



ORIENTACIONES Y ACTIVIDADES EN TIEMPO DE CUARENTENA

Nº1

ASIGNATURA	Orientación a Padres
CURSOS	Párvulo & 1°- 2° Básico
OBJETIVO	Desarrollar ideas que ayuden a manejar la información con los niños y niñas, contribuyendo así al bienestar de todos los miembros de la familia.

Estimadas familias, Bien sabemos que las circunstancias actuales son distintas a lo que estamos acostumbrados. Es normal que durante este tiempo se presenten dificultades, muchos padres y madres en el mundo están teniendo dificultades para mantener a los niños/as saludables y ocupados.

Es comprensible que como adulto se preocupe por proteger y cuidar a su hijo (a) durante esta crisis sanitaria y al mismo tiempo, realizar un gran esfuerzo para continuar con su trabajo, ya sea de forma presencial o con la modalidad de teletrabajo.

A continuación desarrollamos algunas ideas que ayudan a manejar la información con los niños/as, contribuyendo así al bienestar de todos los miembros de la familia:

No tenga miedo de hablar sobre el “Coronavirus”: La mayoría de los niños ha oído hablar del virus o han visto a personas usando mascarillas. Debido a esto y otros factores que ellos observan, no debemos evitar hablar del tema. Generalmente, no hablar de un tema puede aumentar la preocupación de los niños/as.

Entablar una conversación con un niño puede ser una oportunidad para comunicar los hechos con un adecuado tono emocional. Los adultos deben procurar ser un filtro informativo para los niños. El objetivo de este tipo de instancias es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan información concreta, que seguramente será más reconfortante y tranquilizante que la que pueda obtener de las noticias u otra persona.

Entregue información adecuada a la edad: Los niños en edad preescolar o en primeros años de educación básica no necesitan demasiada información, ya que esto puede ser abrumador. Recuerde que los niños son curiosos y podemos aprovechar esto para que sus adultos significativos sean quienes responden de forma clara y honesta a sus preguntas e inquietudes. Recuerde, lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo.

Permita que su hijo se exprese: Puede tomar la iniciativa en la conversación preguntándole a su hijo qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al



respecto. Esta es una instancia para entregar la oportunidad de preguntar, prepárese para responder evitando estimular fantasías alarmantes.

Calme su propia ansiedad: Todos podemos sentir pánico o ansiedad, es normal, en aquellos momentos, se debe evitar hablar del tema con sus hijos, es mejor tomarse un momento para tranquilizarse.

Use un lenguaje adecuado con palabras reconfortantes: Los niños, sobre todo los más pequeños, son egocéntricos por lo que, escuchar una noticia sobre el virus, puede generar en ellos el temor de contraerlo. Usted puede reconfortar a su hijo (a) señalándole que es muy poco común contraer el virus cuando los niños están bien cuidados en su casa y se lavan muchas veces las manos, por ejemplo.

Enfóquese y apóyese en las medidas de prevención conocidas: Una de los puntos de mayor relevancia para reconfortar a los niños y niñas es hacer hincapié en las medidas preventivas que todos debemos realizar. Debemos señalarles que, el coronavirus se puede transmitir principalmente al toser y por tocar superficies contaminadas, junto con enseñarles prácticas preventivas necesarias para evitar contagios, con el objetivo de transmitirles seguridad. Algunas de las medidas preventivas a enseñar son las siguientes:

- Lavarse muy bien las manos con agua y con jabón durante 30 segundos, al regresar de la calle, del patio, después de limpiarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño.
- Uso de mascarillas o cubre bocas: Se les debe informar que es una medida de protección adicional para el contagio.

Mantenga una rutina: Programar los días con horarios regulares para levantarse, desayunar, hacer actividades, comer, realizar tareas del hogar, realizar tareas del colegio y dormir. Si bien lo esencial es organizar el día con lo básico, horarios para dormir y comer, organizar distintas actividades en horarios establecidos, beneficia en demasía la tranquilidad de su hijo o hija. Recuerde que, a nadie le gusta la incertidumbre. Es importante realizar actividades para su hijo (a), sea creativo y flexible.

Mantenga la disposición a hablar: Demuestre una actitud positiva y disposición a conversar con sus hijos, aunque no sea posible informar de algo en algún momento, propicie la opción de retomar el tema cuando usted esté informado.

Mantenga contacto virtual con sus hijos: Una red de apoyo sólida es un factor de protección de suma importancia, permita que sus hijos utilicen de forma adecuada las redes sociales, ya sea para mantener contacto con sus familiares o amigos. En caso que, alguno de los padres deba continuar asistiendo a su trabajo, manténgase en contacto con su hijo/a para darle mayor tranquilidad y confianza. Recuerde que la socialización juega un papel importante en la regulación emocional del niño/a.



ACTIVIDADES

A continuación se describen distintas actividades a realizar con niños y niñas durante este periodo de cuarentena preventiva:

Los cuentos infantiles son un gran aliado para explicar a los niños la situación del coronavirus, puesto que la narrativa infantil utiliza elementos lúdicos, dinámicos, creativos y educativos que pueden aprovecharse desde casa. Es de relevancia que usted pueda leer este cuento a su hijo (a), para que pueda comprender de mejor forma lo que ocurre. Es comprensible que no pueda leer el libro por completo, sin embargo, también se recomienda leerlo por partes, realizando preguntas para asegurarnos de su comprensión y aprendizaje.

- Un ejemplo a utilizar es el libro **“Rosa contra el virus”**, el cual se encuentra en la página del colegio.

Enseñar y jugar algún juego de mesa es una excelente opción para estos momentos, ya que refuerza el vínculo familiar y mantiene entretenidos a toda la familia.

Hacer una rutina de cuidados mutuos, por ejemplo se puede dar la posibilidad a los niños de averiguar si sus padres se han lavado las manos en ciertos momentos del día y antes de ir a dormir.

Realizar una hora del dibujo: Podemos aprovechar el interés de los niños en dibujar y el beneficio que esta misma acción genera en su desarrollo grafo motriz. A continuación le entregamos distintas ideas para que entregue a su hijo:

- Dibuja un autorretrato.
- Dibujo de tu animal favorito.
- Dibujo de la familia.
- Dibujo de la familia de mamá.
- Dibujo de la familia de papá.
- Dibujo de tu mejor amigo o amiga.
- Dibujo de tu personaje animado favorito.
- Dibujo de las últimas vacaciones.
- Dibujo de tus juguetes favoritos.
- Dibujo de un mundo mágico.
- Dibujo de tu película favorita.
- Dibujo del mar.

Es posible realizar este tipo de actividades con distintos materiales como lápices de colores, plumones, crayones, recortes, entre otros.



COLEGIO MONSEÑOR MANUEL LARRAÍN TALCA
EDUCACIÓN DIFERENCIAL



Para tener una mayor variabilidad a la hora de realizar este tipo de actividades, es posible realizar un concurso de dibujos, donde sea el niño o niña quien se encargue de elegir quien es el ganador.

Dibujando al “Coronavirus”: Mediante el dibujo podemos trabajar distintas estrategias para disminuir la ansiedad de los niños o para establecer hábitos de prevención.

Dibuja al virus: Se puede entregar la tarea de dibujar al coronavirus, añadiéndole elementos como patines, vendas, gorras, como payasos, etc., contribuyendo a la reducción de la ansiedad, en caso que esta esté presente o para que el niño o niña, tenga una representación que le ayude a no temer.