

### **Transitando en casa los tiempos de reserva social sanitaria.**

*“Yo nunca seré de piedra.  
Lloraré cuando haga falta.  
Gritaré cuando haga falta.  
Reiré cuando haga falta.  
Cantaré cuando haga falta.”*  
Rafael Alberti

#### **Estimadas Familias:**

Es nuestra intención continuar acompañándolos frente a este tiempo que debemos transitar. Les acercamos, en esta ocasión, material que construimos a partir de situaciones relevadas y reflexiones de quienes formamos parte de nuestra comunidad educativa; sumando recomendaciones aportadas por diferentes instituciones oficiales y profesionales.

#### **Equipo Orientador- Directivo- EP/EI Crear y Ser**

#### **Propuestas y reflexiones para abordar estos momentos nuevos y diferentes.**

Las situaciones que transitamos durante esta pandemia repercuten directamente en nuestra vida en su conjunto: su desarrollo, características y hábitos pueden haber cambiado sustantivamente y con ello, devenir en oportunidades y a la vez en situaciones de mucho estrés, dado su carácter imprevisto y disruptivo. Pueden estar acompañadas de sentimientos de frustración, enojo, desorganización, aburrimiento, soledad, hiper conectividad, sensación de encierro, entre otros, que nos generan como familias y referentes de nuestros niños, un desafío a transitar. Los chicos necesitan sentirse amados y confiar en nosotros. Amor, confianza y refugio son tres palabras que orientan nuestras acciones en familia.

Es por esto que les proponemos algunas ideas para abordar los nuevos y diferentes momentos. Las organizamos según desafíos que se presentan cotidianamente en cada hogar. ¡Esperamos que les resulten de utilidad!

#### **Cuando escuchamos los medios de comunicación:**

- En muchas casas la TV, redes sociales o radio son la “música de fondo” de estos tiempos, tanto para nosotros, como para nuestros hijos e hijas. No sobreexponernos a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) es una medida de resguardo y cuidado.
- Hablar con los niños con un lenguaje ajustado a su edad y capacidad de comprensión, de manera honesta, evitando sobredimensionar la información y respondiendo a sus inquietudes y dudas en la medida de sus consultas. Es fundamental resguardarlos de información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre (UNICEF)
- Detectar “malos entendidos” o percepciones erróneas que puedan estarse formando sobre determinadas personas o colectivos, o sobre las concepciones de salud y enfermedad, para evitar que, con el tiempo, se asienten en estereotipos y prejuicios.

#### **Cuando jugamos en familia:**

- ¿Cuánto tiempo le estamos dedicando al ejercicio físico en el marco de esta pandemia? ¿Y a las pantallas? Según datos aportados por la OMS, usualmente es recomendable que “los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”. Sugieren incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. En las actuales condiciones, donde muchos contamos con espacios acotados ¿cómo seguir? Podemos proponer y propiciar pequeñas actividades y juegos como: bailar, aprender coreografías, desafíos de coordinación, realizar circuitos de habilidades motrices, juegos como Rayuela u otros populares, yoga para niños, malabares, son algunos de ellos.
- En el caso de los niños más pequeños, gran parte del aprendizaje se produce por imitación y tiene un alto componente emocional, por lo cual resulta favorecedor que la familia pueda acompañar a los niños en el desarrollo de estas actividades lúdicas. (UNICEF)
- Los niños, tanto como los adultos, requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas. Quizás sea una buena oportunidad para compartir juegos de la infancia de los padres, hermanos, e incluso los abuelos pueden participar virtualmente.
- Los juegos de dramatización siempre ayudan a sacar emociones de la interioridad. Estemos atentos al curso de su desarrollo, intervengamos en ellos y aprovechemos para involucrarnos en las escenas que nuestros hijos e hijas nos proponen.
- Los juegos de mesa, de ingenio, colectivos, las experiencias caseras de ciencia, el armado de una huerta, el cuidado de plantas, tocar instrumentos, aprender de tutoriales, leer, escribir, pintar y dibujar, actuar, crear contenidos multimedia... todos son espacios de socialización y desafío, así como formas de obtener conocimientos y habilidades valiosas, siendo importante que estén presentes en el hogar.

