



Actividades y sugerencias frente a la cuarentena y al Coronavirus

(Programa De Integración Escolar 2020)

El confinamiento en casa, derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la infección por coronavirus, es una situación excepcional que sin duda altera la dinámica y rutina de cualquier familia y puede generar alteraciones emocionales o de conducta en los niños, niñas y adolescentes.

A estas alturas la mayoría de los niños ya han oído hablar del coronavirus y ven a las personas usar mascarillas. El hecho de estar en casa todos juntos, también es algo inusual, y sin la debida conversación con información detallada para su nivel del desarrollo, podría provocar ansiedad y angustia en nuestros estudiantes.

A continuación se entregarán algunas sugerencias para poder sobrellevar esta situación de la mejor manera posible con los niños, niñas y adolescentes de la casa:

INFORMAR:

- Intente responder sus preguntas con información adecuada y basada en fuentes oficiales y confiables como el Ministerio de Salud, OMS, UNICEF, etc.
- Utilice un lenguaje adecuado y observe sus reacciones. Pregúntele que es lo que sabe, sus posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado. Es fundamental aclarar todas sus dudas y transmitirles seguridad. Los dibujos, las historias y otras actividades podrían ayudarte a iniciar la conversación.
- Es importante no restarle importancia a sus sentimientos, demuéstrole que lo entiendes y transmitale calma. Préstale toda tu atención.

CALME SU PROPIA ANSIEDAD:

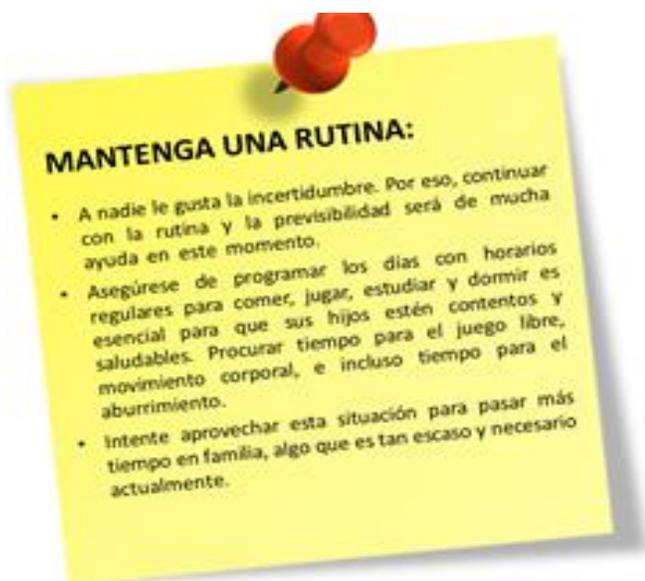
- Cuando sienta mucho pánico o ansiedad, evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus. Si se da cuenta de que tiene ansiedad, tómese un momento para calmarse antes de tener una conversación con su hijo o responder sus preguntas.
- Evite hacer referencia de las personas que están muy enfermas o fallecidas. Prefiera hablar siempre de que la mayoría de los casos se recuperan sin cuidados especiales.

TRANSMITA SEGURIDAD:

- Dar Seguridad y confianza informándoles que hay muchos profesionales de la salud para atender y cuidar a los que lo necesitan.
- Así como hay otros científicos, buscando la cura, para reducir los riesgos y encontrar una vacuna.

PROTEGER:

- Los niños se sienten seguros cuando saben qué hacer para protegerse. Recuerde a los niños que para cuidarse deben lavarse las manos con agua y jabón durante 30 segundos (lo que equivale a cantar el "feliz cumpleaños" dos veces, o decir una tabla de multiplicar completa, o contar de 30 a 0 en reversa) cuando regresan de la calle, antes de comer y después de sonarse, toser, estornudar o ir al baño.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca con el antebrazo o con un pañuelo desechable y luego tirarlo a la basura.
- Evitar el contacto físico con otras personas, es importante recordarles que esto solo será por un tiempo corto, luego podremos volver a abrazar y jugar con los amigos.



Actividades Sugeridas por edad

NOTA: Hay actividades que se pueden realizar en todas las edades, por lo que se sugiere revisarlas todas y en conjunto decidir cuál es la más adecuada para hacer.

