



CONSEJOS PARA UNA BUENA CUARENTENA EN FAMILIA

¡Ya regresarán las salidas a los parques, los encuentros con amistades y otros seres queridos! Hoy tenemos la oportunidad de cuidarnos en familia y desde casa.



¿Qué nos pasa por estos días?

Nos encontramos en un contexto sanitario delicado, donde la acción más valiosa que podemos hacer es resguardarnos en nuestras casas, así nos protegemos y protegemos a las demás personas, tengamos en cuenta que no todas las personas tienen este privilegio. El coronavirus trajo consigo desafíos mundiales en todos los niveles sociales, financieros, educativos, ambientales y con esto un cambio enorme a nuestro día a día, tanto para niñas, niños y jóvenes, como para adultos de todas las edades.

Aún así, en medio de toda la incertidumbre y las noticias preocupantes, también hay razones para encontrar empatía, esperanza, creatividad y bondad. Aquí algunos consejos generales para afrontar en familia, de la mejor manera posible, el no salir de casa durante tantos días.

1. Familia informada, no sobre informada

Evitar llenarse de información negativa es vital, para ello, aconsejamos acudir a fuentes confiables como la OMS (Organización Mundial de la Salud). Igualmente acordar un horario para ver y revisar las noticias en relación al Covid-19, conversando sobre las emociones, preguntas y dudas que estas les generan.

Resaltamos algunos datos básicos:

- Forma de contagio: Este es un virus de transmisión aérea, se transmiten por vía respiratoria a través de las gotas que producen los portadores (personas con Covid-19) cuando tosen, estornudan o hablan.
- Aún se está trabajando en una vacuna.
- Población en riesgo: Las personas de edad avanzada o personas con enfermedades crónicas son las más vulnerables, sin embargo todos estamos expuestos a contagiarnos.
- Medidas de control ante la propagación.



2. Conversas en familia

Abrir espacios de conversación sobre el coronavirus puede ayudarnos a comprender qué están sintiendo nuestros seres queridos. Pueden comenzar por conversaciones acerca de: los posibles cambios a futuro ¿dejamos los abrazos?; medidas de protección que está tomando el país y la comunidad en general ¿por qué hay tantas personas?; medidas preventivas para tomar en familia ¿qué hacer cuando alguien llega a casa?.



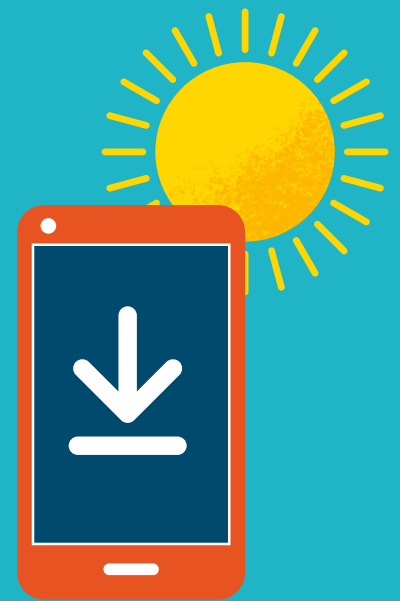
Aconsejamos que realicen la conversación en el lugar más cómodo de su casa, hablen con calma, y usen un lenguaje claro para que puedan participar los más chicos, esto también a través de dibujos, canciones o bailes que promuevan su expresión.

3. Lista de recursos y redes de ayuda

Preparar una lista de recursos y redes de ayuda con las que contamos es un buen ejercicio para re-conocer nuestro entorno. ¿A quiénes y a dónde acudiríamos en caso de emergencia?. Les recomendamos tener en una lista que pueda ser visible para toda la familia los teléfonos, sitios web y redes sociales de: Escuelas, autoridades, servicios sociales, líneas directas de crisis. Así sabrán dónde acudir si lo necesitan.

Las organizaciones que trabajan en beneficio de la comunidad, se han coordinado para continuar con la prestación de servicios de manera virtual.

Nota: El Servicio Jesuita a Migrantes realiza atención desde MigrApp. Solo necesitan descargarla en el celular, es una aplicación gratuita.



