

## RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

---

Como Escuela y en conjunto con el Programa Aprender en Familia de Fundación CAP, estamos atentos a las necesidades e inquietudes que pueden estar teniendo en este contexto de cuarentena. Es natural que frente a una situación de emergencia sanitaria, surjan miedos, ansiedad y preocupaciones, en los distintos miembros de la familia. Es por eso que lo más importante es generar espacios de contención y cuidados, como también generar acciones colaborativas entre toda la comunidad escolar.

A continuación, les entregamos algunas sugerencias para acompañar a los niños y niñas a vivir este momento de la mejor manera posible, permitiendo que también los adultos a cargo de ellas y ellos, tengan espacios de autocuidado.



## ¿CÓMO MANTENEMOS INFORMADOS A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS?

---

Se sugiere comenzar preguntándoles a ellos y ellas, qué es lo que saben del tema y frente a lo que respondan, despejar dudas e informar con claridad y ejemplos concretos acerca del virus y sus cuidados. Para esto es vital acceder a fuentes de organismos formales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF y el Ministerio de Salud. Esto es relevante, ya que tanto los niños, niñas y adultos, están expuestos a conversaciones e información descontextualizadas, que muchas veces generan más alarma y ansiedad.

En este sitio de internet <https://www.unicef.or/lac/>, encontrarán una guía clara al respecto.



## ¿QUÉ HACEMOS, EN ESTOS MOMENTOS, PARA SOBRELLEVAR EL ESTRÉS, MANTENER LA CALMA Y EL BUEN ÁNIMO?

---

Lo primero es reconocer que esta situación nos afecta emocionalmente tanto a los adultos como a los niños y niñas, por lo que es importante que estemos conectados con lo que estamos sintiendo, validando nuestras emociones, para así poder expresarlas de mejor manera.

Es muy importante generar espacios de autocuidado ya que si los adultos estamos bien, podremos dar seguridad, confianza y ánimo a los niños y niñas. Es fundamental tratar de identificar, validar y aceptar sus emociones, demostrándoles que pueden estar sintiendo muchas y diferentes emociones en este contexto anormal que estamos viviendo e intentar contenerlos de la mejor manera posible (abrazarlos, escucharlos, jugar con ellos, etc.)

No hay una regla para “hacerlo mejor”, esto es nuevo para todos. No debemos sobreexigirnos ni sobreexigir a los niños/as ya que todos y todas estamos sometidos a un fuerte estrés, ansiedad e incertidumbre.

### C L A V E S

**ESCUCHAR – VALIDAR TODAS LAS EMOCIONES – FELICITAR  
DEMOSTRAR AFFECTO – EMPATIZAR – CONTENER  
PACIENCIA CON UNO MISMO Y CON LOS NIÑOS/AS**

## ¿CÓMO MANTENEMOS UNA RUTINA EN CASO DE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTÉN EN SUS CASAS O EN CASAS DE SUS FAMILIARES?

---

Estamos en una situación de emergencia, que requiere flexibilidad y adaptación a los cambios de parte de todos nosotros, sin embargo a los niños y niñas les ayuda mucho mantener ciertas rutinas diarias. En lo posible, se sugiere mantener las horas de levantarse, asearse, realizar actividades relacionadas al aprendizaje, jugar, descansar, comer y dormir. De todos modos, tener en cuenta, que el aburrimiento también es parte de la vida y que no pasa nada, incluso muchas veces, sirve para crear y encontrar entretención donde no lo esperábamos.

Aprovechar también, la vida cotidiana para generar aprendizajes y momentos de encuentro al colaborar en los quehaceres de la casa o en el juego. Puede ser que un día la rutina resulte bien y al otro día no, lo importante es estar atento a las distintas necesidades y flexibilizarse para no caer en la autoexigencia y la sobreexigencia de los niños/as.

Tratar de no caer en el uso excesivo de la televisión o internet. Si bien nos puede ayudar a que los niños/as estén sin demandar nuestra atención, su uso en exceso trae consecuencias negativas para sus cerebros en desarrollo y, además, se pierden las oportunidades para el encuentro y el fortalecimiento de los vínculos familiares.

## SUGERENCIAS PARA LA RUTINA DIARIA CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

---

- Arme un horario con los hitos del día (desde el despertar hasta la hora de irse a dormir) y póngalo en algún lugar visible de la casa.
- Ofrezca ayuda para realizar las actividades pedagógicas entregadas por la escuela y/o Ministerio de Educación, en la medida que sea posible.
- Haga un listado, en conjunto con ellos, de actividades que se pueden hacer en las horas libres.



## ¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDE INCLUIR EN LOS HITOS DEL DÍA?

---

- **Aseo personal:** reforzar hábitos de higiene como bañarse, lavarse las manos frecuentemente y los dientes, cambiarse de ropa.
- **Ejercicios Corporales:** Mantener la conexión con el cuerpo, respirar, inventar rutinas de ejercicios, bailar, jugar con las mascotas, seguir tutoriales de yoga u otros ejercicios entretenidos para cada edad.
- **Incluirlos en tareas domésticas:** ordenar habitaciones, leer recetas juntos, cocinar, barrer, doblar ropa etc.
- **Realizar guías pedagógicas:** Entregadas por la escuela o por el Ministerio de Educación.
- **Trabajos artísticos o de construcción con materiales reciclados:** pintar, dibujar, hacer títeres, inventar juguetes, construir instrumentos, tocar música, hacer esculturas.
- **Compartir momentos de juego y de descanso:** Juegos familiares, revisar fotos familiares, jugar a adivinar animales con sus ruidos, ver una película, recordar juegos antiguos o de la infancia de los adultos a cargo, descansar y no hacer nada juntos.
- **Leer de todo y narrar de todo:** Las posibilidades son infinitas: pueden leer juntos o entregar material para que lean, contarse historias inventadas entre todos, cambiarle los finales a los cuentos clásicos, leer la letra de las canciones, leer recetas, hacer comics, contar y coleccionar anécdotas.