

# CORONAVIRUS, ¡AVENTURA EN CASA!



---

**Guía de ayuda y consejos para padres y madres con  
niños pequeños**

---

CENTRO MÉDICO

# CRECIENDO

Avenida de Denia, 62-68, bajo, 03016 Alicante  
965 27 11 11  
centrocreciendo.com

# AUTORAS:



**SANDRA ALBERTOS MARTÍNEZ**

CV-14457

PSICÓLOGA INFANTIL. ESPECIALISTA EN TERAPIA PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.



**MARÍA ESCLAPEZ CARTAGENA**

M-27455

PSICÓLOGA CLÍNICA Y DE LA SALUD. ESPECIALISTA EN SEXOLOGÍA CLÍNICA Y TERAPIA DE PAREJAS.

 [@maria\\_esclapez](https://www.instagram.com/maria_esclapez)



**RAQUEL GONZÁLEZ IVORRA**

CV-12459

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.



**CAROLINA PÉREZ JIMÉNEZ**

CV-14249

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.

 [@origen\\_psicologia](https://www.instagram.com/origen_psicologia)

# NO ESTÁIS SOLOS

SABEMOS LO DIFÍCIL QUE ESTÁ SIENDO ESTO PARA TODOS Y TODAS, POR ESO OS QUEREMOS AYUDAR.

COMO PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA Y DESDE NUESTRA RESPONSABILIDAD EN LA LABOR PSICOLÓGICA, HEMOS REDACTADO CON MUCHA DEDICACIÓN Y CARIÑO ESTA GUÍA PARA ECHAROS UNA MANO EN ESTA ARDUA LABOR QUE TENÉIS POR DELANTE.

OS ANIMAMOS A QUE LA LEÁIS Y QUE CONTACTÉIS CON NOSOTRAS PARA DARNOS VUESTRA OPINIÓN Y HACERNOS LLEGAR VUESTRAS DUDAS, INCERTIDUMBRES Y POR QUÉ NO, MIEDOS.

NO ESTÁIS SOLOS.



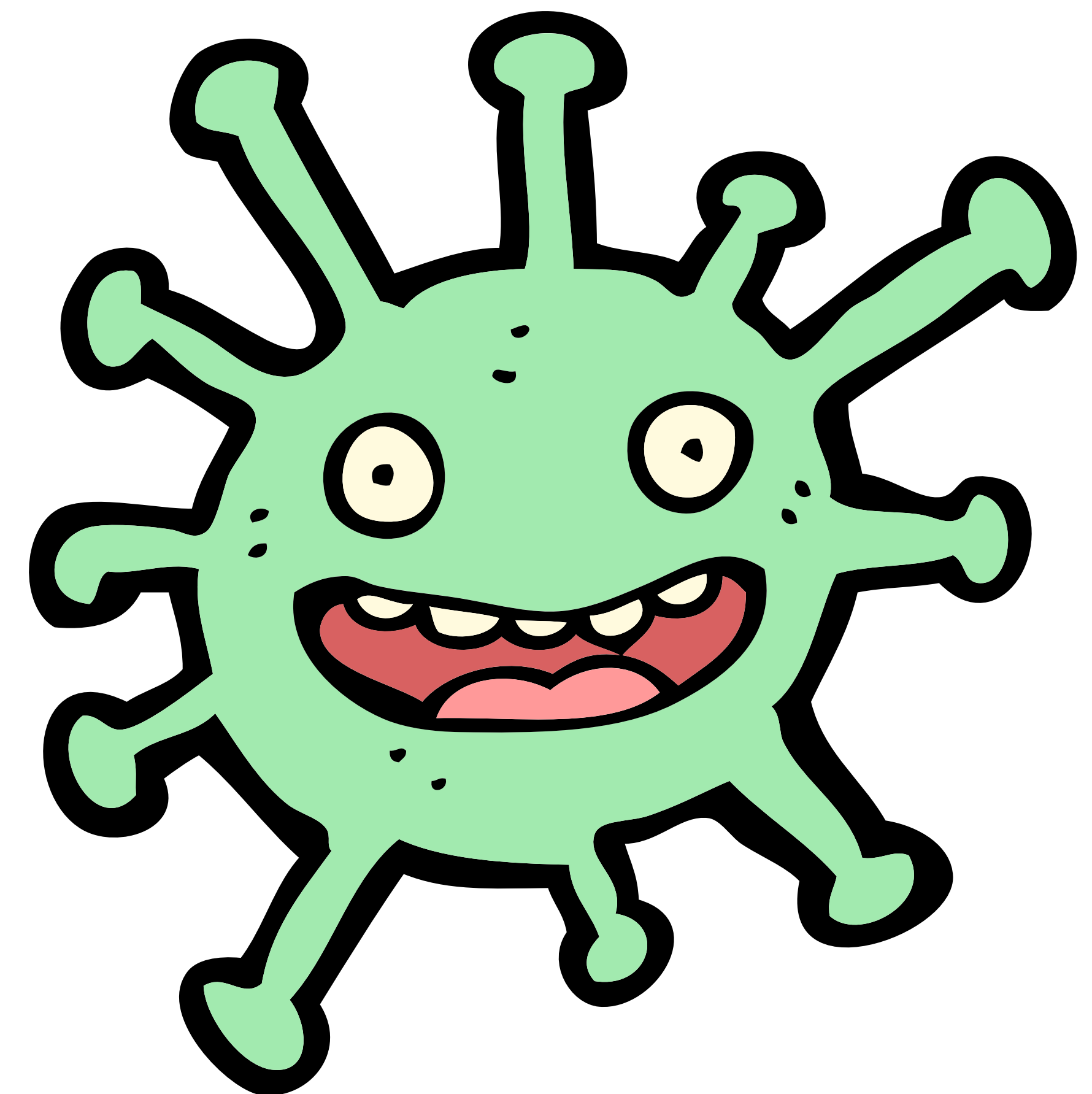
# ¿CÓMO INFORMAR A LOS NIÑOS SOBRE EL VIRUS?