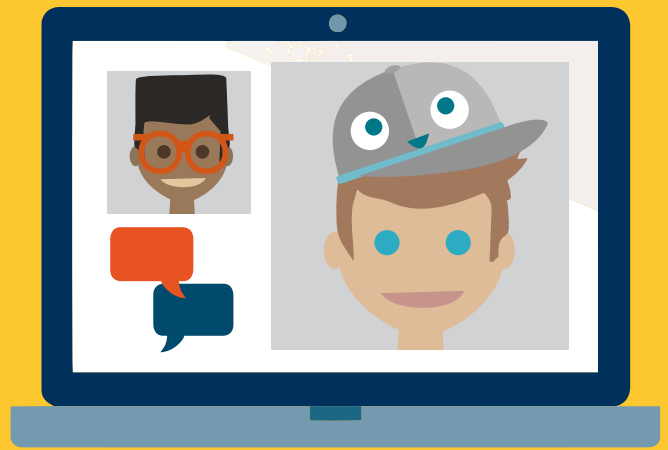
4. Comportamientos preventivos

Otra recomendación es acordar comportamientos preventivos al contagio, escribirlos y pegarlos en un lugar visible en sus hogares. Es importante procurar que todos/as en casa los cumplan. Ejemplo:

- Aislamiento preventivo: Mientras no sea decretada cuarentena total y obligatoria, intenta solo salir lo necesario.
- Lavarse constantemente las manos: Puedes utilizar canciones infantiles con los más pequeños de la casa.
- Buenos hábitos higiénicos, aseo y desinfección al regresar de la calle.
- Cero contacto físico con personas que estén enfermas.



5. Contacto con vecinos, amigos y familia



En situaciones así es vital mantener el contacto con los vecinos, amigos y familia, pues entre todos-as podemos ayudarnos. Hoy tenemos otras posibilidades de contacto, podemos realizar llamadas, videollamadas, correos, mensajes de texto o a través de redes sociales. Siempre es bueno escuchar un ¿cómo estás? o un todo saldrá bien ¡promuevelo!

6. Para padres, madres y cuidadores: autocuidado y afrontamiento



Resulta fundamental que sean flexibles en este tiempo, pues es necesario modificar las actividades diarias para responder a los desafíos que trae la situación actual: Teletrabajo, educación virtual, uso del celular, entretenimiento, aprovechamiento del tiempo.

Son necesarias las **rutinas**, estas nos ayudan a organizarnos mientras dure el confinamiento. Ser organizados-as con los hábitos y actividades que estructuran el tiempo en casa les ayudará a apoyar a las niñas y niños en su propia rutina. Esto generará mayor bienestar. Algunos consejos para rutinas: hora de levantarse, desayunar, tomar una ducha, quehaceres necesarios para empezar el día, comer juntos, disfrutar de un juego, escuchar música, tomar un descanso, ver películas.

Prestar atención a las necesidades y sentimientos puede marcar la diferencia. Les invitamos a preguntarse ¿Cómo estoy? cada vez que lo consideren necesario. No duden en pedir ayuda si sienten no poder afrontar algo.



7. Teletrabajo: Presentes en casa, pero no tanto.

El teletrabajo o trabajo a distancia permite ejercer nuestras labores en un lugar diferente a la oficina, en casa por ejemplo. Por estos días es una de las medidas para evitar la propagación del Covid-19, lo cual es un privilegio pues no muchas personas pueden hacerlo. Suena fácil y cómodo ¿verdad? Pero... la situación cambia un poco cuando se tiene niñas y niños en casa. Es natural que las niñas y niños no comprendan cómo los padres, madres o cuidadores, pueden estar físicamente presentes pero no pueden cumplir o atenderles con sus demandas (jugar, acompañar, etc)



Para teletrabajar de manera más cómoda es necesaria la organización:

- Al levantarte, prepárate para un día común de trabajo. Dúchate, toma desayuno y ponte ropa cómoda.
- Adecua un espacio cómodo -según tus posibilidades- y ordenado, donde solo tú trabajes en ese horario.
- Aléjate de distracciones, como televisor encendido o redes sociales.
- Si tienes síntomas de agotamiento o falta de concentración date una pausa (realiza estiramientos, descansa la vista, o camina)
- Procura acordar anticipadamente con las niñas y niños, que durante este tiempo desarrollen actividades escolares (tareas) o sea utilizado como tiempo de ocio (ver televisión o jugar)
- Conversa con tu familia sobre las obligaciones externas de cada uno (trabajo, escuela) y definan los horarios, así sabrán por ejemplo en qué momento cada integrante utilizará el computador.

