



Guía de apoyo emocional a familias con hijos e hijas de 3 a 12 años durante la crisis del COVID-19

Recomendaciones de los
Centros de Apoyo a las Familias
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Aprove

INTRODUCCIÓN

Nos esperan muchos días en casa, de convivencia familiar... En este momento es necesario recordar que el aislamiento social no es lo mismo que el aislamiento emocional. Los Centros de Apoyo a las Familias (CAF), como dispositivos especializados en el apoyo a las familias no podemos permanecer ajenos a lo que ocurre ante esta delicada situación.

El objetivo de esta guía es proporcionar una información completa a las familias con niños/as de entre 3 y 12 años, para ayudarlas a realizar un afrontamiento psicológico eficaz ante la situación de crisis generada por el virus COVID 19.

Para los más pequeños, en quienes su capacidad regulatoria aún no está desarrollada del todo, es posible que en la situación de confinamiento les lleve a experimentar más rabietas, y muestren conductas inadecuadas, expresando de esta manera la necesidad de cercanía afectiva. Los mayores, tendrán necesidades de comunicación y afectivas más evolucionadas.

En ambos casos, es esencial la presencia de una figura de referencia, que les ayude a entender la situación y a regular sus emociones, atendiendo a las distintas necesidades que pueden experimentar.

FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS/AS A AFRONTAR LA SITUACIÓN

Hablar con ellos. Explicar lo que está sucediendo.

Una de las cuestiones importantes a las que os estaréis enfrentando estos días es cómo explicarles a vuestr@s hij@s los elementos fundamentales de la situación de crisis que estamos atravesando. Es importante darles una explicación adaptada a su desarrollo emocional y cognitivo. Las siguientes pautas os pueden ayudar:

De 3 a 4 años

El niño/a aprende a través de la imitación de situaciones reales, ve lo que hacen sus papás y hermanos en casa, lo que hace la profesora en la escuela y los imita jugando. Es a través de este juego (mamás, casitas, médicos, profesores...) como va conociendo lo que le rodea y las formas de comportamiento de los adultos. El niño/a de esta edad generalmente está a gusto en su casa, en la familia, o con otros de su edad. Muestra grandes deseos de agradar y de colaborar, escucha con atención lo que se le dice y realiza pequeños encargos en casa, sintiendo satisfacción por sus éxitos. Sin embargo, puede oponerse en muchos momentos a los deseos de los adultos, pero esto no es más que un intento de ir marcando las diferencias respecto a los demás. Comienza a compartir sus juguetes con los otros pero, aunque juegan juntos, no colaboran entre ellos. Dos conductas frecuentes suelen aparecer durante este año: celos, especialmente ante el nacimiento de un nuevo hermano, miedos y temores hacia situaciones concretas y localizadas (truenos, oscuridad, etc.).

De 4 a 5 años

A cuatro años no es capaz de dar explicaciones sobre las cosas que pasan, de la misma forma que lo hacen las personas adultas. Lo que hace es unir cosas sin entender la causa real: "las nubes se mueven porque yo me muevo".

Gracias a los avances en el desarrollo de su pensamiento, comienza a comprender el mundo que le rodea (conoce a los miembros de la familia, el nombre de sus compañeros de clase) y el lugar que ocupa en él (el nombre de la localidad o barrio y su dirección). Se identifica con los adultos y tiende a imitarlos, le gusta hacer las cosas de los "mayores", por ejemplo, ponerse los zapatos de mamá. Es capaz de mantener por breves instantes un juego de reglas sencillas, aunque al final surge la anarquía y cada cual juega a lo suyo. Siente interés por las diferencias anatómicas de los sexos.

De 5 a 6 años

Progresivamente va abandonando el tipo de pensamiento que utilizaba antes y descubriendo las causas de lo que sucede a su alrededor. A esto le ayuda el hecho de estar en contacto con otros de su edad y con los adultos. Se apoya mucho en el lenguaje y gracias a él busca explicaciones a las cosas. No obstante, le cuesta comprender las cosas que pasan y cómo se suceden en el tiempo.

La relación familiar sigue siendo muy importante, con frecuencia tienden a agrandar porque es muy dependiente. Además, es capaz de mantener un diálogo con personas adultas. Con los otros niños/as juega y empieza a aceptar las normas y reglas.

