PASEMOS ESTOS DIAS EN FAMILIA.

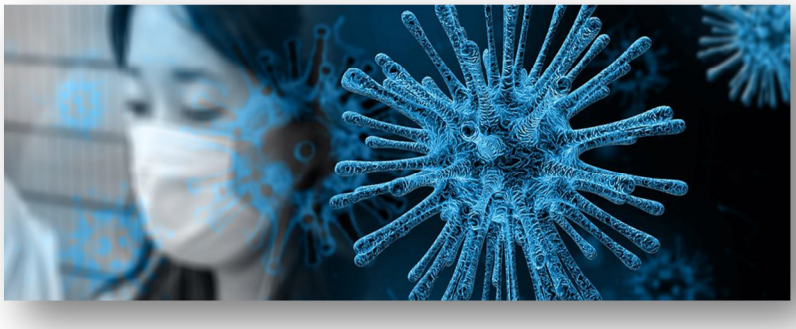
EDUCACIÓN Y SALUD COVID-19

Esta es una situación nueva para todos, tanto para niños como para mayores, y por este motivo hay que **intentar no perder la calma y saber organizarnos los días que tenemos por delante**. Este confinamiento no es igual para todas las familias. La habitabilidad de la vivienda o los recursos materiales con los que cada uno cuenta, varían.

Aunque sabemos lo difícil que está siendo para todos manejar la situación en casa, Tenemos que **responder a las preguntas de los más pequeños** y proteger su estabilidad física y emocional.

Desde la **Mancomunidad de Servicios Sociales Vega del Guadalix**, os vamos a facilitar una pequeña guía con muchos ejercicios prácticos, que os sirva para sentiros acompañados e informados

¿COMO INFORMAR A LOS NIÑOS SOBRE EL VIRUS?



No esperes a que pregunten.

No evites hablar del tema.

Utiliza un lenguaje adecuado a su edad y estado emocional.

Evitemos el uso de palabras técnicas pero seamos sinceros. Démosles información acorde a su edad y por encima de todo **hablemos siempre generándoles tranquilidad y seguridad**. Es importante que nos agachemos y hablemos a la altura de los más pequeños, haciéndoles partícipes de lo que está sucediendo; se les puede recordar a diario que gracias a que están en casa, están participando activamente en la lucha contra el Coronavirus.

Es muy importante que sólo los adultos podamos acceder a información veraz y la filtremos antes de hacerla accesible a nuestros hijos. **Debemos evitarles la sobreinformación y la información errónea**. Sobre todo en el caso de los niños y niñas que tengan familiares hospitalizado o aislados.

- En esta **página del Ministerio de Sanidad** podemos encontrar toda la información necesaria. Desde qué es el Coronavirus, su transmisión, síntomas o formas de protección. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm

¿QUE HACER EN LOS MOMENTOS EN LOS QUE NOS TRANSMITEN SUS QUEJAS Y EMOCIONES?

Los conflictos emocionales van a venir de dos frentes distintos. Debemos como padres escuchar y ayudarles a gestionar sus emociones, que incluso pueden cambiar muchas veces en un mismo día. El efecto emocional, físico y psicológico derivado de la pandemia impacta de manera específica en los menores ya que se están enfrentando a una situación que es extraña y desconocida para ellos. El aumento de la ansiedad, la irritabilidad, la tristeza, la agitación o una mayor necesidad de llamar la atención por parte de los niños son algo lógico y común.

Por un lado, **esta situación excepcional provoca que se quejen y que sientan una gran frustración y enfado**. Seamos pacientes y no respondamos al enfado con enfado, porque al final estaremos todos enfadados. Necesitan que sepamos que les entendemos y que estamos muy orgullosos de ellos por ser tan responsables y por ayudar a salvar vidas. Más adelante os explicamos cómo ayudarles a modificar esos sentimientos.

Por otro lado, entendamos que ellos pertenecen a **La Era Digital** y por tanto los niños más mayores y los adolescentes, continúan en contacto permanente con sus redes sociales y **sus relaciones sociales continúan funcionando y evolucionando**. No nos olvidemos de preguntarles cómo van las cosas con sus amigos, preguntémosles con quienes permanecen en contacto y que cosas están pasando en su vida. De esta forma sabremos exactamente qué temas podemos trabajar con ellos.

También es importante y necesario que los niños sigan manteniendo contacto con familiares, abuelos e incluso amigos, aunque en estos momentos sea telefónico, y por eso se pueden organizar **video llamadas**.

¿CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES EN CASA?

