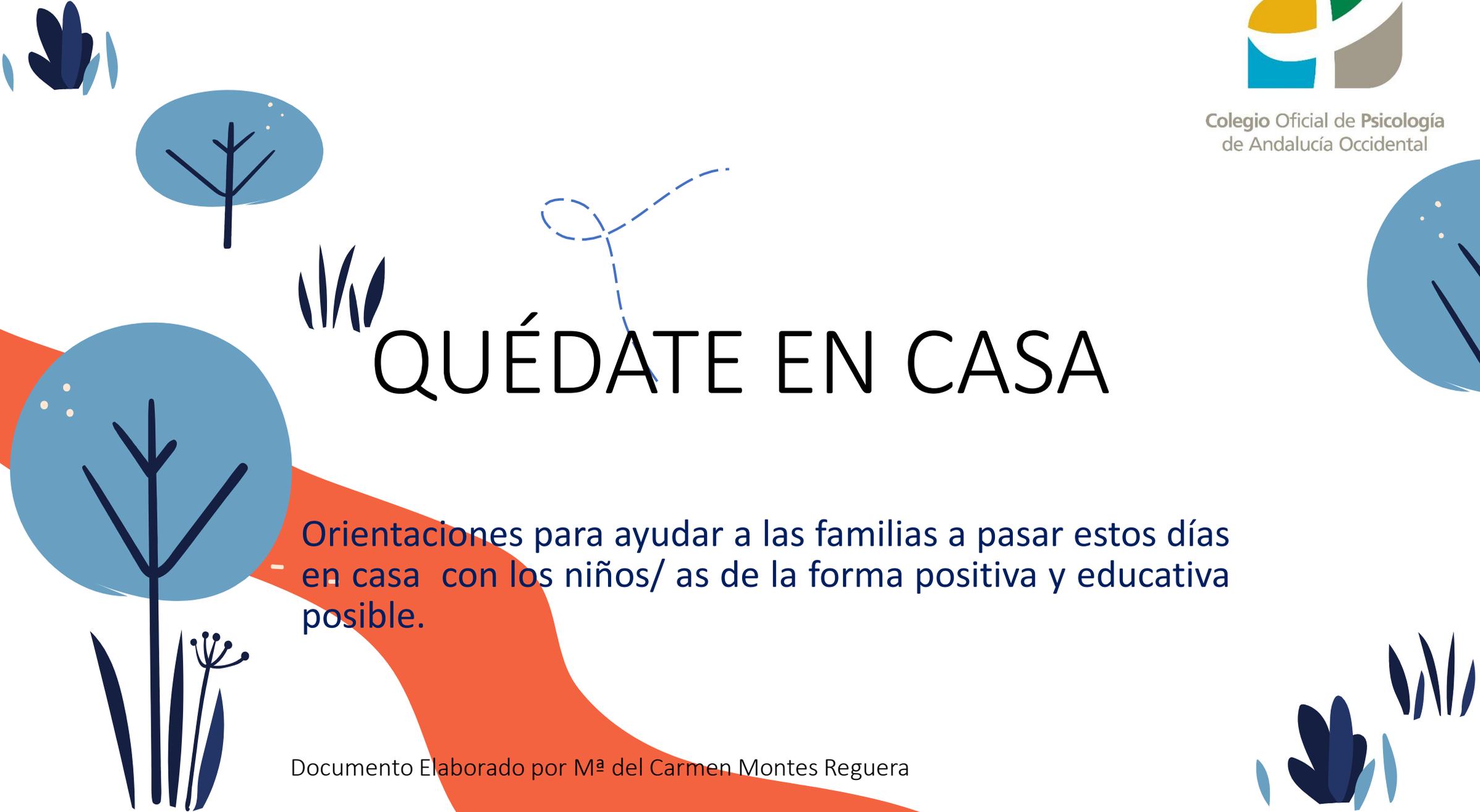




Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental



QUÉDATE EN CASA

Orientaciones para ayudar a las familias a pasar estos días en casa con los niños/as de la forma positiva y educativa posible.