Además de estas breves aportaciones sobre el desarrollo evolutivo de vuestros hij@s consideramos que también es importante que conozcáis qué significa que podáis brindar un apego seguro en la relación con vuestro@s hij@s. Esto no sólo os ayudará durante estos días de crisis, sino durante todo el desarrollo.

Los bebés nacen con un sistema de apego para responder a la necesidad universal y primaria de los seres humanos de formar vínculos afectivos intensos, estables y duraderos. Siendo la necesidad de establecer este vínculo y de poder contar, por tanto, con la cercanía de otro ser humano (percibido como preferido, más capaz, competente y protector) en los momentos de peligro y/o en los que se experimenta miedo o angustia una necesidad mucho más básica y prioritaria que incluso la necesidad de alimentación.

Características del apego seguro. protección y seguridad

De 7 a 12 años

Sería oportuno comenzar la conversación preguntando a los niños y las niñas qué saben acerca del coronavirus-19. Una vez que sus ideas son escuchadas y recogidas por los adultos,

es el momento de comenzar con las aclaraciones para desmitificar ideas e informar de la forma más adecuada y realista posible. Propuesta de información a comunicar:

- Es un nuevo virus que provoca una enfermedad que hasta ahora no conocíamos y es difícil de controlar tanto su curación como propagación.
- Se descubrió en China en diciembre de 2019.
- Los síntomas habituales son tos, fiebre y dificultad para respirar. No suelen ser síntomas fuertes, pero en algunas personas son más graves.
- Para evitar contagiarnos hay que cumplir unas pautas de higiene: lavarse las manos frecuentemente, usar papel para toser o estornudar y tirarlo a la basura, taparse con el codo al toser o estornudar, no tocarse los ojos, nariz y boca, entre otras.
- Es importante que los adultos a cargo de menores, trasladen información verídica de forma sosegada, evitando transmitir la angustia o miedo con la comunicación verbal y no verbal, que en estos momentos invaden a la mayoría de las personas. Validar los sentimientos y preocupaciones de los menores ante esta situación y escuchar y aclarar las preguntas que les surjan, es importante para mantener la tranquilidad en ellos.

Proteger su salud. Medidas preventivas.

Los niños no tienen la misma toma de conciencia a la hora de aplicar precauciones y evitar el contagio de enfermedades. Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda la vida. Ante el brote de coronavirus que se ha extendido en el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido una serie de **medidas de protección básicas para** prevenir contagios y su propagación

- El hábito más básico que hay que enseñar a los niños y que puede prevenir de contagios es el de lavarse las

manos correctamente. Se han creado varios recursos para utilizarlo con niños pequeños como el **“juego del coronavirus”** creado por el enfermero español Santiago Santana, difundido por Whatsapp y otras redes sociales, **busca que los niños puedan mantenerse protegidos contra el COVID-19** de una forma divertida.

Al toser y estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Practicad juntos las medidas preventivas (lavado de manos, limpieza del hogar...). Es una buena ocasión para afianzar esas costumbres en los más pequeños.

Recuerda: El ejemplo vale más que las palabras, de poco sirve si les enseñamos estas medidas pero no nos ven a nosotros hacerlo a menudo.

- Mantener el distanciamiento social, al menos 1 metro.
- Observar el estado de salud de los niñ@s y ante cualquier duda sanitaria contactar con el pediatra de atención primaria.

Establecer rutinas y mantener normas y límites adaptados a la situación.

En la edad preescolar (hasta los 6 años), los pequeñ@s son vulnerables a los cambios en su vida cotidiana y segura. Ante una situación desconocida, se sienten más vulnerables y experimentan un intenso miedo e inseguridad por su incomprensión de lo que sucede y su impotencia para protegerse a sí mismos.

Acordad ambos padres las normas, límites y consecuencias que vais a establecer con vuestros hijos/as. Para que crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, unos límites que respetar y unas consecuencias en caso de no hacerlo, evitando utilizar el castigo físico o el psicológico. Es

fundamental que ambos padres actúen de manera unida y firmes en mantener lo acordado y cumpliendo las consecuencias que habéis decidido en cada momento.