La mejor forma de manejar las emociones estos días es trabajarlas en familia. Os animamos a realizar una de las siguientes actividades al día con vuestros hijos. No dudéis en participar en la experiencia.

A continuación ponemos a vuestra disposición distintas actividades, adaptadas a las diferentes etapas educativas desde infantil hasta secundaria (3-16 años)

- En este link podéis encontrar un plan para el desarrollo **emocional, social y creativo** desde casa.
  https://www.educacionresponsable.org/web/contenidos-sugeridos/yomequedoencasaer.html

- En este link encontrarás diversas ideas y actividades para realizar en familia. Distintos **recursos educativos para familias** que quieran entretenerse trabajando el **Autocontrol y la Autoestima** desde la música, la lectura, etc. En esta página aparecen 4 guías que puedes descargarte de forma gratuita.
  https://www.educacionresponsable.org/web/contenidos-abiertos/recursos-para-familias.html

- En este link podemos trabajar emociones y autoestima a través de los cuentos. A partir de la página 25 del documento encontrarás el material.
  http://www.educacionyfp.gob.es/suiza/dam/jcr:9567a845-f278-41a9-8b45-b39d5109bd04/cuentos%20para%20sentir%20y%20edu%20las%20emoc.pdf

¡ORGANICÉMONOS EN CASA!

. Es importante y muy necesario seguir manteniendo los horarios, rutinas y establecer horas de estudio en función de la edad.

. Evitar el abuso de pantallas y videojuegos. Cómo todos sabemos, ¡no estamos de vacaciones!! y es momento de organizarnos en casa. Podemos ser algo más flexibles, pero en ningún caso permitamos el abuso.

. El tiempo debe de ser productivo y hay que saber encajar tanto tareas escolares como de juego.

. La rutina hay que seguir manteniéndola, en la medida de lo posible. Los niños siguen necesitando normas, hábitos y horarios. Sobre todo, porque es posible que ellos, ante el cambio de escenario, busquen nuevos límites y tensen la situación.

. Lo primero es mantener horarios durante la semana, diferenciarlos del fin de semana y planificarlos juntos.

TE CONTAMOS LAS RUTINAS QUE NO DEBES OLVIDAR:

Quitarnos el pijama y mantener las rutinas de aseo.

Importante en el día a día y una de las tareas obligatorias para evitar los contagios por Coronavirus. Es la forma en la que ellos pueden ayudar en estos días. **Así evitaremos no solo el contagio por COVIT 19 sino enfermar de otros patógenos que continúan estando en el ambiente.**

Mantener una alimentación Saludable.

Ayuda a mantener el equilibrio físico y psicológico adecuado. Podemos asegurarnos de tener **la fruta fresca y cortada para que sea más apetecible a la hora de la merienda** y no olvidarnos de beber agua. No debemos abusar de las bebidas con azucares y cafeína. Podemos flexibilizar la dieta los días especiales o los fines de semana.

No olvidarnos de colaborar todos en las tareas de casa.

. Es importante que aquellos que tenían tareas asignadas continúen realizándolas, y los que no implicarles ya que estas pueden ser entretenidas.

. **Hagamos las tareas con música, proponer juegos** como “A ver quién dobla correctamente más cantidad de la ropa que hay tendida” o “El que mayor número de juguetes recoja” y podemos darle pequeños premios a cambio.

. “Son relajantes para los niños. Colaborando en las tareas domésticas se sentirán útiles además **conseguiremos afianzar su autonomía**.”

. A casi todos los niños les encanta cocinar. Os recomendamos el poder realizar con ellos muchas recetas que os podéis encontrar en muchos tutoriales que hay en internet, pero siempre utilizado los ingredientes que se tenga en casa.

- En este link tenemos una guía para *educar* ***compartiendo las tareas familiares***. Os ayudará en esta tarea http://www.valencia.es/mujer/mujer.nsf/0/0453842FE373A597C125750B0045BFA4/$FILE/Gu%C3%ADa%20de%20corresponsabilidad_Educar%20compartiendo%20las%20tareas.pdf

Tiempo para desarrollar la capacidad intelectual.