4 a 7 años	<p>Fomento del lenguaje y la lectura: Leer o que alguien te lea cuentos; Inventar cuentos; Jugar al “Veo, veo, ¿Qué ves?” describiendo las cosas para que otros adivinen; Adivinanzas; Historia entre todos (cada uno agrega una frase para formar una historia); Trabalenguas; Contar Chistes.</p> <p>Motricidad y concentración: Dibujar (autoretrato, animal favorito, comida favorita, películas, superhéroes, personajes de Disney, personas que admires, personas que amas, etc.); Pintar con témpera; Pintar con los dedos; Pintar con los pies; Dibujar “a la orden” (en una bolsa se sacan papeles que digan lo que te toca dibujar); Hacer un collage con fotos y dibujos, crea tus propias decoraciones; Plegar papel (origami, busca ideas en youtube junto a tus padres); Hacer títeres de papel o calcetines viejos; Armar animales o collage con elementos naturales; Dibujar en una mesa con harina; Dibujar con ramitas, palitos de helado o mondadientes; Hacer sombras con los dedos; Modelar con masa o plastilina; Escuchar música que puedas bailar y armar coreografías divertidas; Hacer música con elementos cotidianos; Fabricar algún juguete con cajas, bolsas y envases; Armar rompecabezas; Jugar naipes; Juego de memoria, lotería, etc.; Imitar movimientos (Simón dice...); Imitar animales (sonido y movimiento); Carrera de cucharas y pelotitas de papel; 1,2,3, Gallito inglés; Momia es... o la canción del Congelado; Equilibrio sobre una línea; Hacer aviones de papel; Caminar sin pisar líneas del suelo; Hacer barquitos de papel; Saltar la cuerda o el elástico; Silla musical; Gallinita ciega; Dibujo colectivo; Cachipún; Fútbol de mesa con los dedos; Adivina la canción con mímica.</p> <p>Juegos en familia: Juegos dramatizados: comida, doctor, supermercado, etc.; Cantar canciones inventadas o conocidas; Disfrazarse; Jugar a las escondidas; Hacer burbujas; Teléfono con envases de yogurt vacíos y un hilo; Búsqueda del tesoro; Jugar al Teléfono; Jugamos en el Bosque, mientras el Lobo no está.</p> <p>Emociones: Hacer morisquetas en el espejo de las diferentes emociones; Ver película Intensamente e intentar comentar e interpretar en familia (ejemplo: analizando cuáles serían las emociones “jefe” en cada uno; dibujandolas, dramatizando, etc.)</p>
-------------------	---

<p>8 a 11 años</p>	<p>Actividades para relajarse: dibujar, pintar, hacer manualidades (amasar, recortar, pegar, armar (legos, bloques), pintar con témpera, hacer slime) Pintar mandalas. Escribir una carta para algún ser querido. Hacer ejercicios de Yoga Kids con compañía de un adulto.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI *mientras se realizan estas actividades, es recomendable poner música relajada.</p> <p>Actividades para mejorar la atención: origami (figuras de papel), rompecabezas, sopa de letras, puzles, laberintos, encuentra las diferencias o las partes faltantes</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ENZg4IlgQ2fo&t=132s https://www.youtube.com/watch?v=530_ZqTHwVo</p> <p>Para aumentar el vocabulario y mejorar la ortografía: El ahorcado, bachillerato, Jugar a las adivinanzas, sopa de letras, lecturas que sean de su interés.</p> <p>Solo por diversión: el gato, cartas, juegos de mesa (ludo, damas, lotería, gran Santiago, adivina quién), mímica de alguna película, pasapalabras. Realizar aviones de papel y marcar un círculo en la pared. Intentar lanzar avión desde una distancia mínima de 1 metro hasta el círculo, jugar a la gallinita ciega, al escondite, Simón manda.</p>
<p>12 a 16 años</p>	<p>Fomentar la lectura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busque material de lectura que puedan interesar a sus hijos. Utilice sus intereses y hobbies como punto de partida. Por ejemplo, si les interesa la computación o los autos, puede ofrecerles libros, revistas y catálogos sobre estos temas. • Muchos chicos (y padres) consideran que la lectura es algo "serio" y quizás "aburrido". Rompa con esta manera de concebir la lectura. Permítase disfrutar junto con ellos un libro de chistes, una historia contada con acertijos o un material escrito con sentido del humor. (Condorito, mafalda, gatorro,etc). • Presente la lectura como una actividad que permite lograr diferentes propósitos: informarse sobre un tema de interés, aprender de un pasatiempo, entretenerse, conocer diferentes puntos de vista sobre un tema. • Establezca un horario para leer en familia, independientemente de la tarea escolar. Por ejemplo, 20 minutos antes de dormir, después de la cena, o en cualquier otro horario. • Comparta con sus hijos sus impresiones y opiniones sobre materiales que usted haya leído. • Si su hijo está interesado en la lectura de un material (libro, revista, historieta), proponga que lea en voz alta algún párrafo interesante para disfrutarlo juntos. Recuerde que no se trata de corregir su lectura, sino de compartir sus impresiones sobre lo leído. • Lea en voz alta a sus hijos, especialmente si alguno de ellos siente que no puede leer bien. • Recuérdeles que no es necesario que terminen de leer un libro, si no lo desean. Pueden dejar de leerlo después de unas páginas o de un capítulo y continuarlo más tarde. • Enriquezca las experiencias positivas de lectura de sus hijos. Por ejemplo, si su hijo disfrutó un libro sobre dinosaurios, propóngales ver una película sobre el tema. <p>*Cabe destacar que no es necesario tener el libro de forma física, hoy encontramos muchos libros, revistas, comics y mangas en internet, de distintos gustos e intereses que pueden llamar la atención de nuestros adolescentes.</p>

