



# Consejos para afrontar el confinamiento durante la crisis del coronavirus con hijos/as de 0 a 3 años

Recomendaciones de los  
Centros de Apoyo a las Familias  
del Ayuntamiento de Madrid



familias, igualdad y  
bienestar social

MADRID



Aprome

# 1. Qué pueden experimentar los/as niños/as al estar confinados/as en casa:

A pesar de que los/as niños/as tienen una gran capacidad de adaptación y de resistencia ante los cambios, estos también les afectan. El hecho de permanecer de forma continuada en casa, la falta de juego al aire libre, así como, la ausencia de interacción con otros/as niños/as, puede aumentar su nivel de estrés y que esto, a su vez, afecte a su estado de ánimo. No sería extraño, por tanto, que los/as niños/as más nerviosos/as y activos/as puedan experimentar mayores episodios de rebeldía. La falta de rutina también puede contribuir a cambios en el humor, peleas o alteraciones del sueño (por ejemplo, pesadillas). ¿Qué podemos hacer ante estas situaciones?:

- **Aburrimiento y/o nerviosismo:** La frustración y el aburrimiento también suelen aparecer en los niños cuando no pueden realizar actividades físicas. Usad vosotras/os y las/los peques, la imaginación para combatirlo. Os proponemos sencillas dinámicas de movimiento que podéis llevar a cabo en casa: haced un sencillo circuito por casa, donde tengan que saltar, gatear, buscar algún juguete; jugar al “pilla-pilla”, a las “estatuas”; bailar.
- **Rabia y enfado:** Es normal que los/as niños/as entre 2 y 3 años tengan rabietas frecuentes. En este caso, en concreto, puede ayudarles tener instrucciones claras de qué se puede y qué no se puede hacer. Para ello, podemos acercarnos, situarnos a su altura y decirles: “sé que tienes muchas ganas de ir a la calle, te entiendo, pero no podemos salir”. Decidlo un par de veces más, pero no insistir. Sed cariñosos, pero firmes. Recordad que, como toda emoción, debe ser expresada y de alguna manera, en esta edad, “liberada”.

Ante un episodio de rabietta, trata de:

- Dejarles espacio para que se expresen: les acompañamos, pero sin intervenir demasiado.
- Darles opciones para elegir, de forma que ambos quedéis satisfechos “¿Quieres ducharte antes o después de recoger los juguetes?”.
- Distraerles con algo diferente.
- Ignorar el comportamiento negativo, asegurándonos de que no corre peligro.
- Y, como siempre, paciencia, paciencia y más paciencia. Si tú estás tranquilo/a, tu hijo/a lo percibirá y saldrá mucho antes de su estado.
- **Tristeza y apatía:** Tras un largo período de encierro y baja actividad física, es frecuente sentirse así. Acompañadle en su emoción recordándole que estaréis con él/ella hasta que le apetezca hacer alguna otra cosa. Expresadle gestos de cariño y afecto; podéis incluir en vuestras rutinas diarias tareas, no sólo intelectuales, sino también corporales.
- **Insistentes, retadores y con mal comportamiento:** Ante ello, debemos mostrarnos calmados/as, y darles alternativas de conducta con cariño, pero con firmeza.

## **2. Qué necesitan los niños/as en esta situación de confinamiento:**

### **Bebés de 0-1 años:**

Para sobrevivir necesita cuidados físicos (alimentos, abrigo, higiene), cuidados emocionales (amor, dedicación, protección, aceptación, valoración) y establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos. Por lo que el bebé, estando en casa con sus figuras de apego, tiene todo lo que necesita.

Los rituales y las rutinas son vitales porque ayudan a regular, a calibrar el reloj biológico del bebé, a entender el significado de las señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios, la misma secuencia de acciones, cargadas de gestos naturales y placenteros, tanto para el bebé, como para los/las papás/mamás y otras/os cuidadoras/es.

