



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

¿Qué hacer con las niñas, niños y jóvenes en casa? 12 recomendaciones para la familia

Dentro del contexto nacional en donde la autoridad sanitaria ha solicitado que niñas, niños y jóvenes se queden en casa, en necesario recordar que **no son vacaciones**, por lo cual se sugiere inicialmente:

- Mantenerse dentro de las casas, minimizando el contacto con otras personas.
- Los adultos no asistir a lugares donde concurren muchas personas como: centros comerciales, cines, supermercados, gimnasios, entre otros.

Tener a las niñas, niños y jóvenes en casa puede ser un gran desafío para las y los padres. El aburrimiento, la tentación de estar frente al televisor o celular gran parte del día y el desgaste natural de las relaciones al estar en un mismo lugar por varios días, debe ser abordado y planificado por las y los padres. La naturaleza de estas acciones dependerá de varios factores, principalmente de la edad, las características personales de las y los estudiantes, sumado a las características de cada familia.

Es primordial cuidar la **salud mental** en todo momento. Para esto, es relevante ocuparse, antes que preocuparse. El sistema inmune se vuelve más vulnerable en situaciones de estrés y preocupación. Vivimos en comunidad, por lo cual la responsabilidad es tanto con uno/a, con la familia y con la sociedad.

El aislamiento y el creciente miedo al contagio está cada vez afectando de forma más significativa a la población. Pueden presentarse reacciones normales ante esta situación, tales como la ansiedad, soledad, tensión y miedo, además de problemas para conciliar o mantener el sueño y hábitos alimentarios saludables. Es importante en todo momento recordar y comprender el porqué de adoptar estas medidas, siendo un acto solidario para protegernos entre todos y todas, especialmente para proteger la salud o higiene mental de toda la población estudiantil.

A nivel general es posible entregar algunas sugerencias para planificar este tiempo en casa:



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

1. Estar informados de la contingencia, pero sin alarmarse: Evitemos tener la televisión encendida todo el día en las noticias o ver el celular cada cinco minutos. Es importante estar informados, pero sin entrar en pánico. Esta información puede generar ansiedad tanto en estudiantes como en padres. Definamos horarios para ver televisión e informarnos. Se sugiere explicar a las y los más pequeños de forma sencilla y transmitir seguridad. Las y los más grandes podrían necesitar conversar de la información y expresar sus temores, su opinión es importante y debe ser respetada y validada. Para esto es importante considerar:

- Acceder a fuentes de información confiables, como las otorgadas por el Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, o las de la Organización Mundial de la Salud.
- Identificar sus emociones y pensamientos desagradables. Conociendo y comprendiendo estos, es más sencillo conversar y explicar lo que se está sintiendo.

2. Tener conductas de higiene requeridas: Recordemos que no son vacaciones, es un periodo para cuidarse a nivel personal como de forma colectiva, especialmente a población vulnerable como personas con enfermedades crónicas y los adultos mayores. Es por esto que es necesario evitar lo más posible el contacto físico, evitando los saludos tradicionales y respetar el distanciamiento social. Comprendamos esta cuarentena como un periodo para realizar actividades distintas a las que hacemos diariamente, como un espacio de autocuidado y bienestar en conjunto a nuestros cercanos con responsabilidad.



3. Mantener una rutina estable: Establecer un horario de levantarse, de colación, almuerzo, cena y para apagar la luz y dormir. Es importante seguir las indicaciones de salud general como mantener buena alimentación e hidratación. Mantener el aseo diario y vestirse ayudará en tener un buen ánimo general. Recordar también el hábito de lavado de manos, sobre todo en este contexto. Las y los jóvenes deben tener horarios establecidos igualmente, poniendo atención dejar el celular (u otras pantallas) al menos una hora antes de dormir.



Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

4. Asignar tareas domésticas (a cada integrante de la familia): Las actividades en el hogar son importantes para hombres y mujeres de toda edad. Los pequeños(as) de 4 años puede ayudar a poner la mesa o darle comida a una mascota, los de 6 años pueden ordenar su dormitorio o ayudar en el orden de la casa, los de 8 años pueden hacer su cama, lavar tazas y vasos, sobre 10 años pueden hacer prácticamente todo con supervisión. Estos días pueden ser una buena opción para aprender tareas domésticas (sumado a mejorar su responsabilidad y cooperación familiar).



