

La buena actitud y la rutina diaria como método para entretener a los niños

05/04/2020



Las familias deben hacer actividades juntos para mejorar el ambiente en casa.

Los días pasan a un ritmo más lento de lo normal debido al aislamiento. Las horas de confinamiento en casa provocan todo tipo de sensaciones y es **la actitud de cada persona la que puede ayudar a afrontar mejor la situación**. Para la gente más joven, esta situación puede llegar a ser un problema para su funcionamiento y desarrollo, sin embargo, **una buena gestión emocional y una rutina diaria puede ayudarles mucho**. Y los padres tienen un papel importante en este momento.

El confinamiento domiciliario que se ha impuesto por el **estado de alarma es una situación anormal** e inevitable, y más dura para los niños. Las psicólogas del centro de psicología infantil y juvenil **CRECEMOS, Sara Ochoa e Isabel Sanz** explican que “lo que sí se puede

hacer es tener una actitud positiva, afrontar estos días con una rutina y gestionar las emociones adecuadamente. Es muy importante **la creatividad y los recursos que tengan los padres** para mejorar el confinamiento de sus hijos”.

También explican que hay niños que tienen mejores condiciones que otros para que la situación se lleve de mejor manera: “Depende de la edad de cada hijo, si son varios niños en casa, **si los padres tienen disponibilidad plena o están teletrabajando. Pero también puede ser importante el entorno**: si es un piso pequeño o tienen balcón o terraza”.

Ejemplos de entretenimiento

Los más pequeños de la casa deben tener una rutina diaria ya que, según estas psicólogas “aporta seguridad y da la oportunidad de que se centren”, pero también ayuda a los propios padres. Según la directora y educadora infantil del centro educativo **Little Friends, Conchi Gámez**, “la rutina juega un papel muy importante porque los niños que abarcan la edad de uno a tres años, a pesar de hacerles entender lo que está pasando, **es complicado que puedan comprender que no se puede salir de casa**. Deberían respetarse los horarios de sueño, acostarlos siempre a la misma hora y hacer distinciones los fines de semana”.

En esa rutina pueden realizarse diferentes actividades: “Es importante hacer una reunión y planificar el día. Se debe dar tiempo para **hacer deberes, para actividades creativas como hacer murales, dibujar o crear un cuento. A la hora de comer, se les debe incluir en la preparación de la comida**, también puede haber tiempo para ver películas y para hacer ejercicio físico como bailar, **ejercicios de psicomotricidad o juegos de expresión corporal**”, explican Ochoa y Sanz. Conchi Gámez apunta que otra manera de entretener a los niños es incluirles en las tareas del hogar o hacer experimentos caseros: “Pueden cocinar galletas y pintar con hielo o café”. Para ello **es importante la imaginación de los padres**.

Las psicólogas dicen que es esencial, por otra parte, **hacer ejercicios de relajación en una situación como esta**: “No podemos adquirir el control de las circunstancias externas pero sí del propio cuerpo así que es importante atender a nuestra respiración y hacer **ejercicios de meditación, yoga o juegos de mindfulness**”.

La cara y cruz de internet

Padres e hijos utilizan internet para potenciar sus ideas a través de recursos en la red, **desde vídeos hasta juegos online**. Lo normal es que el uso de las tecnologías haya aumentado estos días. Sin embargo, las psicólogas alertan de que “hay que llevar cuidado ya que **hay jóvenes vulnerables a la adicción a las tecnologías**. Aunque tampoco hay que castigar a los niños sin el uso de estas”.



Las nuevas tecnologías a su vez nos ofrecen un exceso de información desde varias webs y esto, en ocasiones, puede ser negativo: “**Cuesta distinguir qué es verdad y qué no lo es de toda la información que nos envían**. Debemos asegurarnos de la fiabilidad de la fuente”, explican las psicólogas infantiles Ochoa y Sanz. “**Los niños con problemas de ansiedad son más vulnerables a la situación y más si están sobreinformados**. Deben tener información pero las noticias que aparecen en la televisión pueden afectarles ya que si ven en la televisión que ha fallecido una persona muy joven, pueden empezar a temer por su vida”. Aconsejan que debe administrarse correctamente la información que llega a los niños y a los padres.

Personas con diversidad funcional

Este confinamiento supone un gran esfuerzo para todos, pero especialmente para las personas con diversidad funcional. A algunas les cuesta adaptarse más a las nuevas rutinas y lo viven con mayor incertidumbre, por lo que necesitan salir a la calle hasta acostumbrarse al cambio. Según la maestra de educación especial **Pilu Hernández** “hay que hacerles ver que cuanto más salgan de casa, mayor riesgo tienen de enfermar”, pero esto conlleva tiempo.

El Ministerio de Sanidad estableció que las personas con algún tipo de diversidad funcional o que tengan alteraciones de conducta creadas por la situación de confinamiento **pueden realizar los desplazamientos que necesiten, respetando las medidas sanitarias**.

Para aquellos jóvenes con **Trastorno por déficit de**

atención con hiperactividad (TDAH) o Trastorno por déficit de atención (TDA), las rutinas deben ser diferentes, se debe tener en cuenta la edad del niño: **los menores de 12 pueden hacer actividades entre 10 y 15 minutos pero no más, y los mayores de 12, no pueden pasar de los 45 minutos**, aunque Pilu Hernández explica que es según el niño y sus capacidades, por lo que son datos generales que pueden cambiar según el caso.

Los jóvenes necesitan un modelo a seguir en esta situación por el coronavirus. Por eso, **la actitud de los adultos es esencial para que en las casas reine un buen ambiente**. Las psicólogas piden que los padres se organicen y dediquen tiempo a su trabajo pero también a sus hijos. Por otra parte, son conscientes de que los niños necesitan salir. Sara Ochoa e Isabel Sanz creen que se debería pensar en los más jóvenes: **“Los niños son un colectivo que está demostrando una gran responsabilidad y son un ejemplo de aceptación de**

la situación. Es el colectivo olvidado y se deberían adoptar medidas. Lo primordial es reducir el contagio pero cuando se establezca la situación no hay que olvidarse de ellos”.



Los padres tienen que organizarse para tener tiempo para sus hijos y seguir con su trabajo diario.