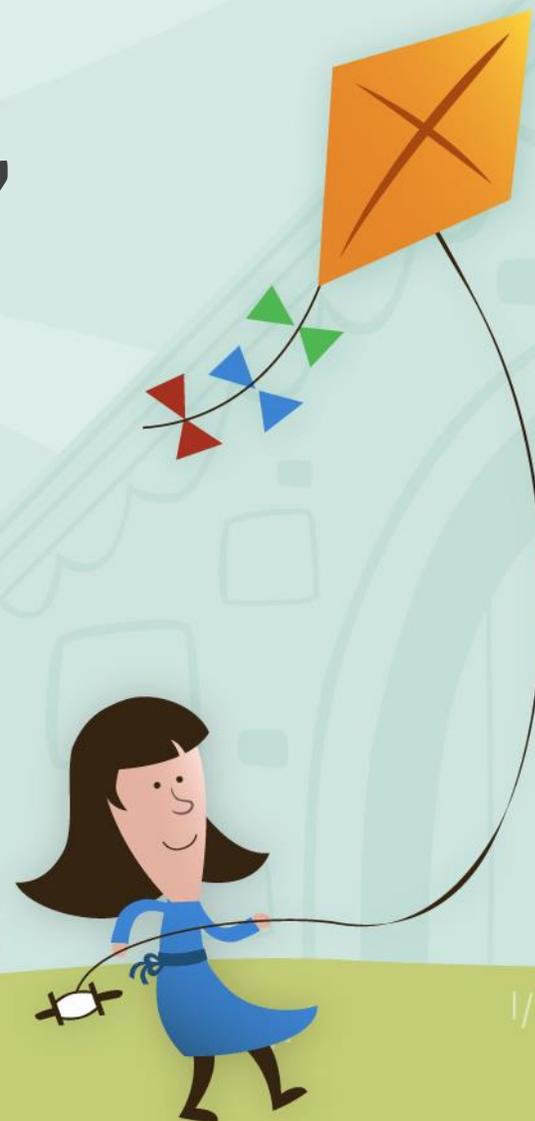




¿Qué podemos hacer en casa con los niños y niñas?: Hábitos de estudio y manejo de las emociones durante periodo de cuarentena

Departamento de Psicoorientación y Convivencia

BOLETIN INFORMATIVO



Mantengamos la rutina....



Es importante que los niños y nosotros los adultos tengamos una rutina en casa. Que los niños sepan, por ejemplo, que entre las 8 am y las 2:00 p.m, tendrán un tiempo de estudio y que antes de esto, deben bañarse, tomar el desayuno y alistar los materiales para el trabajo. Claro, tendrán periodos de descanso, por ejemplo 5 minutos luego de pasados 45 min de estudio, en los que tomarán de nuevo algo de comer, verán algo de tv y/o jugarán.

Luego tomarán el almuerzo, y verán algo de TV. En la tarde, tendrán un tiempo de juego y de lectura de cuento a eso de las 4 u 5 pm, por ejemplo.





Debemos siempre recordar que las pantallas no deben ocupar todo el tiempo, debido a que, aunque puede resultar tentador sentarse delante de la pantalla dos semanas, la novedad se diluirá rápidamente. Sabemos que cuando la gente deja de desarrollar sus actividades habituales, el impacto sobre el ánimo puede ser profundo, de modo que, confiar en las plataformas de Internet puede no ser la mejor idea.



Podemos y debemos pensar en ideas originales para el ejercicio y el juego en casa, como preparar una carrera de obstáculos en la sala, saltar la cuerda, armar una rayuela, un juego de encontrar el tesoro. Planear una noche o noches de ciclos de películas, cambiar de lugar los muebles de la casa.





También, podemos aprovechar este tiempo juntitos en casa para volver sobre la práctica de juegos tradicionales, los que jugábamos cuando éramos niños. En casa, podemos, por ejemplo, con el uso de cinta papel, armar una rayuela, jugar a las escondidas o saltar el lazo. Por otro lado, también volver sobre los tradicionales juegos de mesa, el dominó, el parqués, o la lotería, pueden volver a ser los reyes de la casa. Juegos que además les ayudarán a los niños a desarrollar habilidades matemáticas de conteo, lógica, en los que además se aprende a seguir y a respetar reglas y turnos.

Mantengamos el contacto: Otro elemento importante para salud mental es sentirse conectado a los demás. Para eso, la tecnología es buena aliada. Conectar con los amigos en las redes sociales o por teléfono va a ser importante para los niños. En estos momentos es muy importante para los niños el apoyo social mutuo. Preocuparse de contactar con los demás y saber que están bien.



Mantengamos la calma: Sabemos que habrá momentos en los que los niños no querrán hacer los trabajos escolares o llevar a cabo las rutinas establecidas. Es en estos momentos en los que como adultos debemos mantener la calma y hacer un pare en las actividades (estos momentos son difíciles tanto para ellos como para nosotros), realicemos una actividad lúdica, para luego retomar a lo que se deba hacer, o, por ejemplo, llevar a cabo una pausa activa de aproximadamente 5 minutos.



Para lo anterior, dejamos a su disposición los siguientes links con actividades relacionadas:

- Pausas activas con canciones tradicionales:
<https://www.youtube.com/watch?v=BjcHj4fUBQM>
- Ejercicios de MÍMICA y YOGA para las PAUSAS ACTIVA
<https://www.youtube.com/watch?v=x4tXO9mg50s>
- Respira: video cuento. <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>
- YOGIC / Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" - Juegos y canciones infantiles <https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rMOou0>



También, dejamos las recomendaciones extendidas para el contexto escolar nacional de nuestro aliado Red Papaz, en una serie de conferencias que nos brindan estrategias para afrontar esta situación con nuestros hijos e hijas.

<https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/creando-juntos-estrategias-para-cuidar-a-nuestros-hijos-ante-la-contingencia/2438/>



Finalmente, les recomendamos a los adultos que unas pocas actualizaciones de las noticias al día son suficientes. Los medios de comunicación dan nueva información de manera constante. Esto puede aumentar nuestra sensación de ansiedad y angustia, por lo tanto, es mejor solo comprobarlo una vez al día y de la misma fuente fiable. No toda la información que nos llega es cierta, por lo tanto, busquemos portales y medios seguros.



Un abrazo fraterno de amor y tranquilidad en estos momentos. Quedamos atentos a cualquier inquietud vía correo electrónico.

Equipo de Psicoorientación y Convivencia 1º a 5º

Carmen E. Valencia Rentería

carmen.valencia@claret.edu.co

Johanna Naranjo Ortiz

johanna.naranjo@claret.edu.co

Blanca Herrera Jiménez

blanca.herrera@claret.edu.co

María C. Palacios Avella

mariacecilia.palacios@claret.edu.co

Victorino Garrido Rengifo

Victorino.garrido@claret.edu.co

**ESPERA
NUESTRA
PRÓXIMA
ENTREGA LA
SEMANA QUE
VIENE...**