### **Cuando jugamos con nuestras mascotas:**

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó en febrero que, por el momento, no existen evidencias científicas de que las mascotas como perros o gatos pueden padecer o transmitir el virus. Sin embargo, se recomienda lavarse bien las manos después de tocarlos y antes de darles de comer, así como desinfectar los elementos que utilicen. También se sugiere no tocarse la cara, ojos o nariz hasta no lavarse las manos.

### **Cuando construimos juguetes confeccionados con materiales descartables:**

- Siempre resulta muy valioso poder fomentar la creatividad en los niños y la posibilidad de conectarse con emociones positivas. En estos tiempos es necesario reforzar la higiene de los materiales, desinfectando los objetos que se usen.
- Es importante higienizar periódicamente los juguetes y espacios de juego de los niños y niñas, según sugerencias de los organismos oficiales.

### **Cuando hacemos las tareas escolares:**

- Les proponemos establecer momentos para realizar los deberes, ayudándolos a que puedan gestionar su tiempo. ¿Cuáles son nuestras expectativas como padres en relación a la resolución de las tareas?
- Valoremos el esfuerzo puesto en abordar los nuevos modos de aprender y enseñar, y generemos pequeñas gratificaciones de aliento para nuestros hijos. Hay muchas cosas nuevas a las que se están asomando y que requieren de aprendizajes de otras capacidades: la flexibilización, tolerancia a la frustración, empatía, tiempos de espera, por lo cual es importante hacerlo con optimismo. Si algo no sale, no es grave.
- Es fundamental fortalecer los canales de comunicación con la escuela, para acompañar mancomunadamente a los niños y niñas en este período.

### **Cuando nuestros hijos se enojan con lo que ocurre:**

- Es importante valorar que expresen sus emociones, también que encuentren adultos contenedores de las mismas. Sugerimos esperar que estén en calma todos para dirigirse a los niños con serenidad, ponerse a la altura de sus ojos, preguntarles qué saben o necesitan saber, cuáles son sus dudas, qué están sintiendo. La familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos. Por lo cual, es fundamental recordarles que están acompañados, así como dejarles saber qué está bien sentirse molestos, así como felices o tristes (la manifestación de emociones es fundamental para nuestro desarrollo integral) y compartir con ellos modos positivos de sobrellevar el estrés.

### **Cuando desean consumir cosas que no podemos ir a buscar:**

- Estos momentos imponen un gran ejercicio de tolerancia a las frustraciones, plasticidad, y ponen en tensión pautas y valores, muchos de ellos contruidos en el marco de una sociedad de consumo que ha estimulado mucho la aparición del niño-cliente. Les proponemos poder reflexionar con ellos: ¿Cuál es la diferencia entre deseo y necesidad?, ¿Realmente lo necesito? También dar lugar a explicar por qué en este momento no se puede acceder a eso deseado, resaltando valores de responsabilidad y compromiso social.
- Ayudarlos a pensar qué podemos reemplazar o hacer en lugar de tener eso que hoy debemos poseer. Esto es un gran ejercicio para nosotros los adultos, por lo cual también es importantísimo pensarnos desde los modelos que sostenemos y lo que quizá, podamos repensar.

### **Cuando nuestros hijos extrañan a los amigos y/o familiares:**

- Alentar sentimientos de empatía ayudando a que logren transmitir mensajes hacia ellos, permitiendo poner en palabras sus emociones, a través de escritos, dibujos, construyendo obsequios para entregarse al terminar el tiempo de estar en nuestras casas, redes sociales, hablar por teléfono o las TICS. Expresarles abiertamente cuánto los entendemos y cómo todos buscamos acercar las distancias. Recursos como cuentos infantiles.