Documento Elaborado por M^a del Carmen Montes Reguera



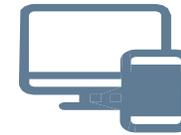
ALGUNOS PUNTOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN CASA



Facilitar que los niños/ as expresen sentimientos



Organización del tiempo en casa



Gestión de la información sobre la situación



Mejorar las relaciones interpersonales y la conducta



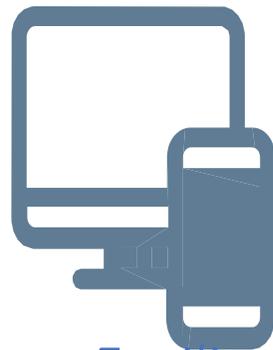
Estructurar el trabajo académico en casa



Fomentar actividades de juego y ocio educativo



Gestión de la información sobre la situación



Facilitar información visual

Los comics o dibujos explicativos que se han facilitado sobre el coronavirus pueden resultar útiles. Especialmente para asumir las normas de higiene. Se pueden colgar carteles por la casa a los que recurrir cuando hagan preguntas repetitivas al respecto.



Filtrar información

Deben saber que está pasando, pero no hay que dar más información de la que ellos requieran, esta información debe ser acorde con su edad. No permitir que se informen directamente por programas de televisión o redes sociales.



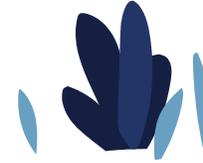
Evitar alarma

No debemos de hablar a hurtadillas, ni desde la habitación de al lado, de nuestros temores y angustias al respecto, los pequeños lo captan todo y sobre todo nuestro miedo.





Facilitar que los niños/as expresen sentimientos



Prepararnos para ser modelos, transmitir serenidad para vencer el miedo y la angustia

- ❖ **Los adultos también estamos irritables y frustrados con el confinamiento en casa, pero debemos gestionar nuestros pensamientos para transmitir serenidad a nuestros hijos/as.**
- ❖ **Para ello debemos evitar la sobreinformación, no estar, todo el día, pendientes de los informativos o las redes sociales. Poner un horario para visionarlos.**
- ❖ **Evitemos centrar nuestros pensamientos en que no podemos salir, cambiar estos pensamientos por otros más positivos como que estar en casa es lo mejor que podemos hacer por nosotros y por nuestros seres más queridos.**
- ❖ **Ocupar nuestro tiempo en casa, buscar formas de actividad física y mental que nos guste y satisfaga personalmente, no solo para la familia.**



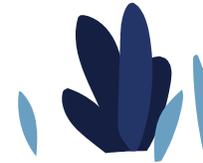


Facilitar que los niños/as expresen sentimientos

Fomentar mensajes positivos

Es importante pedir que escriban o dibujen sobre lo que está pasando, es una forma de expresar temores que podremos reconducir fomentando los dibujos y mensajes de contenido positivo y esperanzador.

TODO VA A SALIR BIEN



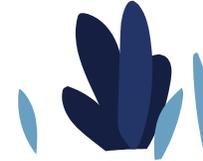
Fomentar la comunicación con otros/as niños/as

- Debemos de ayudarles a vencer el aislamiento fomentando las comunicaciones con miembros de la familia y otros niños/as de su edad, reconduciendo estas conversaciones con mensajes esperanzadores de que **TODO VA A SALIR BIEN**.

- Aplicaciones como Handouts, que tiene todos los dispositivos con Android, permiten videoconferencias colectivas al alcance de todos.



Organización del tiempo en casa.



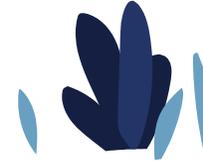
Mantener una rutina



- Un horario diario lo más parecido posible al que los niños/as hacen cuando van al cole. El horario debe estar escrito en sitio visible para facilitar su cumplimiento.
- Levantarse a una hora similar a la acostumbrada, puede ser un poco más tarde pero no más de una hora y media. Dejar tiempo para colaborar en tareas domésticas.
- Cambiar el *modo pijama* por el *modo trabajo en el cole*, para ello gestos tan sencillos como vestirse de calle, puede ayudar a dar comienzo al trabajo académico en casa.
- Esta rutina se cambiará los fines de semana para hacer actividades de ocio.



Organización del tiempo en casa.



Realizar actividad física



- Dejar un espacio horario para realizar juegos físicos con la familia en la medida que las dimensiones de la vivienda lo permitan. Debemos plantear juegos reglados, no se trata de correr sin control por toda la casa.
- Buscar formas de actividad física a realizar con los nuestros, acorde con las características de nuestra vivienda. Siempre es posible aunque sea sentados en el suelo de una habitación pasar rodando una pelota de unos a otros.
- También podemos realizar ejercicios de respiración y de tensión/ relajación.