Debido a la necesidad de tener que quedarnos en casa es fundamental mantener una organización diaria, teniendo en cuenta las diferencias que la familia desarrolla de lunes a viernes y las que llevaba a cabo los fines de semana, adaptándolas a la nueva situación, pues ésta ayuda a los pequeños a sentirse seguros y facilita la convivencia familiar.

Es conveniente Intentar mantener unas rutinas diarias, en la medida de lo posible, estableciendo horarios de sueño, de higiene personal, de cuidado de la imagen personal (como el vestirse con ropa cómoda, aunque no se pueda salir a la calle), de comidas, de estudio, ejercicio físico, juegos, etc.

Para que los/las pequeños/as participen en el desarrollo de estas rutinas día a día, es fundamental elaborar conjuntamente con ellos un calendario para la semana, , al ser algo a lo que han contribuido, facilita su realización con menos resistencias y protestas.

A estas rutinas diarias habrá que incorporar las medidas preventivas (lavado de manos con agua y jabón, uso de pañuelos, limpieza del hogar, etc.), al principio sería conveniente hacerlo con ellos, supervisando que aprenden adecuadamente a hacerlo ellos solos y de manera divertida con el fin de que se convierta en una rutina más, y que en el futuro se realice en otros contextos, como colegio, restaurante, etc.

El uso de las nuevas tecnologías ayuda a estar en contacto con el resto de familiares, amistades, vecinos, noticias, juegos, etc., en estas circunstancias son una gran herramienta para estar en contacto con el profesorado y poder mantener un trabajo educativo diario que pasa a ser muy atractivo para los pequeños al poder usarlo con la autorización de los padres.

Compartiendo este tiempo con nuestr@s hij@s durante la realización de las tareas diarias conoceremos mejor a nuestros hij@s, sus gustos, sus habilidades, sus necesidades para contribuir a su

Debido a esta nueva situación tanto su estado de ánimo, su humor y, por tanto, su motivación se va a ver afectados, al igual que el de los mayores, por ello es importante que los mayores mantengamos la calma y permitirles el tiempo oportuno para la realización de sus tareas, respetando su ritmo personal, recordando con paciencia lo que se espera que hagan.

Proteger sus emociones.

Ayúdales a expresar sus emociones, para ellos es muy difícil expresar verbalmente cómo se sienten de manera que van a expresar su malestar a través de distintas conductas, como nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor, etc.

Podemos ayudarlos a expresar sus sentimientos, cuando les preguntamos cómo se sienten y mantenemos una escucha activa, atendiendo plenamente lo que nos dicen y con actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones, sin criticarlos ni juzgarlos, así facilitarás un clima de calma y una relación de cariño.

Es en estos momentos cuando nos será muy beneficioso el poner nombre a nuestros sentimientos (impotencia, tristeza, angustia, confusión, enfado, miedo, etc.), cuando los explicamos y aceptamos resultará más fácil afrontarlos y poner en marcha aquellos recursos personales que nos ayudarán a resolver aquellas situaciones de crisis que nos irán surgiendo a lo largo de nuestra vida.

Conductas que suelen mostrar los menores ante una situación de crisis

En estas edades una de las formas de aprendizaje muy importante es la imitación, de ahí que se vean muy influenciados por lo que ven hacer y oyen decir a los mayores, su capacidad para expresar sus emociones es muy básica, por lo que necesitan de sus familiares o cuidadores para adaptarse al cambio.

Durante los días de aislamiento l@s pequeñ@s pueden mostrar cambios repentinos de humor (tristeza, nervios, irritabilidad, etc.); cambios de comportamiento (mostrando desobediencia, rabietas más frecuentes, necesidad de aislarse, etc.); pueden aparecer síntomas de ansiedad (gritan más, a veces pidiendo ayuda sin motivo alguno, etc.); juegos violentos en algunos momentos (con los propios juguetes, con los hermanos, etc.); correr de manera impulsiva hacia un adulto o sin dirección alguna; falta de interés por las cosas que antes le gustaban, muestran aburrimiento e incluso hastío; pueden mostrarse retraídos ante los sucesos inmediatos y relaciones familiares; pueden llegar a sentir y expresar miedo a la separación física de padres y/o conductas de gran apego; puede darse comportamientos propios de edades más tempranas como chuparse el dedo, orinarse en la cama, miedo a la oscuridad, a los animales, a los monstruos, a lo desconocido, a los lugares y ruidos, conductas que ya había superado; cambios en la alimentación, falta de apetito, vómitos, problemas intestinales, etc.; cambios en el sueño, como insomnio o dormir en exceso, tener pesadillas.