5. Controlar tiempos de pantallas (celular, televisión, tablet, videojuegos): El tiempo excesivo frente a pantallas puede generar irritabilidad y limitará la posibilidad de hacer otras actividades. Se puede planificar y negociar los tiempos diarios máximos para usar el celular, ver series, películas o jugar videojuegos.

6. Escuchar música preferida: Se puede negociar horarios de música de interés de las y los estudiantes a volumen moderado para compartir en familia. Las y los padres podrían compartir también su música favorita. Incluso se podría hacer karaoke en familia.

7. Hacer actividad física: No poder salir de nuestras casas implica el riesgo del sedentarismo. La actividad física es importante para nuestra salud. En la medida de las posibilidades de nuestro hogar pensemos en movernos. En internet existen muchas rutinas de ejercicios sencillos para hacer en nuestro living, para esto es importante considerar elongar y hacerlo de forma gradual para no lesionarse. Es posible que en casa exista alguna máquina de ejercicios olvidada que ahora podríamos usar, si no tenemos siempre existe la opción de bailar.





Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

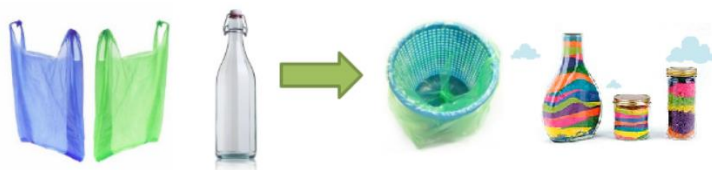
8. Realizar actividades de interés: Este tiempo podría ser ideal para leer un libro de interés, iniciar una serie de dibujos sobre algún tema, aprender una canción nueva en guitarra o flauta, hacer un album fotográfico, pintar algún mueble, aprender una receta de cocina nueva, practicar abdominales, hacer un cortometraje con el celular, incluso se podría reorganizar el closet. Dependiendo de la edad de las y los estudiantes, es importante que participen en actividades que les permitan desplegar sus habilidades y aprender. El apoyo de los padres en esto es muy importante, darse el tiempo de ver sus avances y felicitar sus logros las y los impulsará a continuar con estas actividades.



9. Favorecer las actividades familiares: Este período se puede aprovechar para compartir en familia. Si ven una película puede ser una actividad familiar, preparando alguna comida especial, comentar y debatir. Las comidas pueden ser en familia, teniendo tareas de preparación y dejando espacio para sobremesa. Cuando se corta la luz nos obligamos a estar juntos y ser creativos ¿por qué no usar este tiempo para jugar cartas, dominó, armar un puzle, jugar bachillerato o jugar un juego cooperativo? Existen juegos muy entretenidos en librerías y tiendas de juegos especializados que fomentan el ingenio y el trabajo en equipo.

10. Recordar el colegio: Planifiquemos espacios para actividades escolares. La lectura siempre es importante y puede reforzarse. En las y los más pequeños se podría avanzar en caligrafía, o reforzar sumas y restas. Puede ser tiempo para practicar flauta o saltar la cuerda. Las y los más grandes pueden tener tiempo de reforzar contenidos en historia o matemáticas. Existen muchos videos en internet sobre temas específicos, además de usar los textos del Ministerio de Educación y el material de las y los profesores del colegio.

11. Reducir, reciclar y reutilizar: Además de la crisis sanitaria que estamos viviendo, es importante recordar la crisis medioambiental mundial. Otra forma de entretenimiento puede ser reutilizando objetos que no ocupemos, transformándolos en otros nuevos.





Instituto Inmaculada Concepción
Unidad de Formación

12. Rezar en familia: Recordemos que en momentos difíciles el Señor nos fortalece. Pidamos a Dios y a María Inmaculada por la salud de nuestros seres queridos y compatriotas. Podemos incluir en nuestra rutina diaria momentos de oración, de modo de fortalecer nuestra fe en familia.



En resumen, este tiempo implicará la **creatividad** y la **organización** de las y los padres. No será fácil, es un desafío importante. Es relevante planificar y negociar con las y los estudiantes (dependiendo de su edad) las actividades a realizar de forma rutinaria y aquellas que se harán día a día. Incorporar algunas de éstas sugerencias podrían ayudar a convertir estos momentos especiales en un espacio para compartir en familiar, reforzar el proceso de aprendizaje y continuar desarrollando sus habilidades personales.

Referencias:

Ministerio de Salud. (2020). Consideraciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial durante COVID - 19. Santiago, Chile.