### **Cuando debemos compatibilizar las 24 hs la crianza, el trabajo y otras responsabilidades (asistencia de adultos con quienes no vivimos, atender a obligaciones extrafamiliares que requieren trasladarse en estos tiempos):**

- Es muy importante el establecer reglas claras, armar espacios de trabajo en casa es un desafío útil y a veces posible. A veces esas reglas pueden ser horarias, otras veces pueden ser espaciales (armar la oficina en casa) pues la claridad con esto ayuda a los más chicos a entender que estamos en casa pero en el trabajo. Muchas veces nos veremos tentados a responder llamados a deshora, responder mails desde el celular, atender a grupos laborales de whatsapp, caminando por un espacio común: en estos casos recordemos que los niños NO tienen por qué saber que estamos trabajando, por ende no debemos volcar enojo ante sus interrupciones. Por otra parte, como sociedad muchos podemos franquear lo que nos ocurre con el trabajo desde casa y los chicos, y gratamente sabemos que las redes de

comprensión existen. Todos estamos en condición de pandemia y muchos atentos a las medidas de distanciamiento social.

- Estos tiempos son oportunidades para pensar en familia: ¿Qué actividades y de qué manera podemos compartir entre todos los integrantes de la familia? ¿De qué manera pueden los niños participar en tareas domésticas (ej limpieza, preparación de alimentos)? Es una buena ocasión también para trabajar y promover la autonomía (vestirse, doblar su ropa, ducharse, aprender a atarse los cordones).

#### **Cuando cambiaron nuestros hábitos:**

- Es interesante detenernos a analizar qué rutinas podemos mantener, cuáles podemos flexibilizar y cuáles incorporar. Este tránsito por el distanciamiento social es un desafío a nuestras rutinas laborales, de convivencia, crianza e higiene. Para muchas cosas estaremos más acompañados, para otras más solos, para algunas deberemos contemporizar cosas que estaban establecidas en favor de beneficios comunes y el bienestar de todos.

#### **Cuando necesitamos cambiar de ambiente:**

- Siempre que sea posible, acceder a la naturaleza y a la luz solar. Quizás no podamos cambiar de espacios, pero sí variar las actividades, intercalando momentos de juego, trabajo, musicales, de actividad física, momentos en familia y actividades individuales.

#### **Cuando las preocupaciones nos exceden como adultos referentes:**

- Monitorear nuestros estados de ánimo y apoyarnos en nuestros grupos de contención como adultos (familia/amigos/compañeros/otros). Construir redes nuevas si no los tenemos. Cuidar que no sean nuestros hijos quienes nos sostengan.
- Tomar distancia y darnos respiros por periodos (aunque sea breves). Brindarnos gratificaciones. Valorarnos en el esfuerzo cotidiano. Disfrutar de las pequeñas cosas y las oportunidades.
- Seleccionar aquellas intervenciones con los niños que merezcan la pena o sean importantes de verdad. Tener pequeñas concesiones con ellos.

Sabemos que el armado de nuevas rutinas es un gran desafío que se nos presentó y esto requiere flexibilidad en nuestras decisiones, bajo la convicción de que no se sugieren realizar modificaciones abruptas en este momento. No hay reglas sobre “cómo hacer lo mejor” y cada uno de nosotros vivenciamos que el respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Por todo esto, no perdamos de vista el sentido de responsabilidad colectiva de nuestras conductas.

Continuemos trabajando juntos, apoyándonos para salir adelante entre todos. Que este tiempo nos convoque a generar momentos y espacios donde lo emocional se mantenga estable.

**A quedarnos en casa...**

#### **Links de consulta**

- Guía para madres, padres, cuidadores y educadores sobre el Coronavirus:  
<https://www.unicef.org/argentina/guia-adultos-coronavirus>
- Sugerencias para la prevención del coronavirus:  
<https://www.educ.ar/noticias/200363/strongqueacute-es-el-coronavirus-y-coacutemo-prevenir-su-propagacioacutenstrong>
- Sitio web de la OMS:  
<https://www.who.int/es>
- Recomendaciones propuestas por la facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, a fin de organizarnos y dar algunas respuestas a este escenario cambiante y complejo:  
<https://t.co/0RGmzZo3HO>
- Importancia de la higiene de manos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=H6EMAreCOYE>