



Guía para familias  
con peques de  
0 - 3 años,  
durante el  
confinamiento.

por

Equipo educativo...

C.M.E.I. La Cometa y C.M.E.I. La Estrella.

## GUÍA PARA FAMILIAS CON PEQUES DE 0-3 AÑOS, DURANTE EL CONFINAMIENTO.

Esta guía ha sido elaborada por el equipo de Técnicos de las escuelas infantiles de Utebo con el objetivo de ayudar a las familias.

Nos encontramos en una situación de emergencia sanitaria que es nueva para todos y que nos está generando una serie de emociones tanto positivas y negativas (ansiedad, miedo, tristeza, enfado...) que tenemos que gestionar, ya que de nuestro bienestar depende el de nuestros hijos/alumnos.

Por ello, en esta guía, os planteamos algunos apartados que pueden servir de orientación.

### CONTENIDO

CAPÍTULO 1 \_\_\_\_\_ ME CUIDO Y TE CUIDO.

CAPÍTULO 2 \_\_\_\_\_ APRENDEMOS JUNTOS.

CAPÍTULO 3 \_\_\_\_\_ ¿CON QUIÉN HEMOS QUEDADO?

## 1. ME CUIDO Y TE CUIDO.

No es momento de pensar en el futuro, hay que vivir el día a día, seguramente estas generaciones de niños pequeños no llegarán a recordar qué pasaba fuera de casa pero seguro que podemos dejar huella en su corazón proporcionándoles la seguridad y el amor que necesitamos todos en estos momentos....

Si algo hemos aprendido de esta situación es que nos necesitamos los unos a los otros y que nos tenemos que cuidar. Vosotros tenéis la suerte de estar acompañados de unos peques maravillosos y ahora toca disfrutar de ellos, pero cómo sabemos que hay momentos difíciles ahí van algunos consejos que esperamos que os puedan ayudar.

**1.1. Evitamos el exceso de información,** apagamos la televisión a la hora de las comidas. Cuidaremos nuestras conversaciones con adultos, vamos a protegernos y protegerles del sensacionalismo y del miedo. No debemos obviar el tema, hay que explicárselo a los niños de una manera breve y concisa y responder a las posibles dudas.

**1.2. Debemos hablar de las emociones** que nos provoca esta situación. Podemos utilizar cuentos, dibujos y fotografías...

Cuando sientan enfado o rabia, podemos explicarles con tono firme y cariñoso lo que se puede hacer y lo que no. (Ejemplo "sé que tienes ganas de estar en la calle, te entiendo, cuando pase esto saldremos todos los días a la calle"). Ante una rabieta debemos dejarle espacio para que exprese su enfado.

Cuando sientan tristeza los papás solo necesitáis comprender que ellos también la sienten y acompañarles a través de un abrazo, vosotros siempre presentes...y la tristeza pasará.

**A veces las emociones nos superan y a los peques también,** pero muchas veces no nos ponemos en su lugar, debemos escucharles y darles afecto

**1.3. Sesiones de relajación y de yoga.** Hacerlo en un sitio fijo, con música tranquila, una luz indirecta y un aroma agradable, esto puede hacer un tiempo y un espacio muy especial.

1.4. Para conseguir una buena convivencia sin estrés ni tensión estaría bien **marcar** cuatro **reglas básicas** de convivencia con sus respectivas consecuencias pactadas con los niños.

1.5. ¿Cuántas veces hemos pedido tiempo para estar con nuestros hijos? **Démonos tiempo para observarles y valorar lo que hacen** demostrándoles que es importante para nosotros. Así mismo podemos ser autocríticos, marcándonos pequeños cambios en la relación con nuestros hijos y separando sus necesidades de nuestras expectativas.

1.6. **Lectura de cuentos:** a través de cuentos muy cortitos podemos crear un clima agradable y relajado. Les ofrecemos a los niños la atención que necesitan e incrementaremos la curiosidad por aprender.

