



# BUSCANDO LA FUERZA EN EL AISLAMIENTO

Guía para trabajo con niños y  
niñas de NT1 y NT2

Ahora mismo es fácil sobrepasarse por todo lo que se escucha y se ve sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Es por esto que también es comprensible que tus hijos estén **nerviosos o sensibles**. Para los niños puede ser **difícil entender lo que ven en internet o en la televisión**, o lo que escuchan decir a otras personas, y pueden ser especialmente **vulnerables a sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza**. Sin embargo, mantener una conversación abierta y sincera con tus hijos podrá ayudarlos a entender y sobrellevar la situación e incluso a hacer una contribución positiva para los demás.

## Recomendaciones UNICEF

### 1. Hazle preguntas abiertas y escucharlos

Empieza por invitar a tu hijo a hablar del asunto en un contexto relajado.

Averigua cuánto sabe y deja que lleve la iniciativa.

Si es demasiado pequeño y todavía no ha oído hablar del brote, tal vez sea mejor no sacar el tema, pero puedes aprovechar para recordarle los buenos hábitos de higiene sin generarle nuevos miedos.

### JUEGO DEL LAVADO DE LAS MANOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Xnlo0uRgKSQ>

Busca un entorno seguro y permite que tu hijo hable abiertamente. Los dibujos, las historias y otras actividades podrían ayudarte a iniciar la conversación.

Lo más importante es prestar atención a sus preocupaciones y no evitarlas demostrándole que entiendes sus sentimientos y transmitiéndoles calma, diciéndole que es **normal asustarse por estas cosas**. Demuéstrale que lo escuchas prestándole toda tu atención, y **asegúrate de que sabe que puede hablar contigo cuando lo necesite**.

## **2. Sé honesto: explícale la verdad de la forma más adecuada para su edad.**

Los niños tienen derecho a conocer información veraz sobre lo que está pasando en el mundo, evitando que sufran. Utiliza un lenguaje adecuado para su edad, observa sus reacciones y **sé delicado con su grado de ansiedad.**

Si no tienes respuestas para sus preguntas, no hagas suposiciones. Aprovecha la ocasión para buscar las respuestas juntos. Los sitios web de organizaciones internacionales como **UNICEF** y la **Organización Mundial de la Salud** son buenas fuentes de información. Explícale que parte de la información que hay en internet no es rigurosa, y que es mejor confiar en los expertos.

Para los niños preescolares una buena manera de explicarlo es a través de un archivo que se adjuntara y se pueda trabajar en casa, ya que nos da información de cómo se siente respecto a la situación actual.

### 3. Enséñale a protegerse a sí mismo y a sus cercanos

Una de las mejores formas de proteger a los niños del coronavirus y otras enfermedades es, sencillamente, animarlos a lavarse las manos con frecuencia. No tiene que ser una conversación alarmante.



**El juego del corona virus.**

¿Protege a tus hijos jugando. Luchar contra el Coronavirus puede ser divertido!

- 1 **Dile a papi o mami que te pinte un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.**
- 2 **Durante el día te tienes que borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuántas más veces te laves mejor!**
- 3 **Si a la noche has conseguido borrar al coronavirus ganas ¡1 punto!**
- 4 **¡Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio!**

Iniciativa enfermera.  
Narwhal Tabarca.

También puedes enseñarle a cubrirse la tos o los estornudos con el codo, explicarle que es mejor no acercarse demasiado a las personas que tengan síntomas y pedirle que te avise si comienza a sentir fiebre, tos o dificultades para respirar.

## 4. Dale consuelo

Cuando vemos montones de imágenes preocupantes en la televisión o en internet, nos puede dar la sensación de que el peligro está en todas partes.

Ayuda a tu hijo a lidiar con el estrés ofreciéndole oportunidades para jugar y relajarse siempre que sea posible. Sigue las rutinas y los horarios habituales, sobre todo la hora de irse a dormir, o intenta crear una nueva rutina si cambias de entorno.

- Hacer un horario en el que aparezcan las actividades que debe realizar durante el día, dejando tiempo para todo tipo de actividades, dándole énfasis a las actividades que se pueden hacer en familia, ya que estos son los momentos en los que se dan momentos de conversaciones en las que se pueden resolver dudas y contener a los más pequeños respecto a sus preocupaciones.

**Aquí un horario (a modo de ejemplo, pueden modificar según sus realidades):**

**7.00 – 8.00**

- Levantarse y tomar desayuno
- Compartir programa del día.

**8.00 – 8.45**

- Caminata diaria, yoga o ejercicios. Aunque tengamos espacios reducidos, se puede hacer ejercicios con ellos.