Todas estas conductas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias, es decir, son manifestaciones esperadas. Se caracterizan porque no requieren tratamiento, sólo requieren de calidez y comprensión.

En las situaciones de crisis es fundamental mantener la **comunicación con otros miembros de la familia** que no estén presentes en este momento, si es posible realizarla por videoconferencia puede ser más tranquilizador para ellos. También es muy beneficioso, si esto es posible, organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.

El participar en **rituales comunitarios** (aplausos en el balcón, dibujos, etc.) aporta beneficios psicológicos, efecto tranquilizador, ayudan a una mejor regulación emocional de experiencias negativas como el miedo o la tristeza, contribuyen a calmar las emociones negativas, aumentan el sentido de conexión social con los demás refuerza en su pertenencia a la comunidad y el cumplimiento de metas colectivas.

ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DE PADRES Y MADRES

Posibles efectos de la situación de estado de alarma (COVID-19) en las relaciones familiares.

Efecto en los padres y madres:

Del estado de alarma decretado por el gobierno, pasamos al *estado de alarma* para poder recomponer las tareas domésticas, el teletrabajo, las relaciones con los hijos e hijas en esta etapa. Compartir espacios, estimular planes de ocio y gestionar los estados emocionales que se generan en los padres y las madres.

Esta situación de crisis, está afectando a todo tipo de familias: familias nucleares, reconstituidas, monoparentales. El efecto de esta crisis en la madre y el padre que la vive, variará en función de su capacidad para la resolución de

conflictos, sus habilidades de comunicación y su capacidad de resiliencia. Resultará de vital importancia cómo funciona nuestra mente sometida a presión.

¿Por qué es tan importante conocer cómo estamos reaccionando a esta situación?

Porque como padres y madres, la actitud que mantengamos ante nuestros hijos e hijas será crucial para cómo puedan elaborar este momento.

Conocer cuáles son las reacciones más frecuentes en los padres y madres ayuda a entender que lo que nos está pasando tiene una explicación, y por tanto, nos permite contener ciertos aspectos de nuestro estado emocional. Las reacciones más frecuentes en los progenitores, tienen que ver con la incertidumbre que genera esta situación y las dos emociones más frecuentes son el miedo y la ansiedad.

Es importante que cuando comencemos a sentir miedo, este no sea desmedido, escuchando a las autoridades sanitarias, confiando en ellas, y previniendo los contagios. La ansiedad vendrá originada no sólo por la incertidumbre de esta situación de crisis, sino por todo lo que va a conllevar el cuidado de los hijos e hijas en este periodo de confinamiento.

Es aconsejable mantener la calma, no actuar de forma impulsiva. Antes de actuar por impulso, sería bueno que identifiquemos, que nos estamos alterando y aplazar la conversación con nuestras hijas e hijos y/o cónyuge para otro momento.

También es positivo dedicarnos momentos para nosotros como padres y madres. Poder tener nuestro espacio cuando duermen, para poder ver una película, leer un libro o escuchar nuestra música favorita.

Nuestro bienestar es el suyo

Efecto en las relaciones familiares de los/las menores:

La falta de juego al aire libre en estas edades, el aislamiento social y la dificultad para realizar ejercicio físico, puede aumentar la irritabilidad de nuestro hijo y nuestra hija, y si recibe respuestas de estrés por parte del progenitor cuidador, se puede ver afectado su estado emocional.

¿Cuáles pueden ser los efectos en los niños y niñas? Vamos a poder observar mayores conductas de desobediencia a las normas y límites que venían cumpliendo con normalidad. Será frecuente que no hagan lo que les pedimos o que respondan de mala manera al padre y/o a la madre.

La falta de realización de su rutina habitual, puede dar lugar a cambios de humor y/o a conflictos entre hermanos y hermanas.

La preocupación en los padres y madres por la situación de incertidumbre y una inadecuada gestión emocional, puede dar lugar a alteraciones del sueño en los menores, y entre ellas los miedos y las pesadillas.

