

¿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).



Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana. PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magíster.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magíster, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magíster, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación: Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

ISBN: 978-958-53688-1-1

¿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.
 - No podemos subestimar el desarrollo emocional de los niños.
 - 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