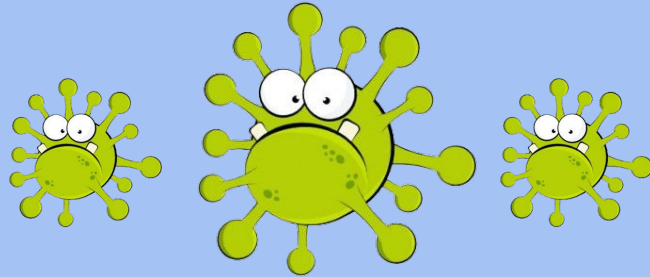


RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LA CUARENTENA EN CASA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES



Sostener una rutina saludable

- Al levantarse, cambiarse de ropa, tener rutina de **higiene diaria**. Mantener la higiene de todos los integrantes es importante para evitar sentimientos de discontinuidad y desorganización.
- Mantener los **horarios de sueño** y proteger el descanso de toda la familia. Una opción es intentar que los horarios sean lo más parecido posibles a los que sostenemos en un día de semana común.
- Poner atención en lo que **comemos** y en la cantidad que consume la familia, ya que esto tendrá impacto en la forma en que se sienten y se comportan. Ofrecer frutas o cereales y limitar el consumo entre comidas para propiciar un orden y alimentación consciente.
- Hacer **ejercicio físico** diariamente. (Existen un número de videos en youtube donde se pueden hacer coreografías de baile, gimnasia, acrobacias, yoga). Si pueden compartir este momento en familia también es recomendable. Importante: Habilitar el espacio para la descarga despejando previamente el lugar para ello.



Uso de tecnología

- Poner horarios fijos para prender la televisión e **informarse**, evitando que esté prendida todo el día. Al ver noticias, procurar que los niños y adolescentes no estén cerca, y que no sea previo al descanso por la exposición a estímulos movilizantes.
- Limitar el tiempo, propio y el de los niños y adolescentes, de exposición a **pantallas** ya que sobre estimulan el sistema nervioso y producen ansiedad. Poner horarios fijos de uso libre. Negociar juntos estos horarios y anticipar cuando llega el momento de apagar.
- Poner horarios para **llamar** a las personas que queremos y nos preocupan. De esta manera si nosotros estamos preocupados o los chicos preguntan, ya sabemos que a cierto horario será el momento de pensar en ello.



Ideas útiles para sentirse mejor

- Ir **rotando de ambientes** dentro de la casa para darle dinamismo al día y sentir que cambiamos de aire. Incluso puede convertirse en un juego en el que suene una campana o timbre y deban rotarse.
- Si cada uno mantuvo su espacio durante el día, pautar un momento de **encuentro familiar** como puede ser compartir un juego de mesa o ver una película juntos, hacer carreras de obstáculos, etc.
- Buscar tutoriales y crear **nuevos aprendizajes** de cualquier tipo. Pueden ser de música, pintura, taller de escritura, yoga, taller literario, manualidades, carpintería, etc.
- Involucrar a los niños y adolescentes en las **tareas de la casa**. Deben ser tareas simples, realizables y acordes a la edad. Los hará sentirse útiles y ayudará a la dinámica familiar. Un ejemplo es organizar una carrera a ver quién hace la cama más rápido. También pueden participar de la preparación de comidas. Se recomienda empezar con tiempo estas actividades para disfrutar de la actividad.



Ideas útiles con los más pequeños

- Con niños más pequeños armen cuentos de lo que está pasando, hagan obras de teatro, inventen historias y **fabriquen un librito**. Esto facilita la elaboración de estos temas y da una oportunidad para responder preguntas.
- Para explicar mejor algunas dificultades en la dinámica familiar diaria, se puede utilizar siempre el recurso del **cuento**. Por ejemplo, “Había una vez un papá oso que quería mucho a sus hijitos...Pero ese papá oso estaba muy cansado porque tenía que hacer muchas cosas, entonces...”. Esto facilita una mayor comprensión de la situación, motiva a que los niños sientan empatía y se identifiquen con los personajes.
- **Repartir roles**, jugar a que cada uno tenga un nombre especial “¿Dónde está mi Ayudante GranCocinero preferido? La Princesa Prende y Apaga Luces ¿me podrá ayudar?”



