

¿Cómo sobrellevar la Pandemia en nuestros hogares?

A modo de sugerir una sana convivencia para el hogar, para la educación y para la vida, como premisa para una sociedad positiva y saludable, y dada la contingencia actual (de Emergencia), donde se pueden presentar cuadros de ansiedad y estrés, que alteran la salud mental y emocional de las familias, especialmente de niños, niñas y adolescentes, es que se hace necesario el intentar mantener una **rutina colaborativa** que conserve y ayude a mantener una aceptable estabilidad emocional. La participación y construcción de ésta debiese ser parte importante de sus vidas y en ella cumplen un rol esencial en la **colaboración de los quehaceres diarios del hogar, el entretenimiento, el juego**, además de las **propias** labores escolares correspondientes a sus niveles de desarrollo.

¿Por qué es importante mantener una rutina con los niños?





Pero... ¿sabemos que es una rutina y cuáles son sus características?

Las rutinas constituyen situaciones de aprendizaje que los niños, niñas y adolescentes diariamente, de forma estable, permanente y secuenciales.

Mantienen una organización del tiempo, lo más naturalmente posible, sin forzar el ritmo de la actividad y manteniendo determinadas constantes temporales.

Por lo general, siempre tienen la misma secuencia para sentirse seguros y alcanzar grandes cotas de autonomía y equilibrio.

No obstante, **las rutinas no son actividades rígidas y mecánicas**, sino que permiten anticipar acontecimientos, relacionar tiempos y espacios.



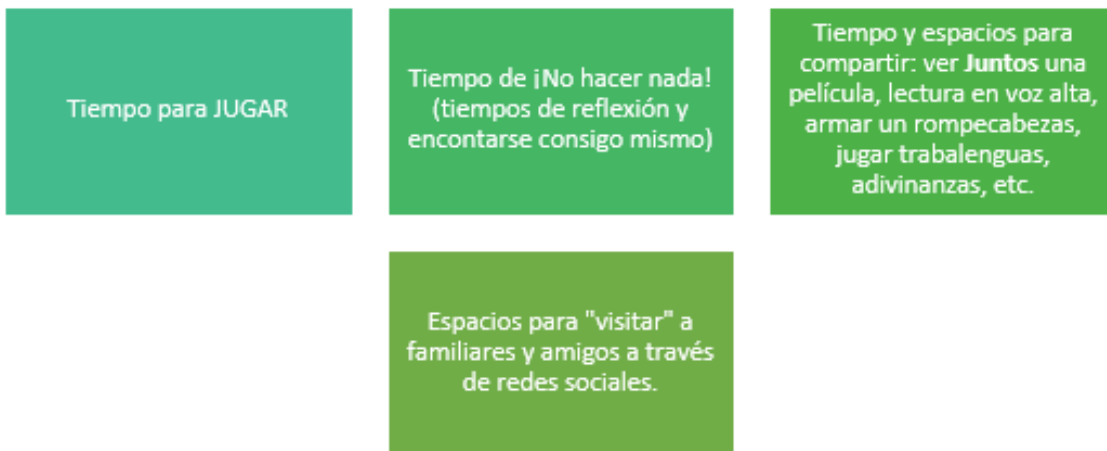
Por ende, es trascendental que al crear esta rutina, ésta sea pactada entre todos los miembros de la familia, considerando su flexibilidad frente a los intereses y edades de los niños, niñas y adolescentes.

Por ello, recomendamos algunas rutinas que se puedan continuar en el tiempo y que a su vez, ayuden a la tranquilidad del niño.

Horario de levantarse y de acostarse, tiempo de baño, horario de comidas.

Cuidados en la casa: llevar la ropa sucia a su sitio, llevar los platos después de comer, poner juguetes en su sitio, etc.

Tiempo claramente definido para estudiar y hacer tareas



A continuación, se presenta un ejemplo de rutina equilibrada sugerida, abarcando cada área de desempeño ocupacional con su respectivo horario.

HORARIO	ACTIVIDAD	EJEMPLOS
Alrededor de las 09.00	Despierta	Aprovecha la oportunidad de desayunar en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
09.00 - 10.00	Iniciando el día	Lavado de dientes y baño Vestirse Hacer la cama Poner la ropa sucia en canasto
10.00 - 11.00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día
11.00 - 12.00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación del almuerzo, juegos de mesa, bailar, cantar, exploración de objetos, etc.
12.30	Almuerzo	Aprovecha la oportunidad de almorzar en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
13.30 - 14.00	Tareas del hogar	Llevar los platos a la cocina Lavar los platos Sacudir los muebles Limpiar mesas y escritorio Sacar el polvo a las plantas
14.00 - 15.00	Tiempo de relajó	Realizar el dibujo del día Hacer puzzles Lee tu libro favorito Tiempo de Siesta (según la edad) Juegos Espaciales
15.00 - 16.00	Como en el colegio	Hacer las tareas del día. Avanzar en el libro de lectura del mes
17.00 - 18.00	Tiempo de juego	Armar legos, ayudar en la preparación once, juegos de mesa, bailar, cantar, etc.
18.00 - 18.30	Once	Aprovecha la oportunidad de compartir una once en familia, retoma la conversación y sobre mesa.
18.30 - 19.00	Tareas del hogar	Llevar las tazas, mantel, panera a la cocina Lavar las tazas o secar y guardar
19.00 - 20.30	Tiempo de TV	Programas infantiles, programas de música, canto y baile
20.30	Tiempo de Descanso y ritual para dormir	Lavado de dientes Ponerse el pijama A dormir

Fuente: Ministerio de Salud. (2020) "Niños y Niñas en casa Pandemia de COVID-19".