Apóyate en tu familia

- Si tienes hijos mayores a 7 años, asígnale deberes de la casa (recoger la ropa sucia y llevarla a la lavadora, recoger sus juguetes o materiales de escuela, ayudar con la mesa en la hora de comer, regar las plantas) a mayor edad mayor complejidad en el quehacer.
- Dedicar tiempo para ti: Lee aquel libro o revista que has querido leer hace un tiempo, ve una película, revisa recetas, o date un momento solo para respirar.

Regálale un momento para ti y practica esta técnica de relajación: hazte en una parte cómoda de la casa, lo más silencioso posible. Inspira, durante cuatro segundos- Exhala durante cuatro segundos - Sostiene los pulmones vacíos durante cuatro segundos- Inspira y repite el ejercicio nuevamente al menos cuatro veces y cierra el ejercicio. Este ejercicio permite equilibrar la respiración y el ritmo cardiaco, tranquiliza y clarifica los pensamientos.

8. Apoyar a nuestras niñas, niños y jóvenes a afrontar esta crisis

Los papás, las mamás y cuidadores son el modelo de las niñas y niños. Sus formas de reaccionar y afrontar situaciones estresantes como esta, son la base para que las niñas y niños formen y establezcan las propias. Evita entonces reacciones fuertes, ya que incluso podría asustarlos.

Estos son tiempos de emociones, las reacciones y formas de expresar varían según la edad, lo único claro es que las niñas y niños te necesitan. Trata de estar **emocionalmente disponible para ellas y ellos**.

Informa a los niños y niñas sobre la situación y conversen de acuerdo a su edad. **ROSA CONTRA EL VIRUS** o **EL ESCUDO PROTECTOR CONTRA EL REY VIRUS**[1] son cuentos animados que sirven para hablarlo con los pequeños y pequeñas del hogar:

Tomado de Chile Crece Contigo:

<http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/como-hablar-del-coronavirus-con-ninos-y-ninas/>



¡Protégelos!

Asegúrate que los niños, niñas y jóvenes tengan claro que en casa están seguros, y que están ayudando así a las personas que trabajan en hospitales y a los abuelitos -quienes son los más vulnerables y expuestos-.

Recuérdales la labor tan **GRANDE** que están haciendo por lo demás.

Acompaña a las niñas y niños en el proceso de adaptarse a los cambios que las medidas de control para la propagación traen: Cuarentena (todo el tiempo en casa, cero juegos y visitas con amigos) y educación virtual.

Crea **“La agenda visual”**: Organiza una rutina para las niñas y niños de la casa, esta varía según la edad, si se trata de niñas y niños menores a 7 años la agenda debe ser completamente visual. Con los más grandes pueden crearla juntos, a partir de acuerdos ¿A que hora serán las clases? ¿En qué deberes del hogar te gustaría participar?

Incluye aspectos básicos para comenzar el día: levantarse, cepillarse, desayunar...

Paso 1: Si te gusta dibujar, podrías crear con tus dibujos la rutina que crees conveniente para tu hijo o hija. O si prefieres puedes hacerla con ayuda de recortes de revistas o diarios o imágenes bajadas de internet, donde se esté realizando dicha actividad o acción, por ejemplo una persona tomando una ducha, o una persona tomando su desayuno.

Paso 2: Pega los dibujos o los recortes en una cartulina (escoge tú el tamaño), ponla en un lugar que esté a la vista de la niña o niño y explícale de que se trata esa agenda, puedes guiarte con esta premisa **“lo que ves aquí son las actividades que deberás hacer cada mañana al levantarte”**

Nota: Es importante que establezca horarios de sueño, comidas, estudio y juegos, así es más fácil dirigir el tiempo.

¿Qué pasa con los niños y niñas? ¿Que están sintiendo?

Las emociones y formas de expresión dependen de la edad, y del carácter o personalidad de la niña o niño, no olvides manejar la situación siempre desde la **paciencia**, el **respaldo** y la **tolerancia**.

