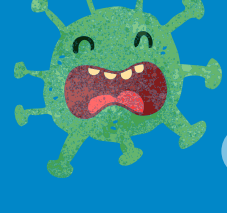


CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA EL CUIDADO DE NIÑOS EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO



INFORMA

- Utiliza un lenguaje adaptado que puedan entender, da **mensajes claros** y evita largas charlas en las que se puedan perder.
- **Explora qué saben**, qué han entendido, qué dudas tienen y qué necesitan realmente saber, corrige ideas erróneas.
- Programas como el **InfoK** de TV3 (3alacarta.cat) son útiles para ayudar a explicar.
- Explica cuentos como "**Rosa contra el virus**" que puedes encontrar en la web de la FETB y Youtube.
- **No escondas información**, ya estarán expuestos (telediarios) y es mejor que lo escuchen primero de vosotros.
- **Preserva** a los niños de una información sin filtros y sobredimensionada. Gestiona los canales a los que están expuestos.
- **Evita la sobreinformación** estando todo el día hablando o viendo noticias sobre el virus, mira otros contenidos y diversifica actividades que nos ocupen la mente y el cuerpo.
- Contesta con la verdad pero haciendo énfasis en los **aspectos positivos**, como las personas que se recuperan y que los niños/as están más protegidos del virus. Explica que hay mucha gente sana y otros que pasan el virus de forma leve.
- **Transmite seguridad**: explica que hay muchas personas que nos están ayudando, los sanitarios, que cuidan a los enfermos o los expertos que buscan medicamentos para el virus.
- **No esperes a que pregunten** ellos para hablar de este tema, seguro que ya le dan vueltas. Ofrece la posibilidad de hablar y resolver dudas.



ACOMPaña SUS EMOCIONES

- **Explora cómo se sienten**, esta situación puede generar nervios, tristeza, preocupación, miedo, enfado, excitación, incertidumbre ... es normal que todos nos sintamos así en algún momento. Es una situación que requiere tiempo de adaptación tanto para los adultos como para los pequeños.
- **Ayuda a diferenciar** e identificar estas emociones, a menudo aparecen como una amalgama de sensaciones poco definidas y poco comprensibles.
- **Valida sus emociones**, comparte las tuyas y ofrece un espacio para poder hablar "Entiendo que estés nervioso, yo también lo estoy un poco, esta situación es nueva para nosotros y es difícil".
- Trata de **evitar** que sean observadores de **emociones desbordadas** (ansiedad, preocupaciones...) por parte de los adultos referentes.
- **Transmite calma**: "hay muchas personas que están trabajando para que estemos protegidos y para que esto mejore pronto".
- Permanece atento a señales de malestar y **acompáñalos**, un abrazo o un beso les puede ayudar a calmarse.
- **Refuerza** lo bien que lo están haciendo y recuerda aquello que se les da bien para fomentar su autoestima.



ESTABLECE UNA RUTINA

En periodos largos de confinamiento es importante establecer rutinas y actividades que nos ayuden a organizarnos y nos den una estructura que transmita seguridad a los niños/as. Podemos diferenciar los días de entre semana de los fines de semana.

- Intentamos despertarnos, acostarnos y hacer las comidas a **horas similares** que antes del confinamiento.
- **Cuidamos la higiene**, es importante ducharse y vestirse cada día, ¡el pijama nos lo ponemos sólo para dormir!
- Mantenemos una **alimentación variada** y equilibrada.
- Hacer **actividades lectivas**, deberes o ejercicios que haya proporcionado la escuela u otras complementarias:
 - Leer y escribir (un diario personal, cartas a amigos ...).
 - Hacer dictados, operaciones matemáticas, puzzles, acertijos.
 - Descubrir información sobre algún tema de interés.
- Hacer **actividades creativas**, dibujar (dibujo libre, mandalas), hacer manualidades (barro, plastilina, murales), inventar historias, hacer obras de teatro, títeres, cantar, bailar, inventar coreografías, tocar algún instrumento, escuchar canciones...
- Hacer **actividades en familia** como juegos de mesa, contar cuentos, cocinar juntos, mirar álbumes familiares, hacer un árbol genealógico, inventar juegos de pistas...
- Hacer **actividad física** cada día, si tenemos patio o terraza podemos salir a correr o jugar a la pelota, ejercicios de yoga para niños, relajación, mindfulness ("tranquilos y atentos como una rana" en youtube), baile (zumba kids por ejemplo).
- Realizar **tareas de casa** o hábitos como poner la mesa, recoger juguetes, preparar la ropa, vestirse, lavarse los dientes...
- **Regular el uso de pantallas**: hay que limitar el tiempo de televisión, tablet, videojuegos, películas, series ... entendiendo que la situación es excepcional y que probablemente habrá más que antes. Hagamos de las pantallas **un aliado** y no un enemigo, es el momento de compartir videojuegos, series, acercarnos a sus intereses y situarnos como aprendices de la sabiduría de los pequeños.

Todo esto son sólo ideas, ¡lo importante es establecer una **rutina variada y compartir tiempo** en familia!

Es esencial **mantener los límites** y establecer sólo las consecuencias que podemos llevar a cabo. No toleramos faltas de respeto o agresiones. **Priorizamos** las pautas más importantes y seamos flexibles en el resto.



ENSEÑA PAUTAS DE HIGIENE

- Los niños tienen la capacidad de utilizar la imaginación para afrontar los momentos difíciles. Podemos **dar el "superpoder"** de protegerse y vencer el coronavirus con las pautas de higiene.
- **Lavarse las manos mientras cantamos** la estrofa preferida de una canción.
- Tapar con el codo cuando tosemos como si nos pusiéramos una **capa de superhéroe** o hiciéramos "una llave de karate".
- Otra idea es utilizar el poder de la **burbuja invisible** a nuestro alrededor de manera que no podemos acercarnos a la gente a menos de un metro o dos.
- Un **experimento** para enseñar de forma gráfica por qué es importante lavarse las manos es llenar un plato con un poco de **agua y pimienta molida** (como si fuera el virus), y enseñar como cuando ponemos el dedo se pega la pimienta (virus). Pero si nos ponemos jabón en las manos y volvemos a poner el dedo, veremos como no sólo no se pega la pimienta (virus) si no que se aleja de nuestro dedo.
- Un juego fácil para incentivar la higiene de manos es **dibujar una estrella en el dorso de la mano del niño** y jugar durante el día a borrarla con el lavado de manos.