Otro de los efectos puede ser un mayor nerviosismo que la niña y el niño manifestará en conductas motoras agitadas y en una mayor irritabilidad.

Conocer los efectos de esta crisis que estamos viviendo en la familia, nos ayudará a poder establecer mecanismos de control de dichos efectos, que expondremos a lo largo de esta guía.

Medidas de gestión emocional en la familia.

Como padres y madres es esencial que en primer lugar acojamos la noticia de forma serena y calmada. Si nuestros hijos e hijas observan nerviosismo como respuesta habitual, les vamos a transmitir inseguridad e intranquilidad. Los mensajes no verbales llegan a nuestros hijos e hijas antes que los mensajes verbales, por eso, si observan signos de elevada

ansiedad en nuestra actitud no verbal así como en nuestro modo de comunicarnos, tendrán más dificultades para adaptarse a esta situación.

Algunas de las indicaciones para ayudar a la gestión emocional de esta crisis podrían ser:

- Mostrarnos disponibles como padres y madres ante las posibles dudas o preguntas que nuestros hijos e hijas necesiten formular. En un primer momento, puede que con las primeras informaciones que les demos o reciben queden conformes, pero esto no implica que vayan necesitando saber más y preguntar más adelante.
- Técnicas para hablar de los miedos. Actualmente, la cantidad de noticias que estamos recibiendo cada minuto sobre el COVID-19 es desbordante e incontrolable. Si toda esta información nos deja por momentos bloqueados, el efecto puede ser mucho más fuerte en nuestros hijos e hijas a nivel psicológico. Es muy importante que hablemos juntos, de sus preocupaciones y de sus miedos.

Desde los 7-9 años, es recomendable que expresen sus preocupaciones a través del juego como, por ejemplo, plasmar sus miedos o preocupaciones en dibujos, moldear plastilina, etc. Esto lo haríamos con el fin de externalizar y poner en un lugar al miedo. Después, podríamos aplastar, romper o destruir ese miedo (en forma de dibujo o plastilina), y ayudarles a sentirse con una mayor seguridad.

Desde los 9-12 años, es importante incluir las palabras y la comunicación como herramienta para poder validar, contener y regular el estado emocional de nuestros hijos e hijas.

Autocuidado en los progenitores o familiares.

El autocuidado, las rutinas y el ejercicio son claves para cuidar la salud mental durante el aislamiento. Es muy importante

mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar situados y a mantener una estructura mental. Es conveniente tener rutinas tanto de autocuidado como de ocio y de las propias responsabilidades (teletrabajo, cuidado de personas a nuestro cargo, cuidado del hogar...).

- Intentar realizar todos los días ejercicio en la medida de las posibilidades, hacer estiramientos, realizar alguna clase de ejercicio on-line, caminar.... Seguir estas rutinas y horarios ayudarán a tener calidad de sueño y hábitos de alimentación, de esta manera cuidamos nuestra salud mental.
- Por higiene mental es recomendable no estar todo el tiempo consultando informaciones que pueden aumentar nuestro miedo.
- Busca actividades con las que te sientas mejor y para las que antes no había tiempo, como aficiones, tareas pendientes, etc.
- Procura mantener algún espacio de tiempo para ti, de algún momento de intimidad.

Estrategias para mantener la calma.

Los padres somos los modelos de referencia a seguir por nuestros hij@s, por lo que hemos de comportarnos con coherencia en lo que les pedimos, tenéis la oportunidad de compartir con ell@s aquellas prácticas que utilizáis en vuestro día a día y enseñarl@s a calmarse a sí mismos.

- Anímale a hacer preguntas, a expresar sus temores o preocupaciones. Escúchale con atención, sin menosprecios ni críticas. Intenta ponerte en su lugar, comprendiendo que lo que para ti puede ser de poca importancia, para él puede ser importante.

