

DECÁLOGO EN CUARENTENA PARA ACOMPAÑAR DESDE EL AMOR Y EL RESPETO

POR ÁMBAR GARCÍA

Psicóloga, psicopedagoga, especialista en educación emocional



Dinámica

Red de Educación
Activa

VIVIENDO Y APRENDIENDO EN CUARENTENA

Nos encontramos viviendo una situación inesperada de alarma debido al COVID-19 que nos ha llevado a permanecer en el hogar durante un largo periodo. Se modifican los tiempos, los hábitos y las rutinas diarias, todo se paraliza y debemos adaptarnos a la nueva situación de confinamiento. Esta es una gran oportunidad para estar con nuestros hijos, conocerles mejor y vivir juntos esta experiencia de gran aprendizaje donde seguro saldremos fortalecidos.

Es un momento también para mirar hacia dentro, conocernos, escucharnos y cuidarnos. Aprovecha los pequeños ratos de tranquilidad para ti, apóyate en tus seres queridos, escribe, lee, escucha música, mira fotos viejas y disfruta de los pequeños momentos a través de la atención plena. Darte una ducha, cocinar, tomar una copa de vino, cuidar de las plantas y hasta la limpieza del espacio, te brindan la oportunidad de experimentar sensaciones que no solemos tener en cuenta. Busca y disfruta esos momentos para ti y tu disfrute personal, no los pases por alto. Es el momento de ir más despacio.

Desde Dinámica trabajamos con docentes y familias para un adecuado acompañamiento a los menores y desarrollar en ellos las competencias básicas y necesarias para adaptarse adecuadamente al contexto y la situación que vivan en cada momento.

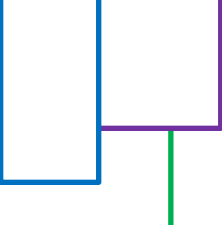
En esta guía describo muy brevemente 10 aspectos que facilitan el desarrollo de algunas competencias básicas desde el amor y el respeto por la infancia.

1. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

Para ofrecer un adecuado acompañamiento emocional vamos a asegurarnos de que nuestro hogar es un entorno seguro y de bienestar donde nuestros niños/as se sienten atendidos/as y resguardados/as de todo lo que está ocurriendo fuera. Vamos a hacerles saber que con nosotros se encuentran a salvo, estamos con ellos y vamos a ayudarles en lo que necesiten.

Es preferible no ver demasiadas noticias ni exponerles a la información que se está mostrando ya que puede ser muy alarmante para ellos y nosotros mismos. Aun así hemos de ser sinceros y explicar con palabras sencillas y adecuadas a su edad el porqué de quedarnos en casa hasta que nos avisen de que podemos salir nuevamente. El cuento es un recurso muy potente para trabajar este aspecto, podemos incluso inventar un final junto con ellos.

Durante todos estos días nos vamos a encontrar con diferentes situaciones que se dan como respuesta de adaptación a la nueva situación. Observa a tus hijos/as, escúchales y presta atención a las necesidades que van surgiendo. Comparte con ellos/as algunas de tus emociones y permanece presente cuando muestren malestar. Intenta explicarles que lo que sienten es normal, pero juntos vamos a apoyarnos y acompañarnos, porque esto pasará y volveremos a retomar nuestra vida normal. Vamos a legitimar las emociones, son válidas, bienvenidas y necesarias. Expresemos y representemos a través de dibujos, historias, conversaciones o juegos lo que está pasando. Hablemos de cómo nos sentimos en el presente y lo que necesitamos en este momento para encontrarnos mejor, puede que sea algo tan sencillo y maravilloso como un abrazo.



A través de estos pasos puedes acompañarle/a en el momento que lo requiera:

1. Describir la situación que está ocurriendo en ese momento.
Ej: Llevamos varios días sin salir de casa
2. Identificar la emoción que esa situación le está generando.
Ej: Esto me genera tristeza porque llevo tiempo sin ver a mis amigos del cole
3. Piensa lo que necesitas para sentirte mejor (podemos darle ideas) respiramos y generamos algún pensamiento positivo para el momento.
Ej: ¿Quieres que les llamemos o les mandemos un mensaje para saber cómo están?
4. Llévalo a plantear ideas, esto hace que se sienta importante dentro de la situación y ayuda a generar conciencia colectiva.
Ej: Puede que solo quiera contar algún recuerdo sobre algo vivido con ellos.
5. Reflexiona sobre la emoción cuando haya pasado y comenta lo ocurrido
Ej: Estuviste muy triste el otro día ¿Qué podríamos hacer la próxima vez que nos pase?

