

Manual de apoyo para el hogar

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL EN PERÍODO DE CUARENTENA



Programa de Habilidades para la Vida
Universidad de La Frontera

Temuco, marzo de 2020

Queridos padres, madres y/o cuidadores:



Junto con saludarlos, el Equipo de Habilidades para la Vida de la Universidad de la Frontera quiere entregar todo el apoyo posible durante este complejo escenario de salud mundial que estamos viviendo. Es en este contexto que nos encontramos elaborando material que pudiera ser de utilidad para cuidar nuestra salud mental en la convivencia dentro del hogar. Ya sabemos, que los días de encierro pueden volvernos irritables, aparecen conductas ansiosas, estamos impacientes y la incertidumbre nos desorganiza.

Como se puede visualizar en la imagen ubicada a la izquierda, existen algunos elementos que nos ayudan a mantener en equilibrio nuestra salud mental; sin embargo

nos vemos imposibilitados a desarrollar algunas de estas actividades por el período de cuarentena, lo que puede afectar nuestro bienestar y por lo tanto el de todo el grupo familiar. Para ello, entregaremos algunas actividades y estrategias que padres, madres y/o cuidadores de niños/as puedan realizar en casa, con el objetivo de favorecer el aprendizaje, buena convivencia y bienestar de los/as niños/as y sus familias. Antes de comenzar con las actividades, es importante mencionar que:

1. Debemos intentar mantener una rutina; es decir, establecer en conjunto horarios para comer, levantarse, bañarse, dormir, jugar, ver televisión, jugar video juegos, entre otras.
2. Es importante que aunque estemos en el hogar durante todo el día, le entreguemos a nuestro cuerpo y mente la sensación de "normalidad" en el día a día.
3. Dentro del hogar, permitir que cada integrante tenga su tiempo y espacio individual, para hacer o desarrollar las actividades que estime pertinente. **NO ES NECESARIO** hacer todo juntos.
4. Hablar de lo que sentimos o cómo nos sentimos, ya sea con las personas que vivo o con quien sienta deseo de hacerlo, aunque sea por otro medio de comunicación.
5. Es importante dividir tareas, funciones y responsabilidades en el hogar, tanto para niños/as como para adultos.

**Equipo de Habilidades para la Vida
Universidad de La Frontera**

Actividades de motricidad gruesa

Los/as niños/as necesitan moverse constantemente, explorar su entorno y su cuerpo, conociendo su cuerpo, desarrollando distintos tipos de habilidades a través del desarrollo de actividades motrices. En este período de cuarentena podemos potenciar nuestra creatividad y utilizar el espacio de la casa e implementos que tenemos disponibles cotidianamente.



Puedes utilizar cintas, lanas, cuerdas, papel, etc., y realizarla en un pasillo de la casa, si no tienes pasillo, puedes hacer un pasillo con sillas.



Saltar utilizando huellas de manos y pies en distintas posiciones, de forma par o impar. Alternando manos y pies puede resultar muy divertido. Estas huellas pueden hacerlas en conjunto. Dibujarlas y pintarlas para su juego.



Pueden utilizar esta variación, con papeles de colores. Esta actividad permite que un compañero de juego le diga al niño/a sobre qué color debe saltar.

Se puede jugar también haciendo papeles con números, y el niño deberá saltar al número que se le indique, debiendo estar atento.



Hacer carreras de animales en trayectos cortos, por ejemplo: carrera de tortugas (el/la niño/a debe desplazarse lento, en cuatro puntos, pero sin dejar de moverse), carrera de serpiente (arrastrarse), carrera de canguro (saltar), carrera de rana (saltar en cuclillas).

Generalmente pintamos con las manos. Realizar pinturas con los pies, puede resultar una actividad estimulante y de control de nuestros movimientos de tren inferior.



En el suelo, pueden hacer líneas sobre las que los niños puedan caminar o laberintos. Pueden agregar dificultad al pedirle que lleve una tapa o plato con una pelota en la cabeza o en sus manos sin que se le caiga.





Empujar un objeto liviano con los pies dentro de las líneas establecidas. Potenciará su concentración y control corporal, además de la coordinación.



No es necesario tener un twister para jugar, pueden confeccionarlo utilizando cartulinas u otro papel de color o simplemente colorear. Se puede jugar de uno o más niños/as, incluso toda la familia, con una persona que indique la extremidad y color que se debe tocar.



Trasladar una pelota u otro objeto entre dos personas. Puede ser con la cabeza, el abdomen o la espalda. Ideal para un hogar donde hay más de un niño.



Trasladar una pelota sobre conos de papel higiénico. Actividad que para algunos niños puede ser de mayor desafío si agregamos una línea en el suelo por la cual deba caminar.



Colocar papel en la pared y dejar que los/as niños/as dibujen o hagan formas utilizando lápices en entre los dedos.



