

¿Qué puedo hacer con mis niños y niñas en el periodo de distanciamiento social?

- ◆ Germinar una planta de frijol (Sí, esa con un algodón húmedo).
- ◆ Organizar nuestras habitaciones (Buscando generar sentido de pertenencia).
- ◆ Hacer ropa para los juguetes.
- ◆ Jugar parqués (¿No están todas las fichas? ¡Usemos bolitas de papel! No limitemos la creatividad).



¿Qué puedo hacer con mis niños y niñas en el periodo de distanciamiento social?

- ◆ Supervisor de limpieza (Se asigna a un niño para supervisar que todas las personas del hogar se laven las manos frecuentemente, incluso se le puede elaborar una placa de papel o cartulina).
- ◆ Elaboración de cuentos (Se pueden seleccionar las temáticas u otorgar completa libertad).
- ◆ Realizar un concurso de talentos (Canto, baile, rap, comedia; etc.).
- ◆ Construir máscaras de papel (Podemos ser un oso, un perro, un gato, etc.).
- ◆ Jugar Stop (Nombre, apellido, animal, cosa, color, etc.).
- ◆ Leer (No podemos subestimar las habilidades lectoras en los niños y niñas, ya que nos pueden sorprender).
- ◆ Realizar un concurso de chistes (Reír nunca está de más).
- ◆ Exposiciones (Asignar temas ya sea de forma aleatoria o por elección, investigar, preparar y realizar una breve exposición con la familia como público).
- ◆ Realizar dictados sobre diversos temas de ciencias naturales, ciencias sociales, etc. (No olvidar lo visto en clases).

Aspectos psicológicos para considerar en este periodo

- ◆ Escucha activa hacia nuestros niños y niñas: Permitir que hablen sin interrupciones, estando atentos y con interés a lo que refieran.
 - ◆ Generar espacios de expresión emocional: Espacios de respeto, sin prejuicios, espacios en los cuales el infante pueda identificar y describir sus emociones, mediante el diálogo directo o a través de recursos escritos: cuentos, poemas, etc.
 - ◆ Promover la resolución asertiva de los conflictos: Buscar que el infante reconozca o genere formas de solucionar conflictos hipotéticos.
 - ◆ Facilitar la adaptación a la situación actual: muchas cosas han cambiado, las rutinas se han detenido, sin embargo, estas no se modifican automáticamente, es responsabilidad nuestra generar nuevas rutinas útiles, considerando diversos aspectos (ejercicio, alimentación, relaciones, recreación, y ocio).
- Recordemos que no todo lo que necesitan nuestros niños es comida y dinero.
 - Recordemos que no todo lo que necesitan nuestros niños es comida y dinero.
 - Los adultos no siempre tenemos la razón ni siempre actuamos de la mejor forma ante las situaciones.
 - Si para nosotros como adultos es difícil adaptarnos a la situación, pensemos cómo pueden estar los niños, considerando que se encuentran en periodos críticos de desarrollo.

Aspectos psicológicos para considerar en este periodo

Aunque lo anterior fue una lista de actividades que se pueden desarrollar junto a los niños y niñas que habitan en nuestros hogares, no existe límite para la creación de nuevas tareas.

si no se te ocurre nada
preguntate

- ¿Qué actividad me gustó en la infancia ?
- ¿Qué cosas les gustan a mis hijos ?
- ¿Qué me hubiese gustado aprender en casa de niño ?

Elaborado por: **Andrés Camilo Mora Guerrero**
Psicólogo UNAB