



BUSCANDO LA FUERZA EN EL AISLAMIENTO

Guía para trabajo con niños y
niñas de 1° a 6° básico

Los niños y niñas de hoy tienen acceso a todo medio de información, en relación al Covid-19, por lo tanto no están ajenos y perciben la alarma social existente. A medida que el virus continúe su propagación, es muy importante que los padres se comuniquen con tranquilidad con sus hijos

Un punto relevante respecto de los niños que todos debemos saber, es que ellos absorben la realidad de acuerdo a lo que observan en su entorno y comprenderán lo que sucede desde la perspectiva de sus padres.

Por último tener muy presente que los niños en todo momento escuchan las conversaciones de los adultos, es por ello, la importancia de darles tranquilidad, confianza y seguridad.

Recomendaciones UNICEF

- 1. Hacerles preguntas abiertas y escucharlos:** Primero es saber cuánto sabe sobre el tema y dejar que se exprese con sus propias palabras sobre ello. Si es más pequeño de 6 años y no sabe sobre el virus Covid-19, no se debe asustar, por el contrario, los padres deben enseñar y/o reforzar hábitos de higiene. Algo muy importante, es no invalidar sus emociones respecto al tema, tomarles toda la atención que sea posible, transmitiéndoles tranquilidad.
- 2. Ser honesto: Explicarles la verdad adecuándose a su edad:** Es importante que los niños sepan lo que sucede en el mundo y en su país, los padres deben explicarles la situación de acuerdo a su edad (puede ser a través de un cuento), y siempre observando sus reacciones con el fin de transmitir tranquilidad. No inventar respuestas si desconoces la información en relación a alguna pregunta que el niño pueda hacer.

3. Enséñales a protegerse a sí mismo y sus amigos: Una de las mejores formas de ayudar a la protección del coronavirus es, lavarse las manos, pero podemos enseñarles de forma entretenida.

Esto puede ser a través de una canción <https://www.youtube.com/watch?v=6G7wgVJdM5k>

4. Dale consuelo: Al ver tantas imágenes en la televisión, puede generar incertidumbre y temor. Los niños pueden no distinguir lo que ven en televisión de lo que es su propia realidad, en este sentido es importante brindarles ayuda para que puedan lidiar con el estrés, brindándoles espacios para el juego y relax siempre que sea posible. Es muy importante no alterar las rutinas ya establecidas en el hogar, como los horarios habituales, sobre todo la hora de irse a dormir.

5. Averigua si está siendo víctima de estigmas o si los está difundiendo: El brote de Coronavirus ha traído consigo numerosas denuncias de discriminación en los distintos países. Es importante que los padres sepan si esto no está sucediendo con sus hijos o bien que ellos lo estén haciendo con otros niños.

Explicarles que el coronavirus no tiene ninguna relación con la apariencia, el origen o el idioma que hablan las personas.

Actividades y juegos para la familia

Me lavo las manos

Un adulto con un plumón dibuja en la mano del niño/a el Covid-19

Pídele que durante el día lave sus manos hasta que el dibujo haya desaparecido

Si en la noche ya no está el dibujo o bien está muy borroso, celebremos en familia!!!

Incentívalos creando juegos en familia si logramos borrar el dibujo de nuestras manos.

Puedes usar esta técnica cada vez que lo necesites

Árbol familiar

Vas a necesitar hoja blanca, lápices de colores y si quieres fotografías. La idea es que dibujen un gran árbol abarcando toda la hoja en blanco y en cada rama escribir el nombre de un integrante o bien si tienen fotos pegarlas, finalmente escribir la importancia de esa persona en la familia.

Descifrando la palabra

Vas a necesitar papel blanco y lápiz, la idea es formar equipos, y en la hoja escribir el inicio de la palabra y la última letra (ejemplo P _ _ _ _ O, palacio) y el equipo que reconozca más palabras será el ganador.

¿Qué será, qué será?: Puedes usar cualquier objeto que tengas en casa, formar equipo y taparle los ojos al equipo que deberá adivinar el objeto.

Karaoke

Una manera entretenida de que los niños usen su energía, es cantando y bailando, para ello buscar en youtube canciones divertidas que les permita cantar y bailar en familia!

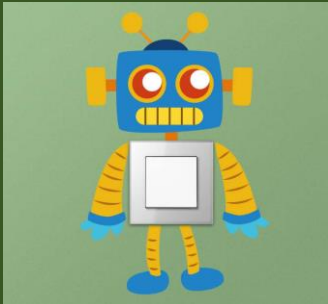

Juego de sillas: En familia colocas las sillas en círculo y al ritmo de la música giran en torno a estás, quien no alcance a sentarse una vez que ha parado la música queda eliminado del juego.

Realizar queques o galletas

El objetivo es que los niños colaboren en esta labor entregándoles los ingredientes, es una actividad muy entretenida para ellos y además fortalece el vínculo.

El robot y el muñeco de trapo

Es una buena forma de relajarnos, muy sencilla, puedes practicarla con tus papás. Esta consiste en poner duros los músculos como los de un robot y contar hasta 10 lentamente y luego aflojarlos todo lo posible, como si fueras un muñeco de trapo. Para que te acuerdes de tensar todos los músculos el secreto está en dividirlos en 5 grupos

Músculos de:	Tensar	Relajar
La cara		
El pecho		
La espalda		
Los brazos		
Las piernas		

Reconociendo las emociones

La importancia de que los niños reconozcan sus emociones es clave en este periodo, puesto que de esta manera sabremos cómo ayudarlos de manera más objetiva.

Una buena actividad será ver la película Intensamente, puesto que en ella se identifican con facilidad la emociones y como inciden en nuestro comportamiento.

Con esta actividad podrás descubrir cómo te sientes en algunas circunstancias o bien con lo que hoy sucede en nuestro país con el covid-19.



Creando historias con plastilina

Descripción: Los padres pueden generar una conversación inicial buscando algo que el niño desee crear. Una vez seleccionada la aventura, manos a la obra.

Materiales: Trozo de cartón, plastilina de diferentes colores

Desarrollo: Cuando hemos decidido comenzar el viaje de crear, es importante ir realizando preguntas al niño, por ejemplo: si decidió hacer un bosque, preguntaremos ¿quiénes van en la aventura?, ¿qué animales estarán en bosque?, etc.

Dibujando caricaturas de una historieta

Descripción: Si al niño le gusta mucho dibujar, puede ser una manera de crear y expresar sus emociones

Materiales: hoja blanca, lápices de colores

Desarrollo: El objetivo es que el dibujo sea libre y dejar al niño expresar su imaginación. Podemos realizar preguntas como: ¿quién es el héroe? ¿Dónde ocurre la historia?, etc.

Pintando con las manos

Descripción: Es una actividad divertida y estimulante para los niños, puesto que les permite crear directamente con sus manos.

Materiales: hoja blanca, block o cartulina, tempera.

Desarrollo: Para comenzar pueden empezar a trazar líneas con los dedos y comenzar a dibujar con éstos e ir lentamente construyendo un dibujo, finalmente pueden plasmar las palmas de sus manos.



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