Si no tienen este juego en casa, pueden bailar buscando videos de Just Dance Kids en youtube para que los/as niños/as puedan imitar pasos. En caso de no tener internet, pueden bailar, imitando los pasos de alguno de los integrantes de la familia.



- Las actividades o juegos deben ser escogidas con los/as niños/as, de acuerdo a sus intereses y habilidades.
- Si el/la niño/a presenta dificultades para el desarrollo de un juego y se frustra, facilitar la continuidad de la actividad, motivándolo/a y ayudándolo/a de la forma en que lo necesite.
- Recordar que el objetivo de estos juegos es la diversión y distracción.
- Es importante hablar de lo que el/la niño/a siente si se molesta por algún motivo. Debemos acoger sus emociones y ayudarlo a entenderlas. Recordemos que estar encerrados puede aumentar nuestra irritabilidad (también en adultos).

Actividades de motricidad fina

Las actividades manuales y de coordinación mano-ojo son llamativas para muchos de los/las niños/as, y disfrutan el desarrollo de las mismas. Estas destrezas, son necesarias para para nuestro desarrollo y participación en actividades cotidianas, además de la diversión que nos pueden entregar.



Jugar con masas siempre es una opción divertida y relájate para los niños. Pueden hacer formas o simplemente manipularla. Si no tienes masas ni plasticinas en casa, puedes hacer masa de sal utilizando 2 tazas de harina, 1 taza de sal fina y agua tibia (mezclar). Agrega colorantes si tienes en casa.



Pintar y dibujar. Actividad que puede ser individual o compartida. Si quieren pintar, no tienen dibujos y creen que no dibujan bien, pueden poner una hoja sobre la pantalla del computador y calcar el dibujo, con mucho cuidado.



Realizar juegos de encaje, construcción o rompecabezas de forma individual o también de forma colaborativa con los integrantes que deseen sumarse.



Realizar cocina con los/as niños/as puede ser muy divertido y una forma de aumentar su participación en actividades cotidianas. Pueden hacer galletas, pan, muffins, etc y decorar.



Juego de pinzas. Tomar un elemento con pinza y ponerlo en bote. Pueden ser botellas, tazas, conos de papel higiénico, etc.

Se pueden además, clasificar objetos por colores, tamaños o formas.



Poner arena, arroz, sémola o harina en una bandeja o plato y jugar a copiar imágenes simples.

Manualidades

Es importante dar espacio a la recreación y potenciar la creatividad de los/as niños/as a través de manualidades durante este tiempo en casa. Para ello te dejamos algunas opciones simples de confeccionar.





Juegos

El juego es la principal ocupación de los/as niños/as, a través de él aprenden y desarrollan las diferentes habilidades para desenvolverse en su entorno con otros. Por este motivo, dejamos algunas opciones que podrían servir para jugar en



Se necesitan imágenes o palabras pares, por lo que es fácil de diseñar. Las tarjetas deben estar dadas vueltas y cada jugador por turno debe dar vuelta dos a la vez, si son par, gana un punto y se queda con las tarjetas, de lo contrario, debe volverlas a la posición.



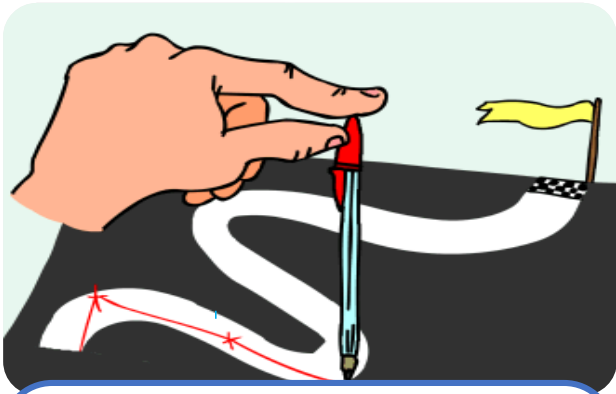
Este es un ejemplo de las tantas adivinanzas que se pueden realizar con los/as niños/as. Puedes buscar en internet. Si no tienes acceso, te sugerimos jugar con descripciones de animales, frutas, verduras, elementos de la cocina, elementos de la sala de clases, etc.



Consiste en adivinar palabras diciendo una letra a la vez. Cada vez que se dice una letra que no está en la palabra, se dibuja una parte del cuerpo de una persona junto a la cuerda. La idea es adivinar la palabra antes de que se dibuje a la persona por completo.

letra	nombre	comida	cosa	animal	puntos
m	mizela 10	macaroni 5	maco 10	murcielago 10	35
L	Luna 10	limón 10	lápiz 5	lurcierna 10	35
C	Cecilia 10	calamar 10	casaca 10	claveta 10	40
A	Alicia 10	acelgas 10	anillo 10	ahacanda 15	50
P	Paula 10	pimientos 10	patin 5	pató 5	35

Una persona dice una letra, y los demás participantes deberán completar las casillas según corresponda. Generalmente las casillas son nombre, apellido, ciudad o país, fruta o verdura, animal y cosa. Las casillas se pueden modificar como quieran.



