



Nos encontramos ante una emergencia sanitaria por el avance del coronavirus, donde debemos guardar aislamiento social, en casa. Les hacemos llegar algunas ideas para ayudar en el manejo de este tema con los niños. Como adultos seguramente es la primera vez que nos toca vivir una situación similar y esto puede generarnos inseguridades, miedos y amenazas que sin querer transmitimos a los pequeños en casa.

Esta situación que irrumpió inesperadamente en nuestras vidas, nos provoca sorpresa, miedo, desconcierto, ansiedad y enojo, ya que invade nuestras rutinas diarias, nuestros proyectos, nuestra salud, nuestra vida social y económica.

¿Cómo podemos reducir el impacto emocional en nuestros niños?

Unicef ofrece algunas ideas para hablar con los niños sobre el coronavirus:

- Hablar de forma clara y abierta con ellos, sin introducir temas que los asusten y teniendo una conversación adecuada al nivel de comprensión (según la edad del niño).
- Reforzar las medidas de higiene como lavarse bien las manos, o taparse la boca con el codo al toser.
- Enseñarles a protegerse y proteger a los demás. Por este motivo no podemos invitar niños a jugar en casa, ni festejar cumpleaños, ni ir al shopping a pasear. Sí podemos jugar en casa solos en unos momentos y en otros en familia. Ellos están en casa y necesitan frente a esta situación de alarma estar con nosotros, sentirse acompañados y no solos.
- Mantener dentro de lo posible las rutinas o armar nuevas rutinas junto a ellos. Es importante mantenerlos ocupados con diferentes tareas y juegos, preferentemente con horarios. Puede ser útil armar juntos una agenda con actividades que incluyan hábitos, tareas escolares de aprendizaje y recreación.
- No asustarnos frente al aburrimiento ya que es en esos momentos cuando damos lugar a la imaginación y creatividad.

También es importante:

- Limitar el tiempo de pantallas.
- Proponer lecturas o mayor acercamiento a los libros. Quizás podamos leer con ellos un libro. Mirar películas juntos y dialogarlas.
- Promover momentos de actividades manuales y físicas.
- Evitar la sobreinformación ya que puede aumentar mucho la ansiedad. Controlar nuestra propia ansiedad y nuestras palabras. Cuidar lo que ven y escuchan, generar espacios de diálogo sobre la información que ellos han recibido y sobre las fantasías que tienen acerca del momento que estamos viviendo. La fantasía puede llegar a ser más terrorífica que la realidad.
- Controlar el consumo, valorar lo que tenemos y no comprar en exceso, lo que sería estar a merced de nuestra ansiedad y angustia.

En definitiva utilizar estos días como una oportunidad para desarrollar habilidades emocionales tales como la solidaridad y la empatía. Estamos en casa para proteger a los que están más expuestos y esto es un valor fundamental. Cuidar a los abuelos, y a las personas más débiles de la familia, apostando al cuidado positivo desde la salud, a la prevención.

Podemos generar un espacio de oración compartido con nuestros hijos.

Tenemos que potenciar nuestro sistema inmunitario con actividades como caminar jugar, bailar, exposición libre al sol, escuchar música, hablar con amigos, pintar, dibujar, escribir, inventar cuentos, obras de teatro, etc. Disfrutemos de estar con ellos, reírnos y pasarla bien, nos permite sentirnos fuertes y así potenciamos nuestro enfoque positivo de la vida.

Rescatemos lo bueno de todo esto y así volvemos a jerarquizar nuestra esencia: la familia.

Equipo Psicológico Primaria e Inicial

Les dejamos algunos links con propuestas que pueden ser útiles para los próximos días:

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

<https://www.brincar.org.ar/biblioteca/coronavirus-estrategias-materiales/>

https://estacionbambalina.com/descargas/70_ideas_para_jugar_en_casa.pdf