1.7. **Para los bebés:** el bebé necesita satisfacer sus necesidades fisiológicas y emocionales y fortalecer la relación de apego. Para el bebé las rutinas también pueden ayudar a que se sienta bien, es algo orientativo ya que no siempre se puede llevar la rutina.

1.8. **Para los papás:** debemos transmitirles a los niños calma y confianza, porque imitan a los adultos, si les damos este clima estarán más tranquilos. Los niños reclaman mucho tiempo, pero siempre debéis reservar un hueco para dedicárselo a vosotros mismos, para evitar el estrés y transmitírselo al niño.

¡¡NADIE SE MALACOSTUMBRA A RECIBIR AFECTO Y AMOR!!



## 2. APRENDEMOS JUNTOS.

JUGANDO EL NIÑO APRENDE Y ASIMILA LA REALIDAD QUE ESTA VIVIENDO.

Es muy importante pasar el mayor tiempo junto a vuestros hijos acompañándolos y jugando con ellos pero también respetando su juego libre sin interrumpirlos .  
Cualquier momento del día es bueno para convertirlo en un aprendizaje, por ello:

**2.1.** Establece una **rutina**, a los niños les aporta seguridad y confianza y a los adultos nos ayuda a poder llegar a todo. No te desesperes, el día es muy largo y es mejor tener un horario y unas rutinas pautadas (adaptándonos a la situación personal en cada familia). Para ello tendremos en cuenta:

- Las necesidades fisiológicas del niño (alimentación, higiene, sueño).
- La actividad principal del niño **JUGAR** (juegos movidos, tranquilos, solos y con la familia).

*"Todos los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando".*  
(Francesco Tonucci)

- Fomentar su autonomía teniendo siempre en cuenta su nivel madurativo: ayudar en las tareas domésticas, colaborar en el momento del baño, de vestirse y desnudarse, en el cambio de pañal (tirándolo a la basura)...

**2.2.** *"Si el movimiento se detiene, se detiene la vida"* (Bernard Aucouturier) , es muy importante que los niños se muevan, por eso permíteles que salten, corran, rueden, canten, bailen, pinten, rompan papeles, hagan ruido... que suelten toda su energía y así liberarán sus tensiones internas.

Los niños necesitan moverse, ya que así descubren sus capacidades y aprenden de sus logros y fracasos. La actividad física es vital para mantener el ánimo.

**2.3.** El **aburrimiento está permitido**, es bueno que los niños se aburran para que desarrollen su creatividad y den rienda suelta a su imaginación (no hace falta que les estemos proponiendo mil actividades al día) tu cercanía es suficiente, jugar y experimentar a solas es tan fundamental como hacerlo acompañado.

**2.4.** Anímale a participar en las tareas del hogar. Cocinar con ellos, limpiar el polvo juntos, colaborar en poner la mesa... Es otra manera de mantenerles activos sin necesidad de utilizar los juegos o el deporte. Cuantas más oportunidades le demos al niño de realizar una actividad de forma independiente, antes será capaz de realizarla por sí mismo.

**2.5.** Puede ser una buena oportunidad para fomentar actividades más tranquilas como hacer yoga o masajes, viene bien tener a mano recursos relajantes que podemos encontrar en internet.

**2.6.** Es momento de ser más tolerantes de lo habitual ya que tendremos que gestionar situaciones complicadas. Intenta no enfadarte, pon palabras a lo que le pasa evitando los castigos, sé flexible dentro de unos límites. Eso les ayuda a sentirse seguros. Hay que tener en cuenta que este periodo de inactividad nos afecta enormemente a todos.

De nosotros va a depender convertir el confinamiento por coronavirus en un recuerdo agradable para los pequeños de la casa. La cuarentena es un momento excepcional en el que la familia se mantiene más unida, unos días que quedarán para siempre en el recuerdo de todos y que también generaron momentos divertidos de juegos, abrazos, muchos sentimientos y grandes dosis de paciencia.