En una hoja dibujar un camino, indicando inicio y meta. Cada participante utilizará un lápiz de distinto color para identificar las marcas. Por turnos, tomarán su lápiz de la forma que muestra la imagen y marcarán el punto donde quedó la raya de su lápiz y así dar paso al segundo jugador. Así hasta que llegue un jugador a la meta. Si la raya del lápiz sale del camino, el jugador debe volver al punto de inicio.



Juego sencillo y divertido. Dentro de sus variantes está hacerlo con bombillas o soplar directamente con la boca. Otras opciones son hacer un camino en la mesa o en el suelo (puede ser con plastilina para controlar la pelota o un camino con cinta o dibujado). La idea es que la pelota no salga del camino hasta llegar a la meta.



Juego de desafío. Soplar cuidadosamente hasta llegar al vaso final. Se pueden añadir exigencias de tiempo si los participantes lo desean. Dentro de sus modificaciones, está la opción de hacerlo en suelo y con sin bombilla.



Las escondidas es un juego que nunca pasa de moda. Sin embargo, no en todos los hogares existe la posibilidad de desarrollarlo por temas de espacio, pero podemos modificarlo y jugar a esconder un objeto. Los participantes deberán rastrear el espacio y la persona que escondió el objeto puede ir dando pistas o diciendo "tibio, tibio" cuando alguien se acerque al objeto, "frío, frío" si se alejan y "caliente, caliente" cuando estén muy cerca.



Jugar por categorías, por ejemplo: animales, frutas, medios de transporte, etc.

Cada jugador por turno deberá dibujar lo que desee según la categoría escogida previamente con todos los participantes. El jugador que adivine lo que el compañero está dibujando, antes de que lo termine, es quien continúa. Si quieren, pueden agregar tiempo, por ejemplo, establecer que se debe adivinar el dibujo antes del minuto, de lo contrario, debe dibujar otra cosa.



Una variante de tiro al blanco si no tenemos cómo lograr que la pelota se pegue en la pared, es realizarlo en el suelo sobre papel, recordando que debemos estar dentro de casa.

Nuestra pelota, podemos hacerla con una pequeña bolsita que contenga arroz o alguna legumbre para darle un poco más de peso.

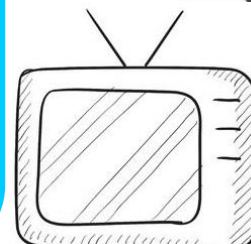


IMPORTANTE

Los videojuegos son unas de las actividades más solicitadas por los/as niños/as y jóvenes; sin embargo, es importante establecer un límite horario en su uso debido a la irritabilidad y aumento de la ansiedad que genera durante su uso y posterior a ello. Anticipa al/la niño/a que tienes en casa y dile previamente la hora de inicio y término de estos juegos. Coméntale lo que harán posterior a ello.

El mismo consejo corre para el uso de pantallas como la televisión, internet, etc.

DELIMITAMOS LOS TIEMPOS DE USO POR UNA MEJOR CONVIVENCIA Y SANIDAD MENTAL



Para los adultos es importante la organización, saber qué haremos durante la semana, tener una planificación de nuestros días. Cuando eso se ve afectado nos desorganizamos y puede aparecer estrés y ansiedad. Lo mismo sucede con los/as niños/as, por eso es importante intentar dentro de lo posible, mantener una rutina clara con horarios de juego, alimentación, aseo e higiene personal, descanso y sueño y de estudio. Esto tendrá un impacto positivo en su conducta y salud mental.

ORGANICEMOS UNA RUTINA DIARIA DE ACTIVIDADES EN FAMILIA, QUE PERMITA TENER ACTIVIDADES COMPARTIDAS Y TAMBIÉN TIEMPO DE LIBRE DISPOSICIÓN PARA CADA INTEGRANTE.

Estamos pasando por período que genera distintas emociones y en ocasiones producto del encierro no sabemos cómo canalizar. La invitación es a hablar de lo que sentimos en familia, con seres significativos, colegas, etc. Podemos utilizar los medios de comunicación para ello. En este punto es de suma importancia incluir a nuestros niños y hablar con ellos de lo que sienten y nosotros sentimos. Podemos estar confundidos y hablar puede ayudarnos a organizar esas emociones, acoger lo que nos pasa.

EL APOYO EMOCIONAL NO ES UNA NECESIDAD SÓLO DE LOS ADULTOS; LOS NIÑOS NECESITAN NUESTRO APOYO Y COMPAÑÍA PARA ENTENDER LO QUE SIENTEN.