Debemos tener presente que la luz del sol nos ayuda a tener buena salud y, en estas edades, con mayor motivo, por lo que, en la medida de lo posible, sacad a vuestros bebés a la terraza o acercadles a las ventanas para que puedan recibir algunos rayos de sol diarios.

## Niños/as de 2-3 años:

- **Rutinas:** la rutina es un aspecto básico que ayuda a los/as niños/as a mantener un orden y estructura, y más en estos días de incertidumbre para ellos/as. El hecho de que podamos crear nuevas rutinas de actividades y tipos de juego, así como, mantener en la medida de lo posible horarios de comidas y sueño, les va a permitir anticipar lo que va a venir después. De esta forma, se sentirán más seguros/as, tranquilos/as y confiados/as ante esta nueva situación. Para ello, por ejemplo, podéis usar una cartulina grande y dibujar una tabla con las nuevas rutinas y horarios. Los/as más pequeños/as de la casa pueden colaborar dibujando y pintando. En lugar de texto, podemos incluir fotos o dibujos que representen las actividades o tareas, para que los/as niños/as las identifiquen mejor.
- **Alimentación y descanso:** es un buen momento para aprovechar para descansar, puesto que normalmente nuestra vida diaria es rápida y repleta de tareas. Sin embargo, esto no debe ser una excusa para dejar de hacer aquello que es saludable para toda la familia: ejercicio físico, tareas, estimulación intelectual,

alimentación equilibrada, etc. Esta situación también nos puede ayudar a pasar más tiempo de disfrute y ocio juntos, algo escaso generalmente y de lo que se quejan muchas de las familias.

- **Horarios:** debemos diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana. Explicad a vuestros/as hijos/as que, durante el día, habrá momentos en los que debéis trabajar, que deben respetar; otros momentos de ocio personal o descanso que también deberán respetar; mientras que en los momentos dedicados a disfrutar con ellos/as, podrán elegir las actividades a realizar y estaréis dedicados al 100% al juego conjunto. Esto les ayudará a respetar aquello que no les gusta, porque se lo piden otros/as, a confiar en lo que le dicen y a elevar su autoestima, además de generar responsabilidad en cuanto a sus tareas.
- **Disciplina:** además del afecto y cariño que les podáis brindar estos días de cuarentena, es importante que también ejerzamos ciertos niveles de disciplina. A partir de los 2-3 años, los/as niños/as pueden contribuir a recoger sus juguetes, llevar su ropa a la lavadora o ayudar a preparar el desayuno. Debido a los días de encierro en casa, es normal que los pequeños estén más irritados y que, incluso, las peleas entre hermanos aumenten. Además de mostrar vuestra paciencia y tolerancia, es importante que, si detectáis que las peleas y enfados son más frecuentes e intensas, intervengáis para que no se conviertan en algo habitual y que termine afectando a la convivencia familiar.
- **Límites y normas:** en una situación como en la que nos encontramos actualmente, necesitamos sentirnos seguros/os, y para los/as niños/as eso significa conocer qué va a ocurrir (rutinas), qué se puede hacer (normas) y qué no (límites). Por ello, es importante mantener las

mismas consignas a las que ya están acostumbrados/as, siendo conscientes de la necesidad de ser más flexibles en su no cumplimiento.