Este acompañamiento lo podemos hacer en cada situación que surja, al principio es probable que tengamos que identificar nosotros su emoción porque no la reconocen. Es importante que nosotros hagamos lo mismo para servir como ejemplo y cuidarnos a nosotros mismos también.

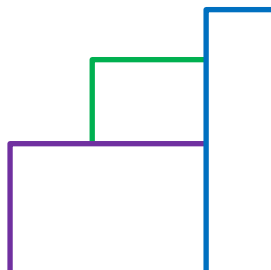
La respiración y la relajación nos permiten conectar con la CALMA, practiquemos estos ejercicios con regularidad. En internet encontramos múltiples actividades para practicar con ellos, podemos incluso aprenderlas nosotros y luego enseñarlas sin la pantalla.

2. RUTINAS Y ACTIVIDADES COTIDIANAS

Nuestro cerebro necesita conocer lo que ocurre a nuestro alrededor para prepararse adecuadamente y predisponerse a la acción que corresponda. La organización de los espacios y las rutinas son necesarias tanto para los adultos como para los niños ya que les da seguridad, coherencia y tranquilidad.

Aunque no salgamos de casa y no haya actividades lectivas, es necesario mantener las rutinas, aunque éstas sean algo diferentes a las que tenemos normalmente.

Levantarnos y empezar el día con el aseo personal y el desayuno nos activa y predispone a comenzar el día con buena actitud, mantiene el ritmo y la mente ocupada y continuamos el aprendizaje y el desarrollo de la autonomía. Una propuesta podría ser dividir el día según la actividad y las comidas.





Por ejemplo:

8:00 Levantarse, aseo personal y desayuno

9:00 Actividades relacionadas al cuidado del hogar: recoger, cuidar las plantas, las mascotas, limpieza de ropa o armarios. También puede ser momento dedicado a actividades más académicas de concentración, atención, motricidad fina, manualidades

11:00 Merienda de media mañana

11:30 Motricidad gruesa: deporte, baile, yoga, movimiento libre, teatro...

12:30 Juego libre

13:30 Nos disponemos a preparar la comida, ponemos la mesa.

14:00 Comida en familia y limpieza del espacio

15:00 Lectura, siesta, algo de dibujo, actividad tranquila.

16:00 Juego libre, aburrimiento, creatividad con elementos sencillos.

17:30 Merienda

18:00 Comunicación con el exterior a través de las redes sociales, escribir cartas a las personas que echamos de menos para entregarlas cuando las volvamos a ver.

19:00 Actividades de relajación y conciencia corporal, respiración y calma. Círculo de la confianza, compartimos emociones e inquietudes.

19:30 Finalizamos el día y empezamos a prepararnos para la cena y el descanso

20:00 Cuento y descanso.

No hemos incluido el momento de pantallas. Si se quiere utilizar es adecuado que no exceda la hora diaria y que se evite justo antes de ir a la cama para no sobre estimularles y asegurar un adecuado descanso. Tampoco hemos incluido el tiempo de trabajo de los adultos que si es el caso debe estar especificado y ellos saber que durante ese tiempo no podemos atenderles.

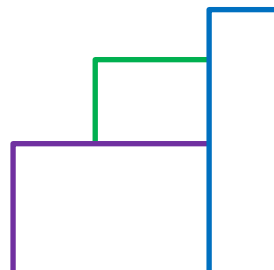
Esto se adapta a la edad de los niños y la actividad y preferencias de cada familia, es flexible y engloba momentos de expansión y concentración necesarios durante la jornada.

Las rutinas se escriben en un papel o cartulina grande, serán visibles para todos, con colores y dibujos si se quiere y pueden seguir el curso de la semana con descanso de fin de semana.

3. EMOCIONES BÁSICAS

Las emociones nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida y cada día. Son estupendas, necesarias, nos hacen saber que estamos vivos y cada una de ellas tiene una función específica para lograr nuestra adaptación y supervivencia. Son cientos de ellas pero nos vamos a centrar en 4 y las vamos a tener muy en cuenta durante todos estos días para comprenderlas, acogerlas y saber cómo gestionarlas adecuadamente.

ALEGRÍA: Su función principal es informarnos de las cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Nos permiten disfrutar el momento, de los seres queridos y celebrar los logros conseguidos. De esta manera buscaremos repetir estas acciones para que nuestro cuerpo se sienta bien, sano y en armonía. Hagamos actividades que nos llenen de alegría y disfrutemos el momento en familia, podemos generar esta emoción haciendo cosas que nos gustan mientras somos conscientes de ellas y del bienestar que nos genera.



