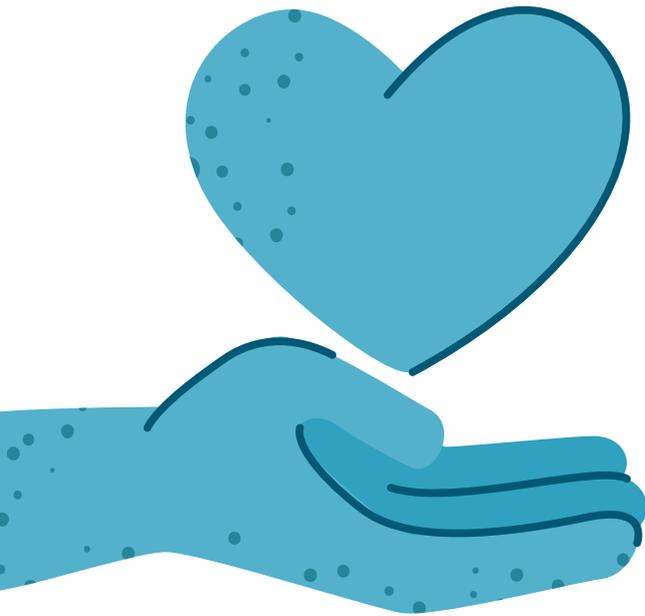


MARZO 2020

SUGERENCIAS PARA ACTIVIDADES CON NIÑOS EN EL HOGAR EN CONTEXTO DE AISLAMIENTO SOCIAL

DR. GUSTAVO REINOSO
(PHD. OTR/L)

APUNTES:
AGUSTINA CABRERA
TERAPEUTA OCUPACIONAL



La situación que se está viviendo actualmente es nueva para todos y desde diferentes ámbitos se está intentando establecer nuevas rutinas y esperando logros (desde los colegios, trabajos, etc.)

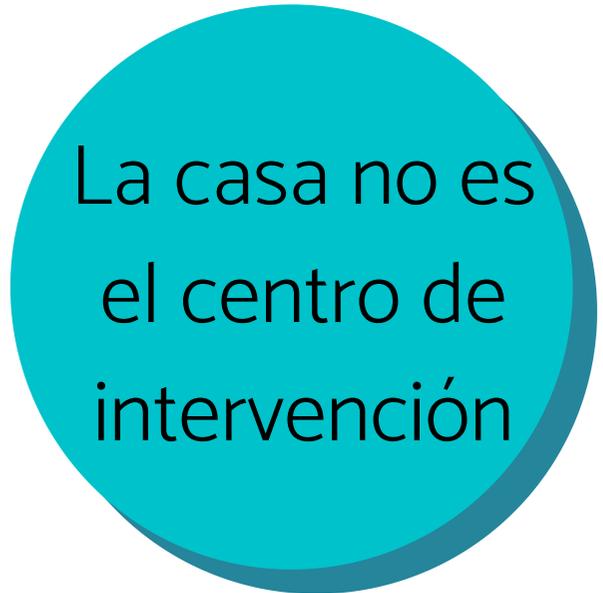
Pero se debe considerar que:



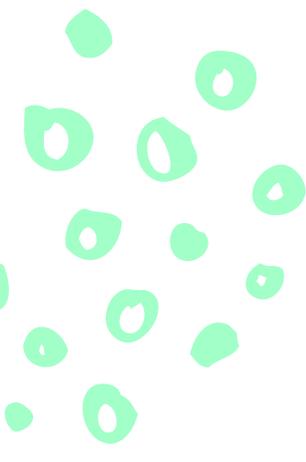
La casa
no es la
escuela



La casa no
es el
trabajo

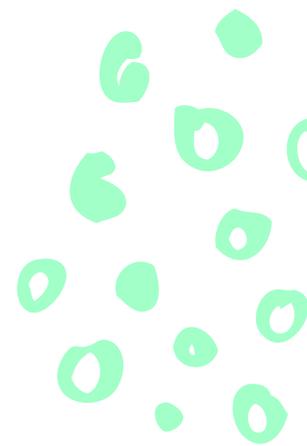


La casa no es
el centro de
intervención



No debemos esperar poder reproducir todo en el hogar, esto podría generar frustraciones y dificultades en los niños, padres, profesores, profesionales de la salud, etc.

Debemos ser pacientes con las adecuaciones, logros y aprendizajes que queremos lograr dentro de nuestros hogares.



Esta es una oportunidad
para hacer otro tipos de
aprendizajes: familiares,
personales y con los niños.

REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL HOGAR



Gran parte de las emociones de los niños se correlacionan con las emociones de los adultos, por lo tanto, los adultos debemos observarnos a nosotros mismos y ver que le podemos estar traspasando a los niños.

De esta manera puede ocurrir una co-regulación del niño con el adulto.

Debemos ayudar a los niños a verbalizar sus emociones:
¿estás enojado? ¿te sientes triste?.

De esta forma los ayudamos a que puedan reconocer su estado emocional.

¿QUÉ ESPERAR DE ESTOS DÍAS EN CASA?

Es importante considerar que el contexto que estamos viviendo es un momento único, que nadie había vivenciado antes, por lo tanto debemos visualizar cada pequeño logro como un gran logro e ir avanzando paulatinamente hacia desafíos mayores.

Con relación a lo anterior podemos identificar **bienestar** en 5 niveles. Cada vez que logremos alguno de ellos, estamos aportando en el bienestar de los niños y niñas.



