

Recomendaciones para superar los largos días de cuarentena

1ª Establecer una rutina diaria.

Es importante seguir con un horario de levantarse y acostarse, comidas, etc.

Durante la mañana el cerebro de los niños/as está más activo y por lo tanto será buen momento para realizar alguna actividad dirigida “tiempo de deberes”. No más de 1 hora.

El juego también es importante, por ello durante la mañana se dedicará un tiempo a ello, evitando los juegos de pantalla o la televisión que los dejaremos para la tarde.

El juego libre es fundamental para el desarrollo del autocontrol y la creatividad.

2ª Establecer normas y crear nuevos hábitos.

En la medida de lo posible y dependiendo de la edad los niños/as, estos pueden desarrollar algunas tareas del hogar como; **ayudar a poner la mesa, ayudar en la preparación de la comida, recoger sus juguetes, regar las plantas, recoger su ropa, asearse solos, etc.**

Además de favorecer su autonomía y potenciar la capacidad de organización y colaboración, también les mantendrá ocupados.

Planificaremos un momento al día para el trabajo de alguno de estos hábitos. Si no lo hacían antes será mejor empezar con 1 o 2 objetivos.

3ª Evitar la sobre exposición de los niños/as a la televisión.

Durante el día podemos dejar algunos momentos de tele, para ver dibujos o aquello que les guste, sin que esta sea la actividad principal del día.

Deberemos evitar que escuchen las constantes noticias sobre últimos datos de fallecidos o imágenes como las que nos bombardean los medios de comunicación. Les podemos explicar a nuestros hijos/as lo que está ocurriendo, en las redes hay multitud de dibujos y propuestas ingeniosas. Como estas:

<https://www.youtube.com/watch?v=prHuClGHtmY>

<https://diarioenfermero.es/wp-content/uploads/2020/03/Juego-Corona.jpeg>

Es un buen momento también para fortalecer los vínculos familiares, por ello durante la semana, en la medida de lo posible, destinaremos algún tiempo a jugar en familia, leer cuentos, charlar, etc.