### 3. ¿CON QUIÉN HEMOS QUEDADO?

Es importante mantener contacto con nuestros seres queridos y con las personas de nuestro entorno, por eso uno de los aspectos más importantes en el desarrollo de los niños/as es la necesidad de socializar. La socialización juega un papel muy importante en la regulación del estado de ánimo, por tanto habrá que llenarlo de momentos que faciliten esa situación desde casa para mantenernos conectados y no aislados de una manera tan abrupta, ya que la comunicación puede ayudar a los niños a sentirse acompañados y así evitar y calmar el estrés que pueda aparecer en un momento dado.

#### 3.1. La tecnología es una gran aliada y nos da un amplio abanico de posibilidades:

- Conectar con los amigos o familia en las redes sociales o por teléfono va a ser importante para los adultos, pero también necesario para los más pequeños. Una llamada de teléfono o videollamada con la familia, les va a ayudar a mantener contacto con las personas que les transmiten amor, seguridad, confianza.
- Programad cada día una o dos videollamadas para mantenerlos entretenidos y tener tranquilidad ante su entorno más cercano: celebrando un cumpleaños u otro acontecimiento importante, se queda a una hora y cantamos o bailamos. Anotaremos las fechas de los cumpleaños para quedar.
- Mandar vídeos con actividades o mensajes a través de los grupos de whatsapp.
- Otra alternativa es el google earth desde el cual es posible visitar virtualmente museos o simplemente un paseo virtual por los sitios que más nos gustan o Google Sky, que nos invita a descubrir el Universo y los cuerpos celestes.

#### 3.2. Salidas al balcón para participar del aplauso cada día donde compartimos un mismo sentimiento. Recordad poner la hora de los aplausos en vuestro calendario.

#### 3.3. Podemos aprovechar el momento de salida al balcón para **saludar desde la ventana** o el balcón **a los vecinos** que vemos casi a diario, convirtiendo ese momento, en IMPORTANTE.

**3.4.** El momento aplauso podemos amenizarlo con la ayuda de papá y mamá, cantando alguna canción que nos guste y de esa manera contagiarla a nuestros vecinos y cantarla todos juntos: "Resistiré", "Hola Don Pepito" o la que nos apetezca en ese momento.

**3.5.** Comemos/cenamos en familia, quedamos a una hora y cada uno se prepara su mesa. Compartir virtualmente la comida y el tiempo nos hace sentir más cerca. Podemos incluso compartir alguna receta que hayamos hecho ese día para que la puedan hacer familiares y amigos.

**3.6.** Elaborar pancartas, felicitaciones, invitaciones o incluso algún regalo que puede ser simplemente un beso o un abrazo desde la distancia

**3.7.** Jugamos: Además de los juegos de que disponen nuestros hijos y con los que podemos compartir nuestro tiempo, podemos idear otras: nos podemos disfrazar de los miembros que componemos la familia vestirnos como ellos, hablar como ellos; dejar o dar algo que es importante para nosotros a otro miembro de la familia: nuestro peluche favorito, cuento, una galleta, un juguete favorito, hacer un desfile, disfrazados como queramos delante de nuestra familia...

**3.8.** Contamos historias que nos enriquecen a todos, a partir de algún cuento o de nuestras propias historias: de la familia, de los amigos, de los abuelitos, inventadas...

*Somos seres sociales por naturaleza y nada ni nadie lo podrá cambiar.*





Todo pasará, volveremos a encontrarnos!

Confiad en vuestro instinto como padres, lo estáis haciendo muy bien!!! Los niños nos han dado una lección muy importante con su comportamiento y su facilidad de adaptación a la situación. Gracias a ellos toda esta etapa ha sido más llevadera.

*"Un niño siempre puede enseñar tres cosas a un adulto: a ponerse contento sin motivo, a estar siempre ocupado con algo y a saber exigir con todas sus fuerzas aquello que desea"*

(Paulo Coelho)



C.M.E.I. La Cometa.

C.M.E.I. La Estrella.