

# ¿Cómo mantenemos los vínculos con los amigos, amigas y familiares en contexto de pandemia?



Los niños y las niñas estaban acostumbrados a convivir con sus amigos, compañeros y también con la familia extensa, tíos, primos y abuelos. La suspensión de las actividades escolares presenciales, en un principio, les puede haber parecido novedosa, pero lo más probable es que ya estén aburridos en las casas y echando de menos estar con amigos y visitando a sus seres queridos.

En esta cartilla, encontrarán algunas ideas para ayudar a los niños y a las niñas a mantener los vínculos con sus amigos, amigas y familiares en este contexto de aislamiento físico.



## Conversen y escuchen

Converse con los niños y niñas acerca de las personas a quienes han extrañado en este tiempo y transmítale que con seguridad a ellos y ellas también los están extrañando mucho y que el estar distanciados físicamente no quiere decir que no sigan siendo amigos o que no son importantes para los otros.



## Conversen sobre las emociones que les surgen en relación a lo que está pasando

Los niños y niñas pueden encontrar sus propios modos de mantener el contacto con las personas que quieren. Pueden preguntarles ¿qué sientes al no poder ver a tus amigos? ¿cómo te sientes al no poder visitar a tus abuelas? ¿cómo te imaginas que podría ser el reencuentro? ¿qué sentirías? ¿qué te gustaría decirles? ¿qué es lo que más te gustaba hacer con ellos cuando se veían y qué sentías?

Busquen juntos ideas para mantener el contacto, preguntando:  
¿Cómo crees que podemos contactarnos con ellos y ellas sin salir de la casa?

- Llamar por teléfono a los amigos y amigas. Llamar a algunos familiares todos los días antes de dormirse y contarles qué hicieron en el día.
- Enviar audios por WhatsApp.
- Hacer una video llamada por WhatsApp.
- En esas video llamadas pueden hacer juegos, por ejemplo: el bachillerato, la mímica o inventar un cuento.
- También es posible hacer una “reunión” con amigos y amigas o familiares, cada uno comiendo alguna cosita rica que comparten en la video llamada.



- Escribir una carta, hacer dibujos, canciones o manualidades a las personas que extrañan.
- Tener un diario de vida donde escribir las vivencias y emociones de este periodo de pandemia para recordar lo que sentían.