

¿Cómo podemos apoyar el desarrollo emocional de niños y niñas entre 0 y 6 años en tiempos de cuarentena?

UN APOYO A LAS FAMILIAS

Piedad Cabrera-Murcia
pcabrerm@uahurtado.cl
Carrera Educación Parvularia
Universidad Alberto Hurtado

Estimada/o mamá, papa o cuidador/a:

Hemos vivido durante este tiempo, una pandemia que ha modificado nuestra forma de vida y que, ha impactado en el desarrollo socioemocional de todas las personas.

Nuestros hijos e hijas, llevan un buen tiempo sin poder acceder a aquellas oportunidades de desarrollo integral que les brinda el espacio educativo. Si bien estos aprendizajes son significativos, lo son aun más aquellos que permiten la construcción de bases emocionales sólidas que apoyen su desarrollo.

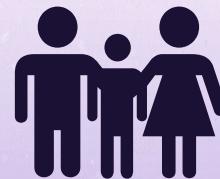
En casa, ustedes pueden movilizar pequeñas acciones que enriquecerán el desarrollo emocional de sus hijos e hijas, y estas serán decisivas en el bienestar integral futuro.

A continuación, se presentan algunas ideas y recursos que han sido publicados recientemente con la finalidad de apoyarles en la tarea de acompañar a sus hijos e hijas durante este periodo de cuarentena.

Esperamos que este apoyo sea orientador y un aporte al bienestar emocional de ustedes y sus hijos e hijas.

Santiago, mayo 2020

Antes de apoyar a tu hijo/a debes cuidar tu bienestar emocional.



Algunas sugerencias:



Busca apoyo en tu entorno cercano. Es importante contar con alguien que pueda apoyarte haciendo "relevos" en los tiempos de cuidado de tu/s hijos/as.

Tómate por lo menos una pausa diaria para lograr el equilibrio. Intenta buscar un lugar calmado en el que puedas estar 5 o 10 minutos sola, tranquila, escuchando y sintiendo tu respiración. Cerrar los ojos ayuda a establecer la conexión con tu cuerpo y tu mente.

SENTADA CON LA
ESPALDA RECTA

PIES EN EL
SUELO

MANOS EN UNA
POSICIÓN
CÓMODA



Recuerda que no existen emociones buenas o malas, simplemente son respuestas ante una situación. Es probable que, por la pandemia que estamos viviendo, sientas angustia, miedo, con más frecuencia. Estas emociones son necesarias, pues nos mantiene alerta. Cuida que estas, estén acompañadas de otras emociones que permitan el equilibrio. Recuerda tomarte una pausa, respirar profundo, conectar tu cuerpo y mente, buscando el equilibrio.



No sobreexijas a tus hijos/as ni a los adultos que comparten en el hogar, la realización de algunas actividades. Recuerda que en la situación actual es necesario el cuidado, la contención y apoyo emocional.

Organizar una nueva rutina que permita a todos organizarse en este tiempo de cuarentena, puede ser favorable.



Realiza actividad es durante el día, que te hagan cambiar tu postura corporal, esto favorece la distensión y relajación. Realiza pequeños temblores, bostezos, suspiros, o movimientos con tu cuerpo sin seguir algún patrón. Estírate, pensando que quieres alcanzar algo que está encima de tu cabeza, o bien que eres un árbol y están creciendo tus ramas.

Para mayor información accede a través de:

<https://www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus>

Algunos recursos para ti...

Mis compañeras Miedona y Paciencia

Este es un breve cuento que apoya a madres en cuarentena prolongada.
Escrito por Catalina Sotomayor.

Accede a su lectura desde:

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/05/Mis-companeroCC7083eras-Miedona-y-Paciencia-min.pdf>

Meditación de la mañana

Regálate 5 minutos de la mañana para hacer esta meditación. Te ayudará a conectarte con tus emociones.

Accede al video desde:

<https://www.youtube.com/watch?v=U2dnwLuHE6w>

Consejos para disminuir el estrés...

En este video puedes obtener algunos consejos útiles y prácticos, para disminuir el estrés y aumentar tu bienestar emocional. Por ejemplo, hablar con aquella persona que suele hacerte sentir bien. Accede a este video desde:

<https://youtu.be/8cIhYlwNp8A>

“

Tener tiempos de tranquilidad son importantes pues apoyan tu salud mental. De esta manera, podrás acompañar el desarrollo emocional de tu hijo/a.

A continuación, te damos algunas sugerencias de cómo acompañarles...

Construye una rutina que le permita a tu hijo o hija sentirse seguro/a y tranquilo/a.

En los bebés:

- Establece horarios de alimentación, de siesta, de sueño, etc.
- Proporciona espacios para exploración de objetos o del lugar en el que esté contigo.



De 2 dos años en adelante:

- Hazlo participe de esta construcción.
- Escribe la rutina y déjela visible en algún lugar de la casa.
- Pide apoyo con otros adultos que se encuentren en la casa para poder turnarse en su realización.



Responde en un lenguaje sencillo, las preguntas que tus hijos/as pueden hacer en relación a la pandemia que estamos viviendo.



Apóyate en cuentos o textos informativos que se han construido para hablar con niños y niñas en torno al Coronavirus.

