necesidad de permanecer en casa sin fecha prevista de salida, os hacemos llegar este documento con ideas, recursos y actividades para trabajar desde casa.

- WEB: <https://yojuegoencasa.es/>
- WEB: <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa>
- Monopoly imprimible de matemáticas y deporte:
https://drive.google.com/file/d/1eWeUTPv7jJhgb8jvMUnmmM_dRsYKnGBU/view
- La Oca de la Cuarentena:
https://view.genial.ly/5e879061260c290e39a07388?fbclid=IwAR0C1wCDWL7XDQA7_3OuHsD-QuauJDTezaTK9IQp9GE8MMKPbev8LN2z_dY
- Juegos de movimiento:
 - o Escondite por las habitaciones
 - o Tinieblas.
 - o El juego de las películas
 - o Hacer una fila en el suelo de calcetines encadenados, ¿cuántos metros será de largo?
 - o Ocultar objetos o juguetes para la casa y jugar a «frío o caliente»
 - o El juego de las sillas cooperativas
- Juegos de elaboración y creatividad:
 - o Hacer una torre lo más alta posible con todas las piezas de construcción que tengamos por la casa hasta conseguir tocar el techo.
 - o Inventarse una canción que hable de nuestra familia.
 - o Ordenar los juguetes y elegir los que no usamos para dar o vender de segunda mano.
 - o Organizar una caja con disfraces, pueden ser ropas de los adultos, objetos de casa...para estimular la creatividad y el juego simbólico.
 - o Hacer figuras de origami. Para enseñar a los niños a ser pacientes y a seguir instrucciones.
 - o Realizar el árbol genealógico.
 - o Dibujos soplados con una pajita se sopla sobre una pequeña cantidad de pintura en témpera con agua sobre un folio. Cuando la pintura se seque se puede observar la originalidad de la obra de arte.
 - o Teatro de sombras. Recortad siluetas de cartulina (o carton reciclado, no se va a ver....) y pegadlas en un palo, con una linterna podéis crear vuestra propia historia.
 - o Crear circuitos de canicas o de fichas de dominó para estimular la creatividad y la imaginación. Además, favorecen la concentración, la paciencia, la organización espacial y el desarrollo del pensamiento matemático y físico; y les ayudan a entrenar la psicomotricidad fina y la coordinación mano-ojo.

JUEGOS:

<p>CIRCUITO DE CANICAS</p>	<p>Crear circuitos de canicas o de fichas de dominó para estimular la creatividad y la imaginación. Además, favorecen la concentración, la paciencia, la organización espacial y el desarrollo del pensamiento matemático y físico; y les ayudan a entrenar la psicomotricidad fina y la coordinación mano-ojo.</p> 
<p>COMEBOLAS</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vDDCuVggMcY</p>
	
<p>Malabares</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=E1sQiS6XSAM Explicación de taller + realización malabares</p>



Ordena los colores

<https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU>
 Dentro del vídeo, el juego número 7

<https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU>
 Dentro del vídeo, el juego número 2

Cuidado con la Cuerda "Cielo y Tierra"



Desplazamiento -- islas

Dentro del vídeo, el juego número 8



<p>Dar la vuelta al vaso</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ePgRVmCqS-E</p> <p>En el minuto 3:05</p>
	
<p>Memory COLORES Simón</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ePgRVmCqS-E</p> <p>Ver explicación en el minuto 3:52</p>

<p>Carrera de VASOS</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=NMKrv6K6BoM</p> <p>Ver explicación en minuto 0:37</p>
-----------------------------	--