Tareas y Trabajo

- Establecer un **espacio de trabajo y uno de descanso**. Propiciar que sean distintos.
- ¡Trabajar con **horarios!** Sino las actividades escolares o del trabajo se vuelven interminables. Si no terminé, mañana será un nuevo día.
- Una sugerencia puede ser intentar seguir los cronogramas escolares (los recreos, momentos de almuerzo, momentos de cierre de la jornada escolar).
- Para que todos estén concentrados, pautar con horarios los **momentos de charla o de preguntas**. Por ejemplo: “De 10 a 10.50 cada uno trabaja. A las 10.50 tenemos 10 minutos para dudas o comentarios, listos preparados ¡ya!”.
- Dejar un día libre por semana para realizar cada uno lo que quiera hacer, en pijama sin apuros. (Podría ser el domingo)



Ser flexibles...

- **No es momento de sobreexigir** ni hacer todos los cambios que siempre quisimos hacer. Tampoco es momento de hacer planes a mediano o largo plazo porque hay mucha incertidumbre y esto sólo producirá malestar.
- Por más que tengamos tiempo en casa, no es el mejor momento para enseñarles todo a los niños, limpiar cada rincón, en especial si eso se vuelve una presión para ustedes. Se hace lo que se puede. Habrá momentos de disfrute, de aprendizajes y de descanso. Un pequeño momento de cada uno de estos aspectos por día, alcanza.
- Deben comprender que ellos también perciben el **encierro** como algo negativo, y que eso puede tener un gran efecto en su ánimo y conducta y provocar reacciones desmedidas o sin sentido. ¡Es esperable!



Para los Ma/Padres

- Es importante, para aquellas parejas que comparten la casa, **funcionar como equipo** y, antes de empezar el día, pensar juntos cómo estructurarlo. (“Hoy yo me ocupo de esto, vos hace tal cosa”) Idealmente deben **tomar turnos** para no sobrepasarse y desbordar.
- Intenten armar rutinas diarias que sean **fáciles de cumplir**.
- Busquen tiempo para **comunicarse** sin la presencia de los niños para evitar exponerlos. (En el dormitorio, por las noches, etc.)
- Dejar el **celular en otro ambiente**. Cortar con el flujo masivo de información que llega a través de los mensajes y las redes.



Sobre el Coronavirus

- Propiciar en algún momento hablar sobre esta situación que estamos atravesando. Habilitar que los niños puedan expresar sus preguntas, ansiedades, miedos. Si son pequeños, mostrarles los cuentos ilustrados para explicar mejor la situación. (Contactarme para cuentos)
- Estos son tiempos de grandes cambios en la rutina familiar. Recuerden que debemos **vivir día a día** con objetivos de corto plazo.
- La sensación de desborde, desorganización, incertidumbre y estrés pueden estar muy presentes en todos los miembros de la familia. Faciliten la **expresión** de estos sentimientos y juntos piensen cómo reducirlos. (Hacer orden, ejercicios de mindfulness, pensar en qué logramos hoy, de qué estamos agradecidos hoy.)
- Cuando los pensamientos negativos van y vuelven en nuestra mente, intenten activamente poner la atención en otros pensamientos positivos. Dense aliento que esto va a pasar. Hoy no es siempre.



¡¡Importante!!

- Monitorear su propia salud mental y física como adultos, ya que los niños y adolescentes los necesitan fuertes. Deben tomar las medidas necesarias para conservarse ustedes mismos y lograr pasar día a día. Esto incluye momentos de soledad, baños de inmersión, intereses propios o una serie.
- Como ellos nos vean y perciban tendrá un efecto directo en su propia conducta y emociones.
- Explicarles bien lo que necesitan, por ejemplo: “De tal a tal hora mamá está descansando en su cuarto y va a poner la puerta así que significa “mamá está descansando, por favor no pasar”. Yo les voy a poner una película y cuando termine mi tiempo de descanso me acuesto a verla con ustedes”.



Actividades y Aplicaciones útiles

- Pinterest
- “Thedadlab” en Facebook o Instagram.
- “Mothercould” en Instagram.
- “Emocionarte” en Instagram.
- Aplicaciones de mindfulness: Headspace, StopBreathThink, InsignTtimer, Calm.
- Aplicaciones de lectoescritura: Bolo, ReadUp.
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/50-juegos-muy-economicos-y-divertidos.html>
- <https://www.worksheetfun.com>
- <https://9letras.wordpress.com/lectoescritura/>
- <https://www.fundacionarcor.org>
- <https://www.enfamama.com.ar/>
- <https://ocio.uncomo.com/>





Lic. Cecilia E. Deane

Especialista en Niños Adolescentes y Familia

Futura Asesora en Lactancia

Actualizandome en Psicología Perinatal

Acompañamiento en neonatología y evaluación de prematuros



cecilia.e.deane@gmail.com