- **Peligros:** *Decir “No” hasta el aburrimiento VS. Dejar de decirlo por estar aburrido/a:* hay que tener cuidado con no permitir la exploración natural que necesita el bebé y el/la niño/a, especialmente ahora que pasa tantas horas en casa, no es posible estar tranquilo si a cada paso que damos escuchamos “¡No!”. Por ello, es importante dejar claro con los/las peques de la casa qué cosas están prohibidas y, a partir de ahí, seremos los adultos quienes nos encargamos de evitar que aquello perjudicial esté fuera de su alcance. Pero ¡cuidado!, tampoco debemos permitir que hagan lo que quieran porque ya estamos cansados/as de vigilar durante 24 horas, así que, evitemos caer en el aburrimiento, procuremos cambiar de actividad y no estar constantemente con nuestros/as hijos/as, para sentir que seguimos teniendo una vida independiente de ellos/as.
- **Flexibilidad:** debemos ser conscientes de que la rigidez no es buena y menos en una situación tan atípica como la que actualmente vivimos. Que haya normas en casa y que se deban cumplir ciertas tareas es necesario, pero también adaptarse a nuevos horarios, nuevos requerimientos, etc. Además, sabemos que el estado de ánimo influye en la capacidad de cumplir con lo establecido, por lo que tenemos que ser conscientes del reajuste emocional que el confinamiento está suponiendo para todos/as.
- **Autonomía:** ya sabemos lo importante que es en la franja de edad de entre 2 y 3 años, fomentar su autonomía y permitir al niño/a que pueda hacer cosas por sí mismo. Además, en estas circunstancias, fomentará también su sensación de control y por tanto de seguridad. En casa, todos podemos tener tareas

asignadas en función de la edad. Recoger la mesa, tirar el pañal a la basura o recoger los juguetes. El hecho circunstancial de que ahora estemos en casa con nuestros/as hijos/as constantemente, no debe llevarnos a la conducta fácil de hacerles todo lo que ya pueden hacer solitos/as. Cuando el/la niño/a enfrenta alguna dificultad, lo que más conviene es ofrecerle soluciones que le ayuden a ganar autonomía. Si únicamente aprende a tranquilizarse con nuestra compañía, aumentará su dependencia y eso no le beneficia. Por eso, es recomendable ayudarle a encontrar sosiego con recursos que no requieran nuestra presencia de forma constante. Además, en esta franja de edad, les encanta sentirse “mayores” y ser conscientes de todo aquello que pueden realizar por sí mismos/as.

En la franja de 2-3 años, los/as niños/as podrían realizar las siguientes actividades (según recomendaciones del Método Montessori): guardar sus juguetes, limpiar su mesa de juego, tirar las cosas a la basura, estirar el edredón de su cama, colaborar para poner y recoger la mesa, comer solo/a.

- **Ocio:** en estos enlaces podéis encontrar algunas ideas para desarrollar diferentes actividades en casa con vuestros/as hijos/as:

<https://www.aprendiendoconmontessori.com/2016/07/100-actividades-montessori-de-0-3-anos/>

<https://www.juegoideas.com/2018/09/08/15-juegos-para-ninos-de-2-anos/>

<https://www.lasprovincias.es/sociedad/juegos-ninos-casa-coronavirus-20200313160107-nt.html>

<https://www.levante-emv.com/urban/2020/03/13/coronavirus-juegos-casa-ninos/1989118.html>

- **Juego:** es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de los seres humanos. El juego no es un mero pasatiempo, sino una manera de explorar y de aprender sobre el mundo, la vida, los demás y uno/a mismo/a. Por lo tanto, es fácil que durante este período los/as niños/as se entretengan con cualquier actividad que les proponamos, ya sea con juguetes o con cualquier material que tengáis en casa. En esta franja de edad, debemos proporcionarles juegos en los que las formas, colores y sonidos sean lo prioritario. Si necesitáis más ideas...:
- **Manualidades:** para fomentar su creatividad e imaginación podemos utilizar materiales cotidianos que solemos tener en casa como lana, telas, pinturas, acuarelas...

<https://saposyprincesas.elmundo.es/especiales/manualidades-de-0-a-3-anos/>

<https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/>

- **Psicomotricidad:** con los/as niños/as en casa es importante que sigamos contribuyendo a su desarrollo psicomotor, dado que, en este momento, no podrán hacerlo al aire libre. También podéis reservar un tiempo para hacer alguna dinámica sencilla de ejercicio conjunto, en la que ellos/as estarán encantados de imitaros...