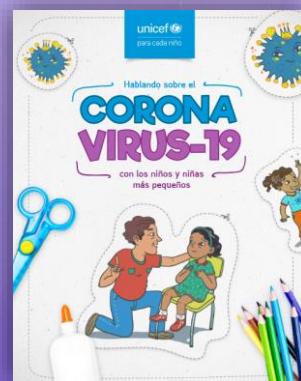


PIXELATL (2020) junto con un grupo de artistas y creadores de México y Colombia diseñaron este libro sencillo, que a los padres les puede ser útil para leerlo junto con sus hijos/as. En un lenguaje sencillo, permite conversar sobre la contingencia, resolver dudas y reforzar cuidados que debemos tener.

Accede a la Fuente a través del link:

<https://url2.cl/CMCDI>

UNICEF (2020) publicó la siguiente guía, que responde de manera sencilla a posibles preguntas que pueden tener niños y niñas en relación al coronavirus. Puede ser útil al explicarle a tus hijos/as sobre el tema.



Accede a la Fuente a través del link:

<https://url2.cl/LArFi>

Acompaña el bienestar emocional de tu bebé, monitoreando sus conductas y reacciones.



De 0 a 2 años tus hijos/as
pueden presentar dificultades
en:

- conciliar el sueño.
- Seguir la rutina establecida para alimentarse (no querer recibir la comida)
- Aumento de apetito
- Mayor irritabilidad, llanto frecuente sin necesidad aparente.

Transmítele tranquilidad. Si tu estás relajada y tranquila, puedes atender las necesidades emocionales de tu bebé.

Ayúdale a calmarse. Hablarle, cantarle y acunarlo afectuosamente, potencia el bienestar emocional.

Responde a las vocalizaciones, monólogos que tu hijo/a realiza.

Aprovecha las actividades diarias como alimentación, el baño, el vestirle, para darle cariño, arrullarle y sonreírle.

¡Juega! Busca espacios para compartir y divertirse con su hijo/a.

El siguiente documento,
presenta un conjunto de
ejercicios que pueden apoyar
el desarrollo integral de tu
hijo/a .

Accede a través del link
<http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf>



Ayuda a poner en palabras las emociones que pueden estar sintiendo tus hijos/as producto de la pandemia actual.



De 2 a 6 años tus hijos/as pueden presentar algunas de las siguientes conductas o reacciones:

- Irritabilidad, expresada en pataletas que en ocasiones no tienen una causa clara.
- Mayor necesidad de estar junto a su mamá, papá o cuidador con quien se siente más seguro/a.
- Tener conductas que hacía estando más pequeño/a: orinarse en la cama, hablar como bebés, etc.
- Necesidad de comer más, fuera de los horarios establecidos.
- Dificultad para dormirse, miedo a dormir solo, pesadillas, temores nocturnos.

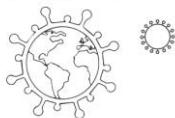
Ayúdale a verbalizar lo que siente.

Hazle sentir que estás presente y cuidándolo. ¡Abrazalo!

¡Juega! Disfruta junto con tu hijo/a. Permite la exploración y espontaneidad.

Comparte actividades que produzcan bienestar en su hijo/a. Por ejemplo, compartir alguna actividad del hogar.

MI CÁPSULA DEL TIEMPO COVID-19



MI NOMBRE ES: _____

Ayudarle a construir la memoria de esta situación, apoya en los niños y niñas estar tranquilos e ir construyendo una sensación de bienestar emocional.

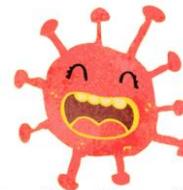
Accede a través del link
<https://url2.cl/Q6FCa>

Los cuentos pueden apoyar a niños y niñas a verbalizar las emociones..

Accede a través del link:
<https://url2.cl/eh3Dn>

HOLA!

soy un VIRUS,
primo de la gripa y el
resfriado...



Y me llamo Coronavirus

PSICOLÓGICA MANUELA MOYANA @MANUELAARTES
WWW.MANUELAARTES.COM
CC-BY-NC-SA 4.0 INTERNACIONAL PUBLIC LICENSE



Happy Learning genial explica de manera clara ¿Qué es el coronavirus?

Accede a través del link.
<https://youtu.be/prHuclGttmY>



Cuento que aborda el tema del coronavirus.

Accede a través del link.
<https://www.youtube.com/watch?v=-43WKTzWL64>

Esta radio de España tiene varias opciones divertidas para escuchar: música, nanas, cuentos. El link que se indica presenta la consulta del doctor Titi, divertido de escuchar.



Accede a través del link:
<https://babyradio.es/podcasts/entretenimiento/consulta-doctor-titi>

“

Otros recursos que puedes explorar, es la búsqueda de cuentos, música, experimentos para niños y niñas.

Un juego musical puede convertirse en un momento de compartir bienestar con tu hijo/a.

Accede a través del siguiente link
<https://www.youtube.com/watch?v=umDaM4rhcgq>

Hacer deporte también le permitirá a tu hijo/a la liberación del estrés y permitirá el equilibrio mente-cuerpo.

Accede a través del link:
<https://www.youtube.com/watch?v=XeUNVwVECs>

Puro Cuento, son audiocuentos de la Radio Duna, enfocado a los/as niños/as para estos tiempos de cuarentena...



Accede a través del link.
<https://www.duna.cl/programas/puro-cuento/>

El Museo Interactivo -MIN comparte desde Facebook experimentos que puedes realizar con tus hijos/as.



Accede a través del link.
<https://www.facebook.com/MIM.museo/videos>

Esperamos que esta selección de material sea de apoyo para ti -mamá, papá o cuidador/a., para generar ambientes cálidos y bien tratantes en casa. Si cuidas tus emociones, afectos y estados de ánimo, estarás apoyando el desarrollo emocional de tu hijo/a en tiempos de cuarentena.

