



CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A PASAR EL PERIODO DE CONFINAMIENTO

C.E.E. NTRA. SRA. DEL SAGRADO CORAZÓN

Desde el Equipo de Orientación Educativa del Colegio os ofrecemos unos consejos para ayudar a gestionar a los niños el tiempo que van a tener que pasar en casa.

Con la puesta en práctica de estas medidas minimizaremos la aparición de reacciones como la apatía, la frustración, el nerviosismo o incluso el miedo y la incertidumbre.

Estas reacciones son normales siempre que se sepan gestionar adecuadamente. Para ello hay que descubrirlas, aceptarlas, expresarlas, controlarlas y encauzarlas de manera adecuada.

Os aconsejamos estas pautas concretas:

- 1. Explicar qué está sucediendo** de forma ajustada a cada edad. Nos pueden ayudar los siguientes recursos

De 3 a 6 años: lectura conjunta del cuento “Rosa contra el virus”
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

De 6 a 10 años: lectura conjunta del cuento “Hola”
https://issuu.com/aristequinoticias/docs/hola_soy_coronavirus

De 10 a 12 años: <https://www.youtube.com/watch?v=prHuClGHtmY>

Para niños con necesidades educativas que precisan de un apoyo visual:

<https://mariacorredentora.org/wpmcorg/wp-content/uploads/2020/03/No-voy-al-cole.pdf>

- 2. Evitar estar permanentemente hablando de la situación para evitar la ansiedad.**
- 3. Distribuir responsabilidades entre los miembros de la familia.** No hay mal que por bien no venga, así que... ¿por qué no aprovechar esta oportunidad para aprender un poquito más a “ser mayores y responsables”? Pueden ayudar a cocinar, poner y quitar la mesa, cuidar las mascotas....



4. **Hacer asambleas familiares** para crear un espacio de comunicación en el que se puedan expresar preocupaciones y como ven ellos la situación.
5. **Facilitar el contacto con los compañeros de clase.** A través del teléfono, nuevas tecnologías....
6. **Hacerles partícipes de la búsqueda de soluciones y puesta en práctica de las mismas.** Es importante que perciban que pueden colaborar en el afrontamiento del problema. Ellos pueden: tomar las medidas de higiene y contención que nos han aconsejado (lavarse las manos, no salir a la calle...) y también pueden participar en las distintas iniciativas que se vayan proponiendo (pj. participar en el aplauso solidario de agradecimiento al personal sanitario y demás colectivos que están ejerciendo su labor).
7. **Seguir las mismas rutinas y hábitos adaptándolas a la nueva situación.** Se aconseja establecer un horario consensuado entre toda la familia para que los niños tengan organizado el día. Se deben incluir momentos para realizar las tareas del cole, tiempo libre, momentos de lectura individual y conjunta, un ratito para ver la TV y jugar con dispositivos digitales y momentos para hacer algo de ejercicio físico y relajación.

Actividades deportivas: bailar, hacer la voltereta, yoga, etc., son actividades que pueden ayudar y ¡más si se hacen en familia!. Se recomiendan estos canales:

<https://www.ictiva.com/ejercicios-gimnasia- ninos-ninas/>
<https://www.youtube.com/watch?v=ItRxM3z3E4w>
<https://www.youtube.com/watch?v=vVTTg9fwFbY>

Jugar con la tecnología un ratito cada día. Programar los tiempos que pueden estar jugando, preferentemente un tramo por la mañana y otro por la tarde.

Juegos de mesa en familia

Desarrollo para favorecer la creatividad: hacer dibujos, teatro con muñecos, cantar...



Juegos de experimentación y manualidades: a los niños les encanta manipular objetos y comprobar qué sucede. Podemos proponerles actividades sencillas de recortar, pegar, crear murales...

Lecturas conjuntas en familia

En definitiva, se trata de dar un enfoque positivo a la situación y de aprovecharla para aprender juntos a adaptarse a las nuevas circunstancias, convivir y participar en la resolución de problemas.

Con todo ello, haremos de esta situación una oportunidad para trabajar el bienestar emocional y la capacidad de adaptación de nuestros hijos.