

COMO ACOMPAÑAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS EN SITUACIONES DE AISLAMIENTO

Desde Casa Grande consideramos importante y fundamental que a pesar de estos momentos difíciles que estamos pasando, se tenga especial atención a las necesidades de los más pequeños/as de la casa.

Para favorecer el bienestar físico, emocional y psicológico recomendamos poder llevar a cabo ciertas rutinas que permitan la estabilización psíquica, emocional y orgánica.

¿Por qué las rutinas son necesarias?

- Les da sensación de seguridad
- Les da estabilidad emocional y organización mental
- Les permite saber en qué momento del día están.
- Les transmite que hay un adulto atento a sus necesidades que lo quiere.
- Facilita la convivencia y más en específico a los/as pequeños/as.
- Fomentan la autonomía y la responsabilidad
- Permiten la regularización emocional, gestionando la ansiedad que puedan estar experimentando.
- Les permite interiorizar límites, hábitos que tienen que ver con la salud.
- Previene que se puedan dar situaciones de conflicto e imposición (ejem: posibles rabietas)

¿Qué rutinas podemos llevar a cabo?

- Sueño:
 - ¡El baño como el gran aliado!: el agua tibia ayuda a relajar el cuerpo, les recuerda a su vida intrauterina y a su vez permite que asocien este momento a algo satisfactorio.
 - Masajes relajantes: un masaje después del baño permite que el cuerpo se relaje aún más. Aunque el mayor de los beneficios es que se crea/mantiene la vinculación con el cuidador/a y se les estimula el cuerpo de tal manera que les permite ir cogiendo conciencia de este.
 - Acompañarlos a la cama/cuna/colecho con un cuento, una nana que invite a la tranquilidad y al sueño. ¡Encontraremos otro momento del día para los cuentos/canciones más movidas! Los objetos transicionales (muñecos, pañuelos, objetos, mantas, peluches...) Ayudan a que los/as peques depositen sus inquietudes y les permita canalizarlas.

- Crear un ambiente cálido y acogedor favorece que se relajen. En ocasiones poner una luz tenue les ayuda (puede ser dentro de la habitación o fuera) y que no haya objetos a la vista que les estimulen en exceso.

- La hora de levantarse y de irse a la cama influye en el sueño
- Respetar los tiempos de siestas dentro de un horario que no altere el sueño nocturno (los que tengan interiorizado este ritual, sino quizás sea un buen momento para introducirlas)

- Alimentación:

- Fijar horarios de comida, esto permite que los/as más pequeños/as interioricen que tienen un cuerpo que demanda satisfacer una necesidad que es comer.
- Anunciar el gran de momento de comer. *¡Cuánto más entusiasmo pongamos a cada momento, ellos/as entenderán que la familia disfruta también haciendo estos rituales!* – Establecer rituales entorno a este momento puede ayudar mucho ej:
- Nos lavamos todos/as las manos, nos ponemos el babero, nos sentamos todos/as y **¡A COMER, ÑAM-ÑAM!**

- Higiene corporal:

- Lavado de dientes
- Lavado de manos. *¡Podemos utilizar los cuentos del coronavirus para explicar esto y así ayudamos a que los/as peques entiendan que está pasando!*
- Nos duchamos/bañamos *¡Gran momento para explorar con el agua!*

- Juego:

- Juego autónomo: éste nos va a ayudar a descargar el cuerpo y ponerlo a funcionar, mantenernos activos/as físicamente y mentalmente. Fomenta que adquieran autonomía. *¡Os adjuntamos propuesta de actividades específicas por rangos de edad! ¡A disfrutar!*
- Juegos en familia: no hay nada que más les pueda motivar a vuestros/as hijos/as que los acompañéis en el juego. *¡Aprovechad para disfrutar de actividades juntos/as, os proponemos algunas ideas!*
- Uso de los dispositivos electrónicos:
 - Adaptar el uso acorde a la edad, que estén acompañados de un cuidador/a
 - Usarlo de forma responsable en cuanto a tiempo y contenido. *¡Que no sea lo único que predomina como tiempo de ocio!*

- Recomendaciones de tiempo de uso según edad: en situaciones normales no se recomendarán más de 2h al día. Viviendo esta situación extrema se podría aumentar a 3h al día (fraccionadas a lo largo del día)
- Puede ser una buena actividad para compartir entre todos/as

➤ ¿Cómo sociabilizar en la cuarentena?: aprovechar las tecnologías para conectar con otras familias / familiares / amigos/as que ellos/as también formen parte de estas comunicaciones. Salir al balcón/terrazas/ventanas para ver a los/as vecinos/as. Participar de actividades grupales que se están realizando online. Por ejemplo:

- Iniciativa de apoyo y reconocimiento a los/as profesionales que están confrontando directamente la epidemia: salir al balcón a las 20 con los/as peques a aplaudir, tocar un instrumento, con una linterna...Hacer un arcoíris para que sepan que hay otros/as niñas/os en las casas del vecindario.

IMPORTANTE: ¡Las rutinas no implican ser exigentes y rígidos! Si vuestros/as hijos/as no están familiarizados con las rutinas es un gran momento para acompañarlos en este proceso, de manera gradual por lo que hay que ser respetuosos y entender que es algo difícil para ellos/as también si no están acostumbrados. Tened en cuenta las edades de vuestros/as hijos/as para adaptar las rutinas y siempre desde el cariño y comprensión. Esta situación está siendo muy difícil para todos/as pero aún más para los más pequeños/as ¡Que nuestro mayor aliado sea el afecto y la flexibilidad!