MIEDO: Su función principal es prevenirnos de algo que pone en peligro nuestra integridad física, mental o emocional. La respuesta ante esta amenaza nos predispone para el ataque, la

huida o nos puede paralizar y no dejarnos actuar con coherencia ante la situación. Vamos a pensar en positivo y ocuparnos del momento presente desde la conciencia y la responsabilidad. Permanecemos atentos a todo lo que ocurra pero guardando la distancia entre lo que depende de mí y la confianza en lo que están haciendo fuera las autoridades competentes. Evita la saturación de información y exponer a los menores a las noticias que nos inquietan y ponen en estado de tensión. Si permanecemos tranquilos ellos también lo estarán.



ENFADO: Su función principal es informarnos de lo que no nos gusta, nos parece injusto o nos hace sentir mal y haremos lo posible por imponernos o evitarlo para que no se repita. El enfado nos

llena de energía y nos predispone para reaccionar con fuerza. Es por esto que debemos utilizar estrategias que nos permitan liberar y esto puede ser a través del movimiento, el baile, apretar una almohada, llorar, hablar e incluso gritar (no quiere decir gritarle a otro). La respiración es una herramienta básica para regular y bajar la intensidad de esta emoción. Luego buscaremos alguna solución reparadora para la situación que nos ha generado ese enfado.

TRISTEZA: Su función principal es hacernos sentir la pérdida y el anhelo de algo que teníamos o de alguien que estaba con nosotros y ahora no ya sea de forma temporal o duradera. A veces se genera por el deseo y la necesidad de tener algo que valoramos pero no tenemos. Es interesante experimentar esta pena para generar el aprecio que sentimos por algunas cosas y personas. En ese momento necesitamos mayor atención, cuidados y estar en clama. Vamos a vivir la emoción hablando de este tema y haciendo énfasis en lo afortunados que somos. Desarrollar la confianza y la alegría sabiendo que pronto volveremos a disfrutar de todo esto que anhelamos. Utilicemos un calendario donde podamos tachar el día que ya ha pasado y cuando queden menos escribimos en una lista las cosas que echamos de menos y que haremos al salir. Podemos escribir cartas y hacer dibujos a las personas que queremos y no están con nosotros y serán entregadas cuando nos volvamos a encontrar 😊

4. COMUNICACIÓN AFECTIVA

A través de la Comunicación afectiva lograremos un acercamiento y una mayor comprensión entre todos los miembros de la familia. Empecemos por utilizar las palabras mágicas: Por favor y gracias y no olvidemos dar los buenos días, así como las buenas noches con un ¡Que

aproveche! Las palabrotas, los malos gestos, exigir en lugar de pedir y los juegos bruscos no ayudan a establecer una comunicación adecuada en la familia.

Las peticiones que hacemos a los más pequeños deben ser claras, cortas y concisas para que sea más fácil de recordar y las comprendan fácilmente. Una vez que han finalizado la tarea puedes darle otra instrucción, así facilitas que pueda hacerlo por partes.

Los mensajes que llegan desde la tranquilidad y la comprensión se aceptan mejor que los que se perciben con imposición y agresividad. Recuerda que es un periodo en el que el miedo, la tristeza y el enfado están muy presentes y es fundamental trabajar la comprensión y el acercamiento entre todos los miembros de la familia. Decirnos que nos queremos, agradecer lo que han hecho por nosotros (desde el plato de comida de ese día hasta darnos un abrazo cuando lo necesitábamos) y enfatizar en los buenos comportamientos y avances nos ayudarán a crear un mejor ambiente de convivencia. ¡Sonríe!, es un recurso que alegra el corazón.



5. NORMAS Y LÍMITES

Permanecer en casa mientras continuamos con las rutinas académicas y laborales puede ser confuso y generar inquietud y desconcierto a toda la familia. Existe un periodo de adaptación a esta nueva situación y para facilitararlo es fundamental mantener las normas y los límites. Vamos a identificar en familia las normas básicas de convivencia y colaboración en el hogar. Escribidlas en grande, decoradas y ponerlas en un lugar visible para todos. Preferiblemente escritas en positivo. Por ejemplo en lugar de escribir "No dejamos los juguetes tirados" escribimos "Recogemos los juguetes después de utilizarlos" el mensaje se comprende y se recuerda mejor.

El hecho de hacer las normas en familia ayuda a la implicación de todos como una comunidad en la que cada uno de nosotros contribuye al cuidado y bienestar en el hogar.

Las consecuencias de no cumplir la norma también serán acordadas previamente y en la medida de lo posible estarán relacionadas con el tema. Ejemplo: Si no quiere recoger los juguetes pierde el derecho a utilizarlos hasta que cumpla con lo acordado.

Estas normas se pueden revisar y comentar las veces que se considere necesario. Con los más pequeños no podemos acordar ciertas cosas pero si las explicaremos y daremos la razón del porqué de la norma de una manera sencilla y comprensible.

