



ORIENTACIONES A LAS FAMILIAS PARA ESTOS DÍAS EN CASA

Tras un período amplio ya confinados en casa pueden aparecer nuevas conductas y emociones en los niños y adultos, nuestro papel aquí es clave; **transmitirles calma, seguridad y tranquilidad.**

Son muchas las actividades y propuestas que recibimos a lo largo del día y estas son algunas más pero no se trata de querer hacerlo todo y sentirnos mal si no es así, lo importante es acceder a los recursos que se ofrecen según la necesidad de cada familia.

En primer lugar hay que revisar qué hemos hecho hasta ahora y si no ha sido así qué tenemos que hacer para **establecer rutinas saludables en casa**, a continuación las revisamos ;

1º Explica con claridad a tu hijo/a qué es el coronavirus (a través de cuentos en las redes) Pero lo importante es explicarles que es una situación pasajera y responder a sus preguntas para no fomentar inquietud, ansiedad y preocupación.

Limitar la exposición frecuente a noticias en la televisión y a conversaciones de adultos sobre este tema.

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

2º Establecer horarios y rutinas .

Cada familia tiene unas necesidades e individualidades que primero hay que valorar antes de establecer este horario (tiempo para los deberes de los niños, tiempo de trabajo de padres en casa, juego libre, juego dirigido...) Depende también de la edad de los niños y su grado de autonomía. En cualquier caso, es muy importante establecer un horario , que puede ser flexible, pero que se ajuste a estas necesidades familiares y se cumpla en el tiempo. Distinguir entre horario durante la semana y fin de semana, anticipar novedades que pueden ir apareciendo (ya podemos anticipar que en una semana los niños podrán salir a dar un paseo).

Se puede exponer este horario en una zona común. Orientaciones para la elaboración del horario;

- **Realización de las tareas escolares.** Es muy importante que se realicen las tareas que mandan los profesores a casa y continuar dentro de lo posible con la actividad educativa, pero también es muy importante que esto no suponga una situación de estrés en casa y



que se pueda convertir en algo que el niño rechace. Cada familia tiene que valorar en qué horario pueden realizar estas tareas y siempre fomentar la responsabilidad y autonomía en el niño- es una tarea de su responsabilidad que dependiendo de la edad podrá realizar solo aunque los padres organicen material y dispositivos para su realización.

Este horario tiene que ser limitado, no debemos extender el momento de tareas escolares a lo largo del día.

- **Respetar el tiempo que los padres necesitan para desarrollar su trabajo.** Hay que explicarle a los niños que los padres también tienen que trabajar y que necesitan momentos de privacidad, cerrar la puerta, poner cartel de no molestar mamá/papá están trabajando y anticiparles cuándo los padres podrán estar con ellos .
- **Dedicarles un tiempo a juego compartido.** Durante el confinamiento hemos recibido muchas propuestas sobre actividades para realizar con los niños, manualidades, actividades de deporte, yoga infantil , juegos de mesa.

Es muy importante que los niños sepan en qué momento los padres pueden estar con ellos y en qué otros momentos van a jugar solos sin la presencia de los padres para que no se convierta en una demanda continua a la presencia del adulto.

Actividades en familia. Proponer actividades/juegos especiales. Podemos escribirlas en papeles y meterlos en un bote especial de actividades (cada día sacamos un papelito y hacemos una actividad/juego) o los elegimos de manera rotatoria.

Actividades que se pueden hacer: manualidades, juegos de mesa (memory, cartas, parchís, oca, party&co,...), hacer un bizcocho, guerra de almohadas, teatro de sombras, gincana, búsqueda del tesoro, desfile de disfraces, inventarse una coreografía, componer una canción o una poesía para la familia, juegos de mímica y gestos, jugar a las películas o adivinanzas, plantar una semilla , hacer un álbum, un árbol genealógico, etc.

Existen páginas web con ideas y manualidades para hacer en casa, por ejemplo:

["365 para pasarlo en grande" \(con manualidades fáciles y divertidas\).](#)

[72 Ideas Fáciles para jugar Dentro de Casa de Estación Bambalina](#)

[42 juegos e ideas creativas en Casa](#)

Karaoke . Aprende inglés con tus canciones preferidas. <https://es.lyricstraining.com/>

- **Aprovechar esta situación para que colaboren en las tareas de casa (poner y quitar la mesa, limpiar el polvo, poner el lavavajillas...)**



- **Tiempo de descanso y relajación e incluso permitir el aburrimiento.** No todo el día tenemos que estar haciendo actividades y proponiendo juegos también hay que promover momentos de descanso y relajación en la que cada miembro de la familia pueda realizar aquello que le apetezca e incluso no hacer nada, escuchar música, momentos de menos luz, leer, tumbarnos y pensar, darnos un masaje (**ver técnica Koppén**)

-Técnica de relajación de Koeppen para niños, elaborado por el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf

-Vídeos yoga infantil: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

- **Tiempos para conectar con el exterior.** Videollamadas a amigos, familiares, llamadas de teléfono, enviar fotos, retos ..etc. Dedicar un tiempo para estar conectados no todo el día, ni los niños ni los adultos.

