



Los niños y el coronavirus (COVID-19)

¿Qué hacer con los niños y niñas?

Por: Natalia Calderón

Veo con asombro en las redes sociales, mil y una actividad para hacer con los niños en estos momentos. Lo que ellos necesitan son adultos que confíen incondicionalmente, que gestionen y sostengan el espacio para fluir. Necesitan adultos que sepan ESTAR/ CONECTAR y que les permitan SER, es momento de organizar la experiencia emocional nuestra y la del niño. Eso significa poner en palabras lo que pasó, está pasando o lo que pasará.

Beneficios son muchísimos:

- Da seguridad
- Regula
- Da confianza

Ponle palabras por favor.

Además, es recomendable:

- Sacar espacios para dibujar el coronavirus, ya que el dibujo es un maravilloso elemento para expresar y gestionar las emociones.
- No exponer a los niños a las noticias o videos.
- Tomar todas las medidas preventivas, emanadas por el Ministerio de Salud o autoridades competentes.
- Ser paz y calma para poder modelar en los niños esa sensación.
- Evitar aglomeraciones. Quédate en casa.
- Jugar a diferentes tipos de saludos (para sustituir los besos y abrazos).
- Brindarles mucha seguridad y compañía.
- Ofrecer explicaciones puntuales, cortas y concretas (de acuerdo a su edad).
- Hacer juegos para lavarse las manos (bailando, cantando, etc...), tomarse el tiempo para lavarse las manos con cronometro.
- Mantener un Kit de materiales útiles: los materiales que serán de gran utilidad en este momento son dibujos, peluches para abrazar y contener y usarlos para la explicación de la situación; títeres, hojas, lápices de color, plastilina para hacer sus propios coronavirus, caras o tarjetas con sentimientos (en un frasco con paletas), para que los niños nos puedan señalar cómo se sienten, bolitas de mano (anti estrés), respiración consciente (practicarla todos los días, haciendo unas 5 pausas al día), eso ayudará al cerebro a estar relajado y conectado.
- Usar juegos de mesa, juegos tradicionales, contar cuentos, bailar, cantar y supervisar el tiempo en pantallas.



Es claro que estamos viviendo un momento que podemos aprovechar para conectar, compartir y ESTAR con nuestros hijos; estar significa *presencia, conexión, seguridad, empatía y contención emocional*. Es momento de pausa, paciencia, solidaridad, creatividad y mirada hacia dentro. Es una gran oportunidad para poner en práctica estas habilidades tan esenciales para niños y adultos.

Nuestras herramientas de Disciplina Positiva son de gran utilidad ahora y siempre:

- Hagan acuerdos.
- Mantengan rutinas.
- Use el aliento para promover la empatía y conexión.
- Recuerde ser firme y amable. Dar opciones y anticipar.
- Enfocarse en soluciones.
- Ver los errores como una oportunidad de aprendizaje.
- Momento ideal para las reuniones familiares.
- Limite el tiempo en pantalla.
- Pase tiempo especial en forma individual con sus hijos (por lo menos 10 minutos).
- Validar sus sentimientos.

No te distraigas, elije ser paz y luz en estos momentos.