Estructurar el trabajo académico en casa



No estamos de vacaciones



- **Iniciar la jornada de trabajo académico en casa con ligera supervisión, no con el adulto permanentemente al lado. Debemos explicar que el adulto tiene también que hacer cosas que deben trabajar solos y luego al final supervisamos.**
- **Se establecerá una jornada de mañana con un descanso a la mitad, de 30 o 40 minutos que coincidirá con el tentempié de media mañana, en este hueco puede ser momento para conectar por las redes sociales con amigos/as de clase para superar el aislamiento y realizar actividad física.**
- **A la hora de acabar la jornada de trabajo en casa es momento de cambiar de ropa para ayudar con las tareas domésticas de casa ayudar con la preparación de la comida, poner la mesa, recoger los platos o poner el lavaplatos siguiendo con las recomendaciones higiénicas adecuadas.**



Mejorar las relaciones interpersonales y la conducta



Recordemos las normas de casa

- Aunque estemos agotados no dejemos de poner límites educativos son imprescindibles para la convivencia tan estrecha que vamos a tener estos días.
- Sería bueno que recordásemos entre todas las normas de casa y las nuevas que tenemos que elaborar para este período.
- Las hacemos en cartulina, las escribimos en el calendario o en una pizarra en la cocina, o en cualquier espacio que resulte visible, en caso de que “se olviden” volvemos al documento escrito de lo que hemos pactado más que mantener una discusión sobre el rompimiento de las mismas.

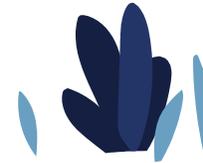


Mejorar las relaciones interpersonales y la conducta



Priorizar normas

- Debemos centrar nuestros esfuerzos en priorizar en el cumplimiento de las normas aquellas que son imprescindibles para la convivencia y la salud.
- Las normas de casa deben reforzarse en el respeto al otro, el respeto el espacio y las propiedades de hermanos, hermanas es fundamental. Hay que crear un clima de respeto mutuo.
- No se debe abusar de encargar a hermanos/as mayores que cuiden a los pequeños, ni que tengan que estar permanentemente jugando con ellos los mayores también tiene derecho a su tiempo de juego según sus gustos y acorde con su edad.



Mejorar las relaciones interpersonales y la conducta



Respetar la intimidad de los/as adolescentes

- Hay que favorecer la intimidad de los/as adolescentes, dejándoles su espacio sin estar continuamente vigilado el orden de su habitación o su organización de actividades.
- Respetar las llamadas o conversaciones con amigos/as sin continuos interrogatorios.
- Para este tramo de edad puede ser especialmente difícil estar separado de sus iguales.
- Debemos estar a su lado ofreciendo nuestra ayuda, pero sin que se sientan fiscalizados, ni vigilados de continuo.



Fomentar actividades de juego y ocio educativo



Fomentar diversos tipo de Juegos

- Es importante fomentar la creatividad con juegos de construcción, dibujos, recortables, construir móviles...
- También con juegos de mesa tipo oca parchís, u otros más complejos como Monopoli.
- Facilitemos webs de juegos de matemáticas, historia, etc. Con contenidos educativos pero expuestos de forma lúdica.
- Podemos ofrecer un rato de juegos de ordenador, pero limitando el tiempo de los mismos, son muchos días y el ocio ha de ser variado.



Fomentar actividades de juego y ocio educativo



Las tardes



- Las tardes deben dedicarse a continuar con sus gustos y preferencias en actividades extraescolares, si les gusta el futbol y las dimensiones de la casa no permite el uso del balón, quizás visionar un buen partido con mamá o papa al lado comentándolo puede ser un buen sustituto.
- Igualmente, si dan baile procurar que practiquen alentando sus esfuerzos.
- Si su actividad es idioma busquemos dibujos animados, películas o cuentos bilingües que no requieren que los padres tengan determinado nivel de idiomas.



Fomentar actividades de juego y ocio educativo



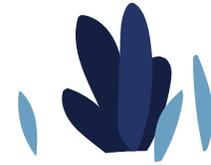
Los fines de semana

Los fines de semana, deben de tener un horario muy diferente a la rutina diaria. Aunque al igual que por las tardes debemos seguir con los gustos y preferencias de ocio de nuestros hijos/as:

- Manualidades.
- Disfraces.
- Desfiles procesionales en miniatura, incluyendo la construcción del paso.
- Visionado de deportes.
- Actividad física dentro de las dimensiones de nuestra casa.
- También podemos probar algo nuevo con aprovechar la oferta cultural online que se nos ofrece estos días: teatro, visitas virtuales a museos, conciertos ...



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



*Recordad, con el esfuerzo común,
TODO VA A SALIR BIEN*