A su vez, se puede confeccionar un planificador diario para organizar el tiempo en familia, tal como se presenta a continuación:



Seguidamente, anexamos un listado de actividades a modo de sugerencia para realizar con los niños y niñas durante un periodo de 30 días de cuarentena.

Actividades para hacer en los Tiempos de juego de nuestro calendario de rutinas:

UN DIBUJO AL DÍA: Materiales a elección familiar (tempera, tiza, lápices de cera etc)

Día	Tema	Check	Día	Tema	Check
1	Autorretrato		16	Familia de tu papa	
2	Animal Favorito		17	Familia de tu mama	
3	Comida Favorita		18	Tus últimas vacaciones	
4	Película Favorita		19	Un comic	
5	Mejor amigo o amiga		20	Cuento del día	
6	Súper héroe		21	Tu dibujo animado preferido	
7	Villano		22	Como serás cuando grande	
8	Monstruo		23	Tu lugar favorito en casa	
9	Robot		24	Tu profesión favorita	
10	Zombie		25	Mundo Espacial o Submarino	
11	Personaje de un libro o cuento		26	Un mundo mágico	
12	Personaje de un juego		27	Medios de Transporte	
13	Personaje de Disney		28	Tema libre	
14	Mi Familia		29	Juguete favorito	
15	Tu grupo de amigos del colegio		30	Juguete que deseas	



JUEGOS EN CASA

1	Construir juegos en casa	25	Jugar al veo veo
2	Clasificar los juguetes	26	Describir cosas
3	Ordenar la ropa	27	Mirar por la ventana y contar lo que ve
4	Mirar fotos	28	Jugar a cocinar
5	Disfrazarse	29	Jugar a vender en la feria
6	Bailar	30	Hacer teatro de titeres
7	Imitar movimiento tipo: "Simón dice"	31	Hacer teatro de sombras
8	Imitar animales (sonido, movimientos disfraz)	32	Recortar figuras y armar un álbum
9	Jugar a las escondidas	33	Hacer juguetes con palitos de helado
10	Hacer instrumentos musicales	34	Modelar con masa o plastilina
11	Cantar canciones inventadas	35	Hacer títeres de papel
12	Leer Cuentos	36	Pintar con tempera
13	Hacer dibujo del cuento leído	37	Armar animales o collage con elementos de reciclaje
14	Mirar imágenes revistas e inventar cuentos	38	Encontrar formas en manchas de pintura
15	Fabricar títeres	39	Hacer un mural
16	Armar rompecabezas	40	Hacer una casita con sabanas
17	Cantar canciones inventadas	41	Armar tu árbol familiar con recortes
18	Fabricar un auto	42	Hacer una familia con globos
19	Jugar a las cartas	43	Armar una maqueta
20	Juego de lotería	44	Inventar adivinanzas
21	Fabricar una muñeca	45	Adivinar que hay en la bolsita solo son escuchar su sonido o tocarlo
22	Juegos de memoria	46	Cachipum
23	Inventar chistes	47	Hacer trabalenguas
24	Jugar a ponerse más ropa	48	Hacer burbujas

... ¿Y qué hacemos con nuestros adolescentes?



Primero, entender que no siempre es sencillo trabajar con estos, dada la etapa del curso vital en la que se encuentran, ya que como sabemos, en algunos casos, durante este periodo tienden a la rebeldía, a la negación de normas y a la protesta.

Asimismo, la idea de pasar por un periodo de cuarentena, en el cual no deben salir de casa, por ende, sin posibilidad de compartir con sus amigos de manera presencial, hacer deportes y disfrutar de momentos de ocio, todo esto no se presenta como una tarea fácil para ellos y para los padres o familia.

Por consiguiente, es necesario generar prácticas generales para el desarrollo saludable de nuestros adolescentes en el contexto actual que nos encontramos. A continuación, sugerimos algunas ideas para la contención socioemocional al interior del núcleo familiar, con el objetivo de sobrellevar esta situación de contingencia a nivel mundial.



La Psicóloga Mercedes Bermejo Boixareu, menciona lo siguiente respecto al manejo de los adolescentes durante el periodo de crisis del Coronavirus

“A nadie nos han preparado para esta situación: invadidos por la incertidumbre, malas noticias, restricciones, a nosotros también nos cuesta adaptarnos. Entonces no esperemos que los adolescentes se adapten con facilidad. Pero hay que recordar que “los adultos somos nosotros, por tanto, somos un referente y modelo para nuestros hijos. Para ello debemos mantener la capacidad de autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a estas situaciones”. No se les puede pedir tranquilidad si lo hacemos desde el nerviosismo”.

Por último, y para establecer una comunicación fluida de los padres y madres, familiares y personas significativas con los y las **adolescentes**, proponemos una serie de tópicos para dialogar, reflexionar, discutir y generar un pensamiento crítico en familia.



Estrategias para promover modelos positivos que favorezcan al medio ambiente y con ello mitigar el impacto del cambio climático

Estrategias para la promoción de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas

Estrategias comunicativas para conocer la proyección de vida a mediano y largo plazo: gustos, preferencias, miedos y frustraciones

Finalmente, invitamos a las familias a conversar acerca de temáticas actuales, que nos competen como ciudadanos y que han estado vigentes durante el último tiempo, tales como:

Exito

Fondo de Pensiones

Religiones

Modelos socioeconómicos gubernamentales

Educación Cívica (Constitución chilena, derechos y deberes)