- Ayúdale a reconocer sus reacciones. Presta atención a sus expresiones. Actúa como espejo de tu hijo, para que él pueda aprender a detectarlas.
- Enséñale a pensar o interpretar la situación estresante de manera diferente. Si observas que tu hijo está interpretando la situación como fuera de su control, aprovecha para enseñarle a modificar su diálogo interior por otro que produzca calma.
- Prevé las situaciones que pueden producir estrés a tu hijo. Manténle informado de posibles cambios (de colegio, de casa, de trabajo de uno de los padres, de situación familiar, etc.).
- Actúa como modelo de reacciones positivas ante situaciones estresantes. El niño va a aprender a enfrentarse a las demandas observando las actitudes de los adultos.

HÁBITOS DE HIGIENE Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR

El aprendizaje por modelado y el observacional (imitación) requieren de una figura de referencia y, en este caso y ante esta situación de confinamiento y aislamiento social, los adultos cuidadores son los referentes.

Motive a sus hijos e hijas a adquirir responsabilidades en su autocuidado y, con ello, a desarrollar la responsabilidad social, solidaria, a fin de cuentas, la responsabilidad en el cuidado de los otros. La finalidad de determinados actos higiénicos preventivos no es únicamente prevenir el contagio personal, también, e igual de importante y necesario, es la evitación de la propagación del virus. Y esta idea puede transmitirse a los y las menores aludiendo a la cantidad de personas que se encuentran entre la población más frágil y de riesgo, es decir, con peor pronóstico de recuperación e incluso

riesgo de muerte en caso de contagiarse por el coronavirus 19.

Por todo lo anterior expuesto, las medidas higiénicas a nivel individual deben convertirse en hábitos diarios y conductas frecuentes, dada la situación de emergencia sanitaria.

La población infantil entre 7-12 años debe estar familiarizada ya con los hábitos de higiene rutinarios y hacerlos de forma autónoma: lavarse la cara, las manos, ducharse, mantener sus enseres limpios, los espacios del hogar, etc... de modo que, lo que en esta guía se plantea es una intensificación de dichos hábitos. En caso de que haya dificultades para la práctica de la higiene cotidiana, ahora es un buen momento para reforzar y emplear estas conductas de cuidado.

Respecto a la higiene personal:

- Lo más importante es el lavado de manos de forma frecuente durante al menos 20 segundos.

Enseñe a sus hijos e hijas a hacerlo de forma adecuada. Indique que hay que tener en cuenta 5 pasos: mojar las manos, hacer espuma, restregar por todas las superficies (incluyendo las uñas, pues son un foco de infección), enjuagar y secar. Especialmente importante es el lavado tras ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Se puede emplear un juego para comprobar la importancia y la eficacia de un correcto lavado de manos: aplique un poco de brillantina en la mano del niño o la niña. Pídale que se lave las manos como lo hace normalmente. Señale y comprueben juntos los restos de brillantina que quedan. Vuelva a pedirle que lave sus manos de la forma correcta durante 20 segundos y hágalo con él o ella para que pueda imitarle y aprender.

- Otra medida a tener en cuenta, es la utilización exclusiva de toallas por los diferentes miembros de la familia, es decir, que no se compartan toallas, sino que cada uno tenga una para el uso propio.
- La ropa que haya podido estar en contacto con superficies o personas infectadas, deberá colocarse en una bolsa y cerrarse hasta que pueda ser lavada.

Respecto a la higiene del hogar:

Inste y motive a sus hijos e hijas a colaborar con las tareas del hogar para asegurar la prevención del virus.

Algunas de las tareas a realizar son, por ejemplo, limpiar todos los días con líquido desinfectante superficies y objetos de uso común (mesas, sillas, interruptores, pomos de puertas...). En función de la edad del menor, se pueden adjudicar una tarea u otra, lo importante es la adquisición de esta responsabilidad personal y, como se decía anteriormente, social.

- No compartir alimentos, bebidas, vasos, platos, cubiertos, móviles o toallas
- No mantener contacto físico a través, por ejemplo, de besos, abrazos, caricias...
- Al toser o estornudar, usar un pañuelo desechable para evitar la secreción de partículas al medio y lavarse las manos inmediatamente después.

Organización de las rutinas.

La primera recomendación que queremos transmitir, es que las rutinas familiares dentro del hogar, cambien en la menor medida de lo posible.

Deberemos establecer rutinas diarias. Ahora, con la falta de colegio y extra-escolares, y con el cambio de rutina en su tiempo libre, como ir al parque o hacer ejercicio físico, los niños y niñas de estas edades se van a mostrar más alterados.

