

MISIÓN: QUÉDATE EN CASA

La aparición del virus COVID-19 nos ha cambiado a todos la vida de forma inesperada. Esta situación es nueva para todos y vamos a necesitar una adaptación por parte de todas las familias, tanto de adultos como de niños. Debemos mantener una organización parecida a la habitual. Lo que cambian en los niños es el lugar, pero en casa debemos planificar el tiempo para que sigan teniendo hábitos y rutinas estructuradas. Siendo conscientes de que cada familia y que los niños son muy diferentes entre sí os ofrecemos algunas orientaciones generales que deben adaptarse a la situación particular y circunstancias familiares que esté viviendo cada niño/a y su familia:

- Informa a tu hijo/a, podrás encontrar un cuento que explicará esta situación en la siguiente web:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf>

- Desde la calma hemos de responder a las preguntas de manera honesta, siempre teniendo presente la edad del niño y adaptando el lenguaje. Hablarle de forma consciente y responsable, la sobreexposición a la información no favorece la calma. Hay que ser constructivos en nuestro discurso, no ser alarmista y transmitir a nuestros hijos/as calma, confianza y seguridad.

- Planificar tareas en familia con las rutinas diarias. Las rutinas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos/as. Os animamos a que elaboréis junto a vuestro hijo/a una agenda visual con las actividades que se van a realizar (en función de la edad podéis utilizar pictogramas, fotos, dibujos, etc.). Os adjuntamos al final un diseño sobre la rutina horaria.

- Os proponemos que realicen un "diario" de estos días, les ayudará a recordar todo lo realizado y vivido. En él pueden detallar sus ilusiones y deseos y sobre todo las emociones de todo lo que están viviendo, además de realizar dibujos y escritos de lo que consideren. Si lo desean, podrán compartirlo con los compañeros cuando vuelven a clase

- Es necesario que estimulemos el movimiento y la mejor manera de hacerlo es poner imaginación para lograrlo. La actividad física es vital para mantener el ánimo. La frustración y el aburrimiento llegan cuando los niños no tienen la oportunidad de desarrollar actividades físicas.

Si disponéis de algún espacio amplio (también podéis crearlo apartando muebles para estar más cómodos) podéis jugar a esconder el tesoro, elaborar un sendero de

obstáculos, jugar con pompas de jabón, jugar al pilla-pilla, al escondite inglés o a la gallinita ciega. También jugar a ver quién se mantiene en equilibrio en una misma postura más tiempo y sobre todo bailar con su música preferida.

- Otra manera de mantenerles activos es que participen en las tareas del hogar. Fomentar la participación en las labores de la casa es importante como por ejemplo hacer sus camas, ordenar sus juguetes, ayudar en la cocina a preparar alguna comida, ayudar a poner la mesa o en su aseo personal. Que el niño sea capaz de realizar una actividad por su cuenta es fundamental para su desarrollo. Por nuestra parte, tenemos que valorar su esfuerzo, no sólo el resultado de las tareas realizadas.

- Sería muy positivo crear espacios o rincones en la casa, a ser posible pequeñas zonas: el de la calma y de resolución de conflictos, el del juego, el de la relajación... Aunque respetar el espacio y el tiempo de los demás sea importante, ésta puede ser una oportunidad para crear y recuperar rituales familiares.

- Al igual que existen en las aulas unas normas de convivencia, elaborar todos juntos unas normas de convivencia en casa, siempre redactando las normas en positivo y situarlo en un lugar visible de la misma. Cuando ocurra algo que no es correcto, discusiones, desobediencias, peleas, etc...establecer entre todos soluciones para evitar estas situaciones. Tenemos que hacerles responsables de sus conductas. Es una situación complicada tanto para padres como para niños y hemos de aumentar nuestro nivel de tolerancia ante estos comportamientos siempre dentro unos límites establecidos.

- Es muy importante incorporar la higiene en su rutina y ofrecer recursos de prevención: enseñar un buen lavado de manos con agua y con jabón, ducha diaria y cepillado de dientes adecuado.

- Establecer una rutina adecuada de sueño para que los niños/as descansen el tiempo necesario (según la OMS los niños de 3-12 años deberían dormir entre 10 y 12 horas cada día.).

- Si es posible, es importante que los niños/as sigan manteniendo contacto a través de llamadas telefónicas o recursos digitales con los familiares más cercanos así como sus compañeros/as de clase. Los niños están acostumbrados a entornos de mucha gente y van a necesitar contactar con sus amigos

- En cuanto a la televisión/pantallas (tablets y móviles) hay que evitar que los niños estén todo el día conectados. Seamos realistas: las familias tenemos que seguir organizando nuestra rutina. Si tenemos la suerte de no "teletrabajar" podemos hacer lo anterior. Si no, es complicado. Por ello debemos pactar con ellos qué se va a ver: Clan, Disney, Netflix, Youtube y siempre comunicarles a qué hora termina.

Disponer de un reloj visible y anticiparles, es decir, "cuando la aguja pequeña llegue aquí"... "cuando el reloj marque las...". Podéis dedicar la sesión de pantallas establecida en un horario de vuestra agenda por la tarde.

- Os animamos a que dediquéis este tiempo a estar en familia ya que hay miles de actividades para hacer juntos: jugar a los disfraces, cocinar (hacer un pastel sencillo, unas galletas, una pizza, un bizcocho), ginkanas y búsquedas del tesoro en casa, realizar algún teatro, hacer manualidades, papiroflexia, crear una cabaña, hacer pulseras y collares con macarrones... Todo esto contribuye a desarrollar la creatividad, compartir experiencias y divertirse en familia. ¡Seguro que a vosotros/as se os ocurren muchísimas más cosas!

- Y muy importante: NO DEJÉIS DE SONREÍR Y HACED QUE VUESTROS HIJOS/AS SONRÍAN. Aprendamos de esta experiencia todos juntos y mantengamos un estado de ánimo positivo y esperanzador, transmitiendo a nuestros hijos nuestra calma y seguridad fortaleceremos sus emociones e ilusiones.

PLANIFICACIÓN DE LOS DÍAS SIN COLE PERO EN CASA

- Establecer un horario y unas rutinas.
- Organizar el horario con los niños/as, ellos participan y pueden tomar algunas decisiones.
- El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/> Aquí se pueden encontrar. Escribir la palabra y te sale la imagen, copiar y pegar.
- Selecciona las actividades que puedes incluir en ese horario.
- La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.

DISEÑA TU RUTINA HORARIA

Te proponemos un ejemplo de rutina:

9:00 10:00 Nos levantamos con energía: desayunar, asearse y vestirse.



10:00 12:00 Hacemos las tareas del cole



12:00 13:00 Ayudamos en casa con las tareas de orden y limpieza

13:00 14:00 Tiempo libre



14:00 15:00 Comemos en familia. Ayudamos a recoger la mesa.

15:00 17:00 Hora de película con palomitas!



17:00 18:00 Deporte en casa, mueve tu cuerpo, baila!



18:00 19:30 Juegos en familia

19:30 20:30 Baño y cena



20:30 21:00 Leemos un cuento y a dormir!

Esperamos que estas orientaciones os sirvan de ayuda. Atravesamos una situación muy difícil pero también es una oportunidad para crecer como personas.

FAMILIAS !UN FUERTE ABRAZO!