Escribir en cuarentena puede tener innegables beneficios en días de ansiedad y angustia. Incentivarlos a iniciar un diario o cuaderno de vida, donde puedan escribir sus sentimientos y opiniones sobre lo que viven a diario. No es necesario que ellos lo compartan con el resto de la familia, muchos adolescentes tienen la necesidad de mantener en privado sus registros y nosotros como adultos respetar esta decisión.

¡Juegos!: Los juegos más adecuados para la adolescencia son los que presentan retos y desafíos para la mente. Buen ejemplo de ello son:

- Juegos de mesa: damas, ajedrez, tablero chino, el uno, juegos de cartas, etc
- Juegos de estrategia, lógica e ingenio: Monopoly, yenga, sudokus, etc.
- Juegos de conocimiento: Bachillerato.
- Juegos de show, sobre programas de televisión populares: Quiero ser millonario o Pasapalabra, etc.

Juegos para reír y divertirse con la familia:

- Pictionary: adivinar palabras a través del dibujo
- Mímica: adivinar palabras, personajes, películas a través de la mímica.
- El teléfono: se susurra una frase y se transmite hasta el final.

Cine en la casa. El cine puede ser una herramienta muy útil a la hora de enseñar valores a nuestros hijos, conocer sus opiniones y sentimientos. Es importante después de compartir estos momentos realizar una reflexión, prestando atención a sus experiencias y emociones. Algunas sugerencias de películas para ver en familia:

- ✓ Intensamente
- ✓ Hotel transylvania
- ✓ Extraordinario (También tiene libro)
- ✓ Origen de los guardianes
- ✓ Los niños lobos
- ✓ Mi vecino Totoro
- ✓ El niño que domó el viento (+13)
- ✓ La princesa Mononoke (+13)

La rutina es muy importante para bajar la ansiedad en niños y adolescentes, a continuación se presenta un ejemplo de rutina diaria que usted podría adaptar para su familia:

HORA	ACTIVIDADES
8:30/10:00	Rutina al levantarse: bañarse/lavarse, vestirse, peinarse, tomar desayuno, etc.
10:00/11:00	Apoyo en actividades domésticas como: ordenar y limpiar habitación, hacer la cama, barrer algunos lugares del hogar y/o apoyar en el movimiento de sillas que lo faciliten, sacudir cojines, etc.
11:00/11:30	Realizar alguna actividad física (correr en el puesto, saltar la cuerda, etc)
11:30/12.30	Realizar alguna actividad de juego o lúdica: (VER ACTIVIDADES SUGERIDAS POR EDAD)
12:30/14:00	Apoyar en preparación de almuerzo; como; revolver, buscar ingredientes, lavar verduras, etc. Preparar la mesa y/o luego retirar.
14:00/15:00	Periodo de descanso, favorecer que realice alguna actividad de su interés. Escuchar música, dibujar, tomar una siesta, ver películas o monito animado, etc. Que el niño tenga la opción de decidir.
15:00/18:00	Mantener realización de actividades escolares, con descansos de 15 minutos c/1 hora.
18:00/19:30	Apoyar preparación de once o cena.
19:30/20:30	Favorecer lectura, escuchar música, pintar, etc. Evitar ver Televisión o pantallas, de manera que comience a prepararse para el sueño

Tabla de Tareas Domésticas por Edad

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados
Recoger sus cubiertos.	Ocuparse de la mascota	Preparar su merienda.	Llenar el lavaplatos	Limpiar cuarto de baño	Imágenes Educativas.com

Esperando que las sugerencias y recomendaciones sean de utilidad, se despiden afectuosamente.

Mariana Oliver, Daniela González, Mónica Loyola

Psicólogas Programa de Integración Escolar

El Bosque, Abril de 2020.