Los hábitos y las rutinas son una parte esencial en el funcionamiento individual de nuestros hijos e hijas y en el mantenimiento de un buen clima familiar. Les aportan seguridad, conociendo de antemano lo que va a suceder. Nos parece muy importante establecer un horario diario, con modificaciones durante el fin de semana. En este horario, se debe incluir las rutinas habituales como las de desayuno, comida y cena, intentando llevar siempre el mismo horario para las mismas, baño, aseo diario, descansos y tiempo de ocio.

Sería positivo incluir nuevas rutinas, diferentes a las que se daban hasta ahora. Es decir, no solamente un horario para las tareas escolares, también un horario para dibujar, jugar en familia, hacer manualidades o cocinar juntos. El fin de semana, recomendamos incluir más actividades en familia, para aquellos padres y madres que no tengan que realizar teletrabajo.

Todas estas rutinas y hábitos diarios ayudarán a nuestros hijos e hijas a sentirse seguros, útiles y satisfechos consigo mismos. Creando además un mejor clima familiar ante el confinamiento.

Dentro de las rutinas a tener en cuenta con los menores de 7-12 años, consideramos positivo mantener contacto con familiares, amigos y amigas en forma de video-llamada o simplemente por teléfono.

A continuación, exponemos algunas de las actividades que se pueden utilizar en la planificación de rutinas diarias:

PLANIFIQUEMOS EL DÍA

NOMBRE	DÍA
--------	-----

Organizad en el cuadro todas las obligaciones de la mañana y de la tarde. No debéis olvidar incluir algo para colaborar en casa y dejar para el final del día un plan apetecible.

HORARIO DE TECNOLOGÍAS

Aunque en este momento de crisis el uso de las tecnologías sea fundamental, no es bueno que se produzca el abuso. Poned un horario lo más ajustado posible y aseguraos de cumplirlo.

COLABORAD JUNTOS

TAREA	NOMBRE	L	M	X	J	V	S	D

Colaborar en diferentes tareas, les da la oportunidad de que aprendan a valorar el orden y el esfuerzo, al tiempo que generan responsabilidad y autonomía.

¿En qué cosas se puede colaborar en la familia en este momento?

- Poner y quitar la mesa
- Dar de comer a tu mascota
- Ordenar la habitación y el baño
- Ayudar a cocinar la comida o la cena
- ...

RECURSOS DE APOYO

Cuentacuentos online.

Hoy en día existe una gran variedad de cuentos impresos a los que tanto adultos como menores podemos acceder, sin embargo, estos días de confinamiento podemos encontrarnos con que nuestra biblioteca de cuentos no es suficiente, afortunadamente en internet podemos encontrar una gran cantidad de ellos, así como cuentacuentos que se van a convertir en nuestro querido aliado, cuando nuestra creatividad y fantasía se nos haya agotado.

Juegos de descarga, juegos de reaseguramiento

Juegos de descarga: que arruguen papel y hagan pelotas que podamos lanzarnos. Eso no duele, es juego y permite descarga.

Romper papeles de revistas, hojas, luego lo pueden pegar formando figuras.

Construir y derribar con cajas, legos, esto ayuda a descargar a través del juego y que no se peguen.

Juegos de reaseguramiento: me tapo con una tela y me encuentran. Escondidas: me escondo solo, acompañado y otro me busca. los más pequeños aparecen rápido y se esconden en el mismo sitio, los más grandes permanecen más tiempo pero saben que los buscamos y los encontraremos.

Juegos de doctores, jugar a sanar: A los familiares, a los muñecos...Ayuda a expresar la preocupación por la enfermedad. no nos asustemos si en su juego hacen que el personaje muera...luego lo reviven o están así expresando sus preocupaciones.

Talleres creativos con materiales en casa. Dibujos y juegos para “atacar” al coronavirus.

Actividades que estimulen su creatividad como pintar, recortar, manipular diferentes materiales. Esto también puede ayudarles a canalizar sus emociones.

Actividad física.

Realiza actividad física en familia dentro de las posibilidades de tu casa, como hacer coreografías, saltar, puedes utilizar juegos que promuevan el ejercicio físico,... así como actividades de mindfulness, yoga para niños o relajación para niños.

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



Aprome