**8.45 – 10.00 .**

- Actividades auto-guiadas. Lectura, escritura caligráfica o creativa. Mientras ellos estén realizando la actividad, ustedes pueden avanzar en las suyas

**10.00 – 10.30**

- Recreo y colación.

**10.30 – 12.00**

- Módulo 2 de actividades guiadas. Puede incluir 30 minutos de programas educativos.

**12.00 – 13.00**

- Almuerzo y descanso.

**13.00 – 14.30**

- Módulo 3 Labores del hogar. Apoyo a labores del hogar, aprendiendo de limpieza, cocina, jardinería y otros.

**14.30 – 15.00**

- Colación y recreo.

**15.00 – 15.30**

- Deporte en el hogar a través de juegos de pelota, cordel u otro.

**15.30 – 17.00 .**

- Módulo 4. Arte

**No es recomendable el uso de celulares o pantallas por su tamaño.** Cuando son niños menores de 5 años se debe evitar que estén frente a dispositivos electrónicos, “porque mirar mucho la pantalla tiende a dañar la **calidad del sueño de los niños** y no les da tiempo de realizar otro tipo de juegos, lo cual es fundamental en los primeros 5 años de vida”.

## RECUERDA!!!

- **No es recomendable el uso de celulares o pantallas por su tamaño.** Cuando son niños menores de 5 años se debe evitar que estén frente a dispositivos electrónicos, “porque mirar mucho la pantalla tiende a dañar la **calidad del sueño de los niños** y no les da tiempo de realizar otro tipo de juegos, lo cual es fundamental en los primeros 5 años de vida”.
- **Recuérdale a tu hijo que es poco probable que contraiga la enfermedad** si nos quedamos en casa, y que hay muchos adultos trabajando sin descanso en los hospitales para protegerlos a ellos y a sus familias.
- **Si tu hijo se encuentra mal,** explícale que debe quedarse en casa porque es lo más seguro para él y para sus amigos. Tranquilízalo diciéndole que sabes que a veces es difícil (o que puede asustar o ser aburrido), pero que, si sigue las normas, todo el mundo estará a salvo.



## 6. Busca a las personas que están ayudando

Es importante que los niños sepan que la gente se está ayudando con actos de amabilidad y generosidad.



## 6. Lo más importante, CUIDATE!!

Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú también estás sobrellevando la situación. Los niños percibirán tu reacción a las noticias, así que les ayudará saber que estás tranquilo y que tienes todo bajo control.

Evitar no sobre reaccionar a las noticias, ya que eso alerta a los niños provocando ansiedad y preocupación en ellos.

Si sientes ansiedad o estás muy preocupado, **tómate un tiempo para ti.**

- Habla con otros familiares, amigos o personas de confianza de tu comunidad
- Busca tiempo para hacer cosas que te ayuden a relajarte y recuperarte.
- Sigue las instrucciones que dan las autoridades acerca del lavado de manos y quedarse en la casa la mayor cantidad de tiempo posible.

## Actividades y juegos para la familia

### ¿Cuántas manos mide?

Cuando le presentas desafíos a tu hijo, motivas su curiosidad y lo involucras afectivamente con su aprendizaje. Con esta simple actividad, tu hijo aprenderá más acerca de las medidas de los objetos que lo rodean. Ayúdalo a dibujar el contorno de su mano en una hoja de diario 5 veces, luego recórtalas y pégalas en fila. El desafío para tu hijo será encontrar la mayor cantidad de objetos en el hogar que midan 1 mano, 2 manos, 3 manos, 4 manos y 5 manos de largo. Una vez que las haya encontrado, deberá dibujarlas y mostrarte sus descubrimientos.

## **Mi nombre**

Los niños requieren de práctica para familiarizarse con las letras de su nombre. Este es el primer acercamiento que tienen al mundo de lo escrito, y es una fuente enorme de motivación hacia la lectoescritura cuando logran escribir su propio nombre por primera vez.

¡Ayúdalo a practicar! Escribe el nombre de tu hijo usando una letra muy grande en distintas hojas de cuaderno, y luego pídele que la rellene usando diversos materiales. Pueden usar: tallarines, botones, juguetes pequeños, tierra, arroz, legumbres, etc. Así tendrá un cartel grande con su nombre escrito para mirar e intentar copiar.

## ¿Con cuál va?

Cuando tu hijo es tu ayudante en tareas del hogar, ¡también aprende a clasificar! Pídele que te ayude a buscar las parejas de los calcetines cuando saques la ropa de la lavadora, o a reunir la ropa del mismo color en una torre, y así estará practicando la habilidad de emparejar y clasificar de acuerdo a los colores.