1. EMOCIONES POSITIVAS RÁPIDAS (PLACER RÁPIDO Y COTIDIANO):

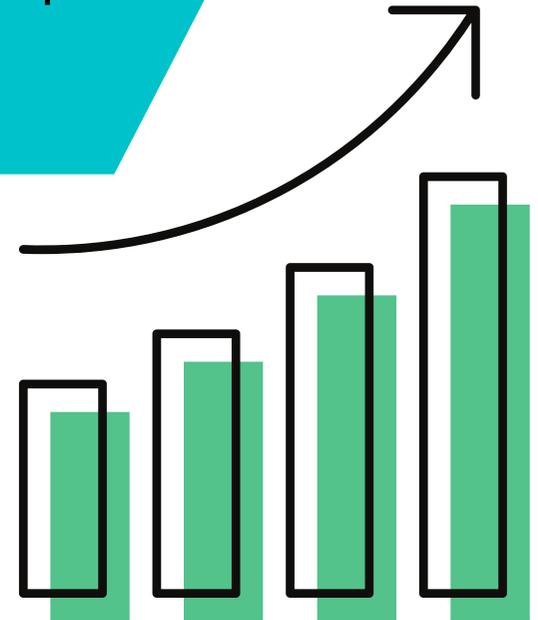
Por ejemplo juguete favorito, un helado, una canción, etc.) Cuando logramos emociones positivas es más fácil poder avanzar hacia los próximos niveles que impliquen un compromiso en la ocupación un poco más intenso.

2. ESTADO DE FLUJO (ESTADO DE INMERSIÓN):

Actividades que captan la atención del niño por un período más prolongado. Lo "atrapan".
Ej: puzzles, leer, construcción, pintar, etc.

3. ACTIVIDADES CON SIGNIFICADO:

Actividades significativas orientadas a algo "más grande" en conjunto con el adulto como por ejemplo agradecer, rezar, meditar, etc.



4. RELACIONES POSITIVAS:

Intentar fomentar relaciones positivas con los niños. Tener cuidado con los desafíos que se le plantean a los niños en el contexto que estamos.

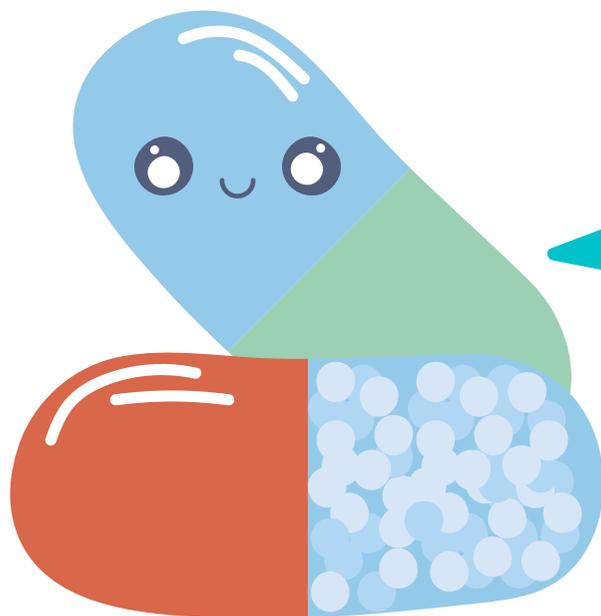
5. LOGRO:

Que el niño realice actividades en donde tenga un sentido de satisfacción y dominio.



Lo anterior permite que uno se pueda organizar desde lo más simple a lo más complejo.

Una sugerencia es realizar una lista de cosas que sepamos que causan aquellos efectos en nuestros niños y así tener un abanico de posibilidades para alcanzar los distintos niveles.



Es importante que entendamos la salud no solo como "la ausencia de enfermedad" sino como bienestar.

Esta es una oportunidad para explorar otros modelos de aprendizaje, el modelo de las escuelas están enfocados en el currículum y también en una educación en masas. Hoy es el momento para aprender de manera mucho más profunda.

¿QUÉ PASA CON EL USO DE PANTALLAS EN ESTOS DÍAS?

- Un aumento en el uso de pantallas en un periodo específico no va a alterar el cerebro de los niños y niñas o causar un daño significativo. Se identifica una disfunción si el uso de estas impacta en la rutina y en la organización tiempo/espacio del niño.
- Si el niño tiene afinidad por la tecnología o por un medio audiovisual debemos usarla como recurso (música para hacer mover el cuerpo, utilizar youtube para realizar recetas de cocina, manualidades, etc.)



Sugerencia:

Planificar a grandes rasgos el día en donde estén incluidos momentos de pantallas, pero anticipando a los niños de lo que va a ocurrir durante el día.

Ejemplo: "Durante la mañana vamos a bailar tus canciones preferidas de youtube y en la tarde vamos a pintar.



¿DEBO PLANIFICAR LA MAYOR CANTIDAD DE ACTIVIDADES DIARIAS POSIBLES?

- Esto puede ser muy demandante para los adultos
- Podemos también invitarlos a participar y colaborar en tareas cotidianas del hogar. Volvemos al concepto de "relación positiva" y de "co-regulación". Si los niños y niñas ven a los adultos disfrutando y con emociones positivas en actividades como ordenar, limpiar, cocinar, etc. (hacerlo con música, bailando, etc.) van a querer participar de ellas. Esto nos permite funcionar desde lo básico y que no estén esperando un armamento de actividades.
- También, existe evidencia científica que los niños deben tener momentos de aburrimiento ya que desde ahí aparece el sentido por el juego y la exploración.

PARA FINALIZAR...

ESTE ES UN MOMENTO PARA
PLANIFICAR MENOS, CONECTAR, PONER
ATENCIÓN A NUESTROS HOGARES Y A
LAS EMOCIONES POSITIVAS.

POSITIVE
VIBES