Aunque casi todos los centros escolares han facilitado la educación on-line, es importante y necesario que sigamos pendientes de ellos. Asegurarnos que se acostumbran a este tipo de forma de trabajo. **Podemos sentarnos con ellos, dar un repaso juntos a lo que están trabajando y ayudarles a organizar el tiempo**. Es importante que el niño no pierda el hábito de estudio ni de lectura estos días

- Para todos aquellos que tenéis **hijos con TDAH**, os incluimos una guía que os ayude a mantenerlos entretenidos y equilibrados. http://tdahbulebule.org/documentos/tdah-pautas-orientativas.pdf

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LOS NIÑOS EN CASA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Cada uno podemos elaborar nuestra propia lista de actividades para que los niños no se aburran durante el confinamiento. **El tiempo para el juego y la actividad física es clave.**

"Es un excelente momento para ver algunos videos de actividades familiares que tengamos, como de álbumes de fotografías donde podamos recordar anécdotas o momentos memorables"

Pintar y colorear. Es una actividad que podemos realizar utilizando para ello todo el material que cada uno disponga en su casa. También os podéis descargar en Play Store, de forma gratuita, la aplicación **PIXEL ART.**

Juegos de mesa. Rescatemos los juegos que teníamos olvidados. Es un buen momento para pasar y disfrutar todos juntos en familia.

Manualidades y modelaje con plastilina. Papel, cartón, tijeras, colores, pintura, goma Eva o pegamento. Siempre utiliza el material que tengas en casa. No se necesita más para entretener a los niños. Buscar las propuestas para realizar esta actividad en muchos de los tutoriales que nos podemos encontrar en internet. Si tenemos plastilina o arcilla también es un buen momento para dar rienda suelta a la creatividad. Estas actividades les mantendrán ocupados un buen rato.

Leer. Es hora de ponerse a leer esos libros que podemos tener pendientes. En grupo es divertido, podemos leernos unos a otros e incluso teatralizando. También podemos encontrar libros para los niños y así hacer que se puedan enganchar a la lectura.

- En este link podemos acceder a muchos títulos recomendados tanto para adultos como para niños https://www.diariosur.es/padres-hijos/listado-recomendaciones-libros-ninos-20190423223347-ntrc.html

Y por supuesto… Tiempo para hacer ejercicio en familia!! Ajustaremos el ejercicio al espacio que tenemos disponible. Podemos aprovechar para iniciarnos en ello sino estamos acostumbrados a realizarlo. Ayuda a mantener el equilibrio físico y mental que tanto necesitamos estos días…

A continuación, os dejamos una serie de actividades para que los niños hagan en casa, solos o con la ayuda de los adultos.

Circuito de obstáculos: con cualquier objeto que tengamos en casa, como sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes, se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que agacharse, saltar, andar a gatas, impulsarse con los brazos y todo lo que nuestra imaginación nos permita.

Rutinas de ejercicios: marcar una serie de tareas, como saltos laterales, rodillas arriba o talones al glúteo.

Baile al ritmo de la música que más le guste a vuestros pequeños o recurriendo a plataformas on-line donde encontraremos una infinidad de coreografías dirigidas por profesionales y perfectas para que los niños hagan en casa. Estos bailes o coreografías también las podemos gravar en el móvil y luego disfrutar todos juntos viéndolas.

Karaoke, las pistas de famosas canciones las podemos encontrar en internet y no es necesario disponer de un equipo especializado para ello.

Carreras: si disponéis de un pasillo largo en casa, marcar la salida y la meta y que el niño/a lo recorra durante varias series en el menor tiempo posible.

Yoga es otra de las prácticas beneficiosas para ellos. Se plantea como un juego. En una sesión de Yoga para niños hay canciones y cuentos. Los niños cantan mientras, que transmiten mensajes al sistema nervioso; relajación, positivismo, conexión y calma. Ayuda a mejorar su concentración, gestionar e identificar sus emociones, mejorar su coordinación. De igual forma, fomenta su autoestima así como la conciencia del cuerpo, la flexibilidad y mejora la postura corporal.

- Accediendo a esta página https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga?hl=es podemos **practicar Yoga con nuestros hijos e hijas de una manera muy amena**. También los niños practican inglés porque muchos de los videos aparecen en este idioma. No os desesperéis, también los hay en español**.**

PARA FINALIZAR NUESTRA GUÍA…

Es importante hacer mención, sobre todo en estos días, que el aburrimiento es positivo. ABURRIRSE NO ES MALO.

Disponer de tiempo libre, sin dedicarlo a ninguna actividad planificada, contribuye al desarrollo de la creatividad y la imaginación de los niños. Les ayuda a conectar con ellos mismos. No te sientas obligado a ocupar todo el tiempo de su encierro.

Tener pensamientos de MIEDO O PÉRDIDA es normal en estos días de confinamiento, pérdidas de empleo y falta de movilidad. Aprender a diferenciar los miedos racionales de los irracionales es fundamental. La planificación del tiempo y la participación en algunas actividades comunitarias nos ayudarán a salir de los estados de indefensión.

Y sobre todo no olvidar…..