6. AUTONOMÍA

Es importante permitir y animar a nuestros hijos a que hagan cosas por sí mismos y acorde a su edad de desarrollo. Una vez establecidas las rutinas y las normas debe haber responsables de las diferentes tareas del hogar o al menos de sus pertenencias y aseo personal.

Aunque no lo hagan lo bien que te gustaría o manche un poco más, eso no tiene importancia en este momento, pero recuerda que debes delegar y permitir que puedan hacer cosas por sí mismos. Además esto les dará seguridad, autoestima y responsabilidad. A los niños les encanta colaborar pero muchas veces somos nosotros mismos los que no permitimos que lo hagan por falta de tiempo o confianza de que pueden hacerlo. Ahora tenemos mucho tiempo y es una oportunidad fantástica para trabajar su autonomía y experimentar la emoción de alegría y satisfacción cuando logramos hacer algo bien y por nosotros mismos.



7. ESCUCHA ACTIVA

Observar y escuchar en este momento de convivencia y emociones intensas es fundamental para comprender lo que les ocurre a los demás miembros de la familia. Preguntemos cómo se encuentran, qué le ha molestado, qué le apetece hacer o simplemente, cuando se acerque a ti a hablar, deja lo que estás haciendo y préstale atención, si no puedes en ese momento establece otro momento para ello, pero no lo olvides.

Escuchar activamente significa prestar atención plena a lo que nos cuentan e intentar comprender el mensaje lo mejor posible, empatizar y conectar.

La escucha además es fundamental cuando llegan momentos en los que no quieren cumplir con una norma, están más irascibles o molestos. Escuchar, proponer cosas y llegar a acuerdos con ellos les da seguridad, les hace sentirse queridos, atendidos, valorados y esto influye positivamente en su comportamiento. A través del círculo de la confianza donde se reúnen los miembros de la familia y expresa cada uno lo que quiera, podemos aprovechar para practicar la escucha, esperar el turno de palabra y aportar para solucionar las diferentes situaciones de conflicto que se generen.

8. GESTIÓN DE CONFLICTOS

Las convivencias generan conflictos inevitablemente y vamos a utilizarlos como oportunidades de aprendizaje para comunicarnos adecuadamente y resolver las diferencias. Si estamos muy alterados vamos a respirar, contar hasta diez o retirarnos un instante hasta haber bajado un poco la intensidad de la emoción. A continuación diremos lo que nos ha molestado, identificaremos la emoción que esto nos genera y haremos una petición de lo que necesitamos para sentirnos mejor. Tras haber expresado cada una de las partes lo que necesita se llega a un acuerdo para que todos estén mejor. Podemos utilizar un espacio específico del hogar (“ El

rincón de la paz”) para gestionar cada uno de los conflictos que surjan y darnos la mano en señal de compromiso cuando se finalice el acuerdo. Recuerda que escuchar es básico para entender al otro. La reparación de los daños ocasionados a través del cuidado son una muestra de humildad, cariño y reconocimiento del otro.

9. JUEGO LIBRE

Las apretadas agendas de nuestros hijos con el colegio, las extraescolares, pantallas y actividades en familia no dejan pie al aburrimiento y el tiempo libre sin hacer NADA y esto va en contra del desarrollo de su creatividad e imaginación. Además, cuando nos damos cuenta nuestros niños no saben jugar solos y reclaman constantemente nuestra atención. Al principio les costará, podemos incluso dar alguna idea, pero dejemos este tiempo de aburrimiento, expansión y creatividad, el juego libre es fundamental para su desarrollo y aprendizaje.

10. AGRADECER Y DISFRUTAR DE LA COMPAÑÍA

Cada uno de estos días traerá nuevas experiencias, situaciones y sobre todo un gran aprendizaje que nos permitirá fortalecernos y tomar la vida con actitud y positivismo. Mientras permanecemos en casa no olvidemos agradecer cada cosa que este momento nos está regalando. Hacer o dibujar un gran árbol y escribir algo bueno que nos ha pasado durante el día o gracias al confinamiento. Los niños valoran todo el tiempo que puedan estar con nosotros y el reconocerlo en alto y haciendo mención nos pone en una mejor disposición para continuar.

Recuerda que esto **VA A PASAR**
pero el aprendizaje que tendremos nosotros y nuestros hijos
de vivir esta experiencia será para **TODA LA VIDA**

Para mayor información ponte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico: dinamicaeduca@gmail.com nuestra página web: www.dinamicaeduca.com y síguenos en nuestras redes sociales.

Dinámica Red de Educación Activa



@Dinamicared



Dinamica.2020



Dinámica Red de Educación Activa