<https://youtu.be/jMOZz7GHaog> (yoga para niños/as)

<https://plaza-family.com/juegos/juegos-de-psicomotricidad-para-ninos-de-2-a-3-anos/>

<https://conpequesenzgz.com/2020/03/ejercicio-para-peques-en-cuarentena-casa/>

- **Música:** para los/as niños/as más pequeños/as puede ser positivo que escuchen música todos los días. Las



canciones de los/as niños/as suelen ser de carácter repetitivo, lo que les ayuda a experimentar seguridad y tranquilidad. La música contribuye, por imitación, al aprendizaje de palabras y fomenta la actividad física a través de pasos de baile sencillos, reproducción de posturas y el movimiento corporal. Además de las plataformas habituales donde encontrar música, muchos artistas también infantiles están compartiendo conciertos en las redes sociales. Os recomendamos esta página:

[www.yosoyraton.com](http://www.yosoyraton.com)

- **Uso de pantallas:** a pesar de que la mayoría de los estudios elaborados no recomiendan el uso de pantallas en las franjas de 0 a 3 años, en algunos momentos de estos días de cuarentena pueden ser un aliado, y de nuevo apelamos a la flexibilidad, pero siempre controlando el tiempo de exposición a las pantallas y en caso de utilizarlas, es preferible hacerlo por las tardes (no antes de dormir) dado que los niños suelen estar más cansados y el ánimo tiende a decaer.
- **Contacto con familiares y amigos/as** (llamadas y vídeo-llamadas). Sabemos lo importante que es para los padres y madres recientes contar con el apoyo, cariño y consejos de sus seres queridos, así como, poder compartir cada una de las “gracietas” y nuevos logros del bebé, por lo que, aprovechándonos de las nuevas tecnologías, podemos mantener un contacto regular por vídeo-llamada con quienes nos hagan falta y que sepamos son referentes en la vida de nuestra/o hija/o.

Los/as niños/as de 2-3 años por lo general, si bien se interesan en otros niños y niñas y en lo que hacen, no comparten el juego. Pueden jugar uno al lado del otro, pero cada cual está en lo suyo, lo que hace que sea más fácil la separación de sus compañeros/as de la escuela

infantil durante este confinamiento. Pueden echar de menos a otros familiares (abuelos, primos...) con los que mantenían contacto habitual; el no poder verles con frecuencia, puede generarles sentimientos de confusión e inseguridad. Igualmente, podéis favorecer con las vídeo-llamadas que no pierdan el contacto con sus familiares más cercanos.

### 3. Manejo emocional de los padres y madres:

- **Autocontrol:** tenemos que pensar que si a nosotros/as mismos/as esta situación nos genera incertidumbre, nerviosismo o tensión, a los/as niños/as más aún. Para ellos/as, nosotros/as somos su reflejo, por lo que debemos cuidar nuestra expresión emocional y transmitirles, en todo momento, calma y confianza. Cuando les ocurre algo nuevo o desconocido, los/as niños/as observan la reacción de aquellos/as en quienes confían ciegamente y, así, aprenden cómo deben reaccionar ante ello: si deben asustarse o no, enfadarse o no, alegrarse o no, etc.

Ante esta situación, es mejor que los/as niños/as cuenten con padres y madres más tranquilos y, sobre todo, afectuosos y cercanos que, en exceso estimulantes. Hay muchas actividades y dinámicas de juego que podemos hacer con los más pequeños, pero ante todo, prima que les transmitáis calma y serenidad ante esta situación de incertidumbre.

Cuando hablamos de bebés de 0-1 años, nos comunicamos principalmente con el contacto físico, porque les gusta que les toquen y manipulen con cariño y seguridad. Conviene que los adultos, si os sentís nerviosos/as, tristes o enfadados/as, hagáis el esfuerzo

de recuperar la calma antes de encargarnos de vuestro bebé, para no transmitirle estas emociones y tensión.

Tampoco podemos olvidar que el contacto continuado con los/as niños/as va a ser de gran intensidad para los/las padres/madres. Por eso, no debemos descuidar, en la medida de lo posible, reservarnos un espacio de dedicación a uno/a mismo/a para poder relajarnos, aunque sean unos minutos, o dedicarnos a hacer alguna actividad individual (leer, descansar, ver una película...) Podemos turnarnos con la pareja u otro familiar, si esto fuese posible, y aprovechar ese tiempo para desconectar. Para evitar niveles de frustración y ansiedad que finalmente puedan afectar a la relación con nuestros hijos, es necesario mantener cierta separación emocional aunque sea por poco tiempo.