3º Control y gestión emocional. En estos momentos al igual que siempre es muy importante establecer normas y límites claros y ser constantes en su cumplimiento (recoger juguetes, cumplir horario- tiempo en desayuno, comida, tiempo de tv, tablet)- colaborar en actividades de casa.

Es posible y normal que en algún momento se pierdan los nervios y los padres actúen de forma indebida, gritos, mensajes negativos..pero es normal no te sientas culpable, lo único que hay que reflexionar y en otro momento intentar controlar esta explosión de emociones.

Las emociones de nuestros hijos van a cambiar dependiendo de las emociones y comportamientos que realicemos nosotros.

Para ello es muy importante que previamente los adultos mantengan en este control. En caso de mostrar ansiedad ante esta situación, pueden ser útiles estas recomendaciones para adultos.

[Guía para la gestión de la ansiedad, Colegio Oficial de Psicólogos. Madrid.](#)

Con los niños ,

Es muy importante;

- Reconocer e identificar señales físicas y pensamientos
- Nombrar esa experiencia emocional con vocabulario preciso para tomar consciencia de lo que se siente y trabajar la expresión adecuada. Poner nombre a las emociones, me siento triste, preocupado, contenta, enfadado.....
- Es buen momento para trabajar la tolerancia a la frustración (Ver vídeo la vida es así)

<https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0>

Os invito a hacer una rueda de expresión en casa, siguiendo estas indicaciones, **Juego de expresión emocional en casa.**



Nos sentaremos en círculo todos los miembros familiares.

- Cada uno expresará lo que haya sentido a lo largo del día, lo que necesita.
- Los demás le escucharemos.

La duración puede ser de 5 minutos... o lo que apetezca. Son momentos de sincerarnos, de expresar sentimientos, de compartir, de unirnos, de escuchar los sentimientos de cada miembro familiar.

Lectura de cuentos para expresar emociones. ANEXO CUENTOS.

Ejercicios de relajación

- Seguir laberintos de meditación. Se respira pausada y lentamente mientras con el dedo resequimos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y vuelta atrás.
- Poner música de diferentes tipos y dibujar-pintar lo que nos provoca. Puede ser dibujo abstracto, mezcla de colores, texturas...



ANEXO CUENTOS

VAMOS A CAZAR UN OSO + de 3 años Una familia sale a la aventura para cazar un oso, pero antes deberán superar varios obstáculos. ¿Encontrarán al oso?, ¿se asustarán al verlo?..

<https://www.youtube.com/watch?v=6hzv6WlzJHE> <https://www.youtube.com/watch?v=Um0oo3wvynk> **ELMER Y**

EL CANGURO SALTIMBANQUI 4-5 años Elmer ayudará a un canguro que está muy acomplejado porque no sabe saltar y debe participar en un concurso de saltos.

EL OSO Y EL PIANO. EDITORIAL BLUME +4-5 AÑOS Un oso encuentra un piano en el bosque y aprende a tocarlo, eso lo lleva a viajar a la gran ciudad y a hacerse famoso. Pero ni la fama ni el dinero le hacen feliz, así que decide volver a casa, ¿se acordarán de él?, ¿estarán resentidos con él por haberse ido?

<https://www.youtube.com/watch?v=wgsCWtz7dmY>

MI GRAN AMIGO. EDITORIAL DETRAMUNTANA +3 años El señor Tim es tan tímido que no tiene amigos, pero un día se cruza en su camino el señor Pulga y todo cambia. <https://www.youtube.com/watch?v=fPq3NDKIIgw>

¡NANA VIEJA. EDITORIAL DE EKARÉ +5-6 años Cuento para trabajar el duelo y la muerte, con una ilustraciones muy expresivas.

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

NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS. EDITORIAL DE NUBECHO: + 4 años Marc y otros niños están tristes porque no les han invitado al cumpleaños de un compañero de clase y se sienten apartados. Pero pronto descubrirán que eso no es el fin del mundo, sino el principio de una gran aventura.

<https://www.youtube.com/watch?v=PhSN8LrYkcQ> L

CUENTOS PARA GESTIONAR LAS RABIETAS

RABIETAS. EDITORIAL TAKATUKA Un cuento que va describiendo la rabieta a nivel gráfico. Asocia las emociones a un color. La rabieta es roja, quema como el fuego y es un color que permite poner imagen a lo que sentimos.

Visualizar las emociones ayuda a los niños a entenderlas. El cuento transmite la importancia de comunicarnos y canalizar.

<https://www.youtube.com/watch?v=QwamgeDe3lg>

TOPITO TERREMOTO Topito terremoto es el último trabajo de Anna Llenas. La famosa autora del cuento de las emociones por excelencia: El monstruo de colores. Topito terremoto nos habla de niños con hiperactividad. Niños que son frecuentemente etiquetados de muchas formas y que empiezan su etapa de rabietas con gran intensidad. Me parece un acierto para que los niños que necesitan tanta actividad empaticen y se sientan comprendidos. Detrás de una rabieta siempre hay una falta de comprensión y frustración.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGNvrzBAFe0>

CUANDO ESTOY ENFADADO. EDITORIAL SM Las ilustraciones son muy dulces y están explicados de una forma muy tierna y sencilla. Ideal para los más peques.

<https://www.youtube.com/watch?v=hPDfSoGj2aw>