En este tiempo de confinamiento, donde son las niñas y los niños quienes están todo el tiempo en casa, pueden aparecer reacciones como miedo a estar solos, dificultades en el habla, cambios en el apetito y horarios de comida y sueño, aumento de demandas de atención, pérdida de interés hacia actividades escolares, entre otras.

- Busca fomentar la expresión a través de actividades que estimulen su creatividad y el juego. Sé flexible, sin olvidar los límites necesarios.
- Realiza en la medida posible actividades físicas, invítalos a correr, saltar, bailar. Puedes crear un “camino de obstáculos” en la sala o la habitación para que las niñas y niños la crucen.

Toma este tiempo como una posibilidad para **crear espacios que fortalezcan las conexiones** con tus hijas e hijos. Habla de las emociones que pueden aparecer durante el confinamiento. Enseña lo que se puede esperar que sientan o experimenten, y la naturaleza de ello.

¡No olvides!

- Consulta todos los días sobre lo que han visto en internet y redes sociales sobre el Covid-19. Habla y si es necesario aclara o corrige la información.
- Al interactuar con niños y niñas permite que expresen sus sentimientos, busca validarlos.
- Fomenta la expresión de emociones y pensamientos, utiliza actividades lúdicas, juegos y creación de dibujos.

9. Actividades para desarrollar con niñas y niños

Facilita espacios donde las niñas y niños puedan jugar, reír, bailar y hablar de cómo se han sentido estos días. Una opción muy sencilla son **los cuentos**.

¿Cómo hacerlo?

Preguntale a tu hija o hijo ¿qué tipo de historias te gustan? o ¿Qué historia quieres escuchar? o solo busca un cuento de tu interés en internet o en la biblioteca y que quieras leerle, ten en cuenta su edad.

- Ubícate en un lugar cómodo y con buena luz de tu casa, pídele al niño o niña que te acompañe, cuéntale que hay un cuento o historia que quieres que lean juntos. Dale un poco de información sobre lo que leerán, por ejemplo, si vas a leer la historia de Dumbo, cuéntale que van a conocer la historia de un elefante que nace con un detalle particular que le distingue de todos los demás de su especie, y que revisarán todo lo que debió vivir para lograr lo que deseaba.
- Después de una pequeña introducción, inicia la lectura.
- Con la voz y el rostro dirige la historia, crea voces diferentes para los personajes (utiliza fuertes cambios de entonación). Resalta los momentos de alegría o preguntas. Utiliza efectos divertidos en la voz y exagera los gestos.
- Cuando termine el cuento responde las preguntas de las niñas y niños (si es que las tienen). Pregunta cuál fue la parte “más divertida” o que más les gustó del cuento.

Nota: Busca que los cuentos o historias que uses tengan un final feliz, y una moraleja, esto les aporta a las niñas y niños fantasía y creatividad. Busca cuentos que tengan muchas imágenes si se trata de pequeños.

La gallinita ciega

¡Este es un juego que trae mucha diversión, y pueden jugarlo las veces que quieran y donde quieran! Solo necesitan una venda o pañuelo, o cualquier prenda con la que se puedan tapar los ojos. Debe haber una persona que será a quien se le tapen los ojos, este personaje es la “gallinita ciega”.

La “gallinita ciega” es rodeado por los demás jugadores en un círculo que formarán cogidos de las manos, se le dan tres vueltas o más en el lugar, y luego este debe atrapar a alguno de los jugadores, quienes se pueden mover hacia donde quiera, pero siempre sin soltar las manos de las niñas y niños, si se sueltan salen del juego.

El juego finaliza cuando la niña o niño que hace de “la gallinita ciega” atrapa a algún participante. Esta niña o niño que sea atrapado será quién en la próxima ronda sea “la gallinita ciega”.



10. Ten en cuenta

El confinamiento y la pandemia Covid-19 son temporales. Pronto volverán las visitas, las salidas a los parques, los amiguitos del colegio y las reuniones con amistades y familiares, si nos cuidamos y ocupamos correctamente.

Es importante mantener rutinas, y con ellas hábitos saludables.

Dedica y ordena el tiempo para realizar actividades que te hagan sentir bien contigo y con tu familia.

¡En casa hay infinidad de diversión, haciendo uso de la creatividad y el arte!