- **Evitad el exceso de información y prestad atención a las conversaciones entre adultos:** es importante que padres y madres estéis informados, pero recordad, es suficiente con hacerlo una vez al día y, por supuesto, no hacerlo delante de los/as niños/as, pues no es conveniente que vean ciertas imágenes en las noticias o escuchen el número de fallecidos dado que puede tener un fuerte impacto para ellos/as.

Por supuesto, en la situación que nos hallamos, a la hora de relacionarnos con nuestros/as hijos/as, debemos tener siempre presentes las medidas de higiene y las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar un posible contagio del COVID-19.

#### **4. Y si hay que hablar del coronavirus...**

- **Qué decirles.** En estas edades es difícil que pregunten directamente por el coronavirus, sus efectos o la situación actual del mundo, sin embargo, sí se dan

cuenta de que hay cambios a su alrededor: de repente, mamá y papá están todo el día en casa, ya no voy a la escuela infantil, no podemos salir de casa, e incluso, oigo ciertas cosas sobre una enfermedad y noto el nerviosismo de los adultos. Los/as niños/as son especialmente sensitivos para percibir todo aquello de lo que no se habla directamente, lo que les puede generar miedo y confusión. Ante esta situación, debemos dar una respuesta clara y adaptada a su entendimiento y edad, aunque sin facilitar detalles innecesarios.

Como padres y madres deberíamos aproximarnos, en primer lugar, a nuestro/a hijo/a para averiguar realmente qué sabe y cómo ha llegado a esa conclusión. Así, tenemos la oportunidad de explicarle brevemente y de forma más fiel cuál es la realidad. La idea fundamental es adaptar el mensaje a la edad y capacidad de comprensión del/la niño/a.

Si es muy pequeño/a, puede ser suficiente explicarle que hay muchos “bichitos” como los que dan dolor de barriga o resfriado y que el coronavirus es un bichito nuevo más. Asimismo, la familia también puede participar, mediante el juego, de la dinámica de lavarse las manos. Algunos pediatras han recomendado para fomentar el lavado de manos en los más pequeños, cantar dos veces el “cumpleaños feliz” mientras realizan este gesto y, así, asegurarnos que lo hacen durante el tiempo aconsejado.

Finalmente, señalar que a algunos/as niños/as les puede ser de utilidad expresar sus miedos a través del dibujo o las manualidades. Poder representar al coronavirus con unos grandes dientes o darle forma de monstruo, puede ser útil a la hora de expresar y canalizar ansiedades y/o preocupaciones sobre este tema. También podemos ayudarles a verbalizar con palabras sus emociones a través de sus creaciones.

Asimismo, el Ministerio de Sanidad también ha lanzado una campaña explicativa para la población infantil:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19\\_que\\_digo\\_a\\_poblacion\\_infantil.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg)

- **Manejo de la información a través de cuentos:** una buena forma de hablar a los/as niños/as sobre el coronavirus es utilizando la herramienta de los cuentos, una actividad a la que ya están acostumbrados/as y que les resulta divertida a la vez que didáctica. Aquí tenéis dos ejemplos:

“Hola! Soy un virus primo de la gripa y el resfriado...”

[https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf)

“Rosa contra el coronavirus”:

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Las recomendaciones contenidas en esta guía han sido elaboradas por los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, los cuales continúan prestando labores de orientación y atención especializada en materia de familia durante la crisis del COVID-19, de manera telefónica y telemática.

Para más información, consulte:

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Infancia-y-familia/Centros-de-Apoyo-a-las-Familias-CAF-/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=6926df919b149410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=2fbfb7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>



familias, igualdad y  
bienestar social

MADRID