Luego, pueden hacer un segundo paso, separando los elementos por porte. Además de reforzar conceptos matemáticos, le estarás enseñando la importancia de contribuir en tareas del hogar.

## Plantemos y cuidemos juntos

Además de enseñar a los niños contenidos, es importante enfatizar la importancia que tiene el cuidado personal y del medioambiente. De esta manera, comprenderán que son parte de un sistema, y que requiere que todos contribuyamos.

Una manera de enseñar este importante enfoque, es con esta simple actividad de plantar una legumbre. Ayúdalo a plantar una legumbre en un vaso transparente usando algodón y agua, y nómbralo encargado de regarla todos los días.

Enfatiza que es un rol de responsabilidad, y que debe constante en su cuidado día a día. Pongan la legumbre en un lugar en el que le llegue sol, y revisen cómo avanza su crecimiento con el pasar de los días. Dentro de 7 días debería poder ver cómo su semilla brota.

### *Materiales*

- Vaso transparente o envase de yogurt
- Algodón
- Agua
- Legumbre

### *Instrucciones*

- Humedece bien con agua un trocito de algodón
- Con cuidado coloca en su interior una de las legumbres
- Introduce todo en el vaso o en un envase de yogurt
- Colocar el envase en una zona donde reciba mucha luz, pero no directa
- Para trasplantarlas a una maceta deberás esperar un tiempo hasta que tengan raíces, mientras pueden ir llenando el envase de yogurt con tierra para favorecer su desarrollo.

## **Jugar a las mímicas**

*¿Quiénes pueden realizarlo?*

Niños/as desde los 4 años en adelante

*¿Qué necesitamos?*

- 3 personas como mínimo
- Lápiz y papel

*Instrucciones*

- Deben escribir o dibujar en pedazos de hojas conceptos para actuar (es importante adecuar el nivel de dificultad según la edad y habilidades de los niños y los niños más pequeños puedan participar con conceptos básicos como, elefante, perro, tomar agua).
- Luego comienza el juego: el objetivo es que dos personas adivinan lo que el otro está actuando.
- Cuando son niños muy pequeños pueden ser ayudados por un alumno a leer el papel y darle sugerencias.

## **Carrera de los obstáculos (Actividad física)**

En esta pista de obstáculos las y los niñas/os realizarán actividades como saltar correr y gatear para llegar al final de las estaciones.

*¿Qué necesitamos?*

- Pelota
- Cuerda de saltar, cuerda larga o lana
- 5 platos de papel o círculos de papel
- 2 sillas
- Y una escoba o lana

### *Instrucciones*

Poner los elementos distribuidos en 4 “estaciones” de la pista en la pieza o patio

Dar instrucciones a la niña o niño para que:

- Domine 3 veces la pelota
- Corra a la cuerda y haga 5 saltos en ella
- Gatee desde ahí hasta las sillas y pasar por debajo de la escoba o lana que puso uniendo las dos sillas hasta la siguiente estación.
- Salte con los dos pies sobre los platos de papel
- Corra hasta la pelota.

***\*Intente que lo siga haciendo cada vez más rápido mientras este entretenido***

***\*Si a su hijo le gusta esta actividad, cambie el orden de los obstáculos de la pista. Muévalos de lugar para crear una pista.***



## ***Bailar (Actividad Física, Vínculos)***

A los niños, desde muy pequeños, les encanta bailar. Es escuchar música y ponerse a bailar, enseguida su cuerpo empieza a moverse. El baile es una actividad que debemos fomentar porque es muy beneficiosa para los niños, tanto desde el punto de vista físico como psíquico, con mucha más razón si la saca de la nueva rutina que tenemos en cuarentena.

Otro beneficio de bailar es la producción de neurotransmisores que están relacionados con el afecto, como endorfinas y dopamina. Y también producimos oxitócica: una hormona que, entre sus muchas funciones, propicia la empatía e incrementa la confianza entre las personas.

### ***Materiales***

- Música
- ¡Ganas de bailar!

### ***Instrucciones***

- Buscar la música favorita de los niños
- Subirle el volumen y moverte de la forma que quieras



Sentimos junto a ti el miedo e incertidumbre de esta situación. Esperamos que estas actividades pueda apoyarte a tomar estos días como una aventura, donde se conecten con ustedes mismos y los que quieren.

**"SI NO ERES PARTE DEL PROBLEMA, NO ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN"**

**Fredy Kofman**