## **NO ESPERES A QUE PREGUNTE:**

Aunque la mayoría de niños y niñas ya conocen la situación, pueden tener miedo.

## **NO EVITES HABLAR DEL TEMA:**

El miedo puede hacer que recurran a elementos fantásticos e intensificar ese miedo.



## **UTILIZA UN LENGUAJE ADECUADO A SU EDAD Y/O DESARROLLO EVOLUTIVO:**

Se trata de que ellos puedan entender qué está pasando. no uses palabras técnicas.

Los niños en edades más tempranas requieren que la información sea más sencilla. A partir de los 10 años empiezan a comprender conceptos más complejos.

## **USA DIBUJOS Y JUEGOS PARA EXPLICARLO:**

Los niños aprenden más de lo que ven o imaginan, que de lo que escuchan. Por ello resulta esencial que las explicaciones sean lo más visuales posible. Un recurso muy interesante para usar son los dibujos; con ellos podemos mostrar de forma clara y sencilla lo que queremos que entiendan.

## **SINCERIDAD:**

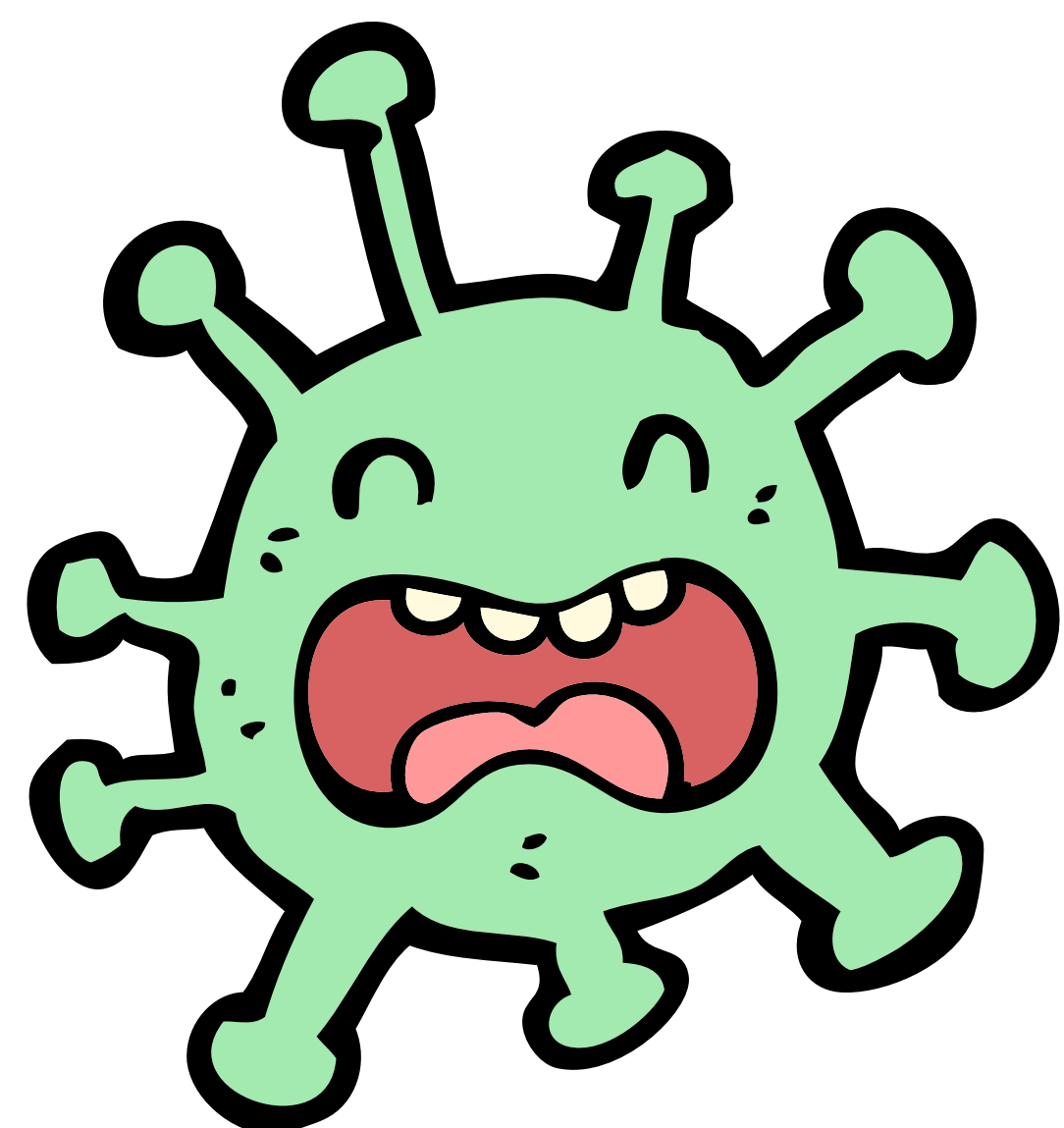
Hemos de explicar que se trata de un virus que se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.

## **DAR SEGURIDAD Y CONFIANZA:**

Como adultos, es nuestra prioridad. Nosotros somos su figura de seguridad. Si nos mostramos nerviosos, ellos estarán nerviosos.

## **HABLA DESDE LA TRANQUILIDAD Y LA CALMA**

# ¿QUÉ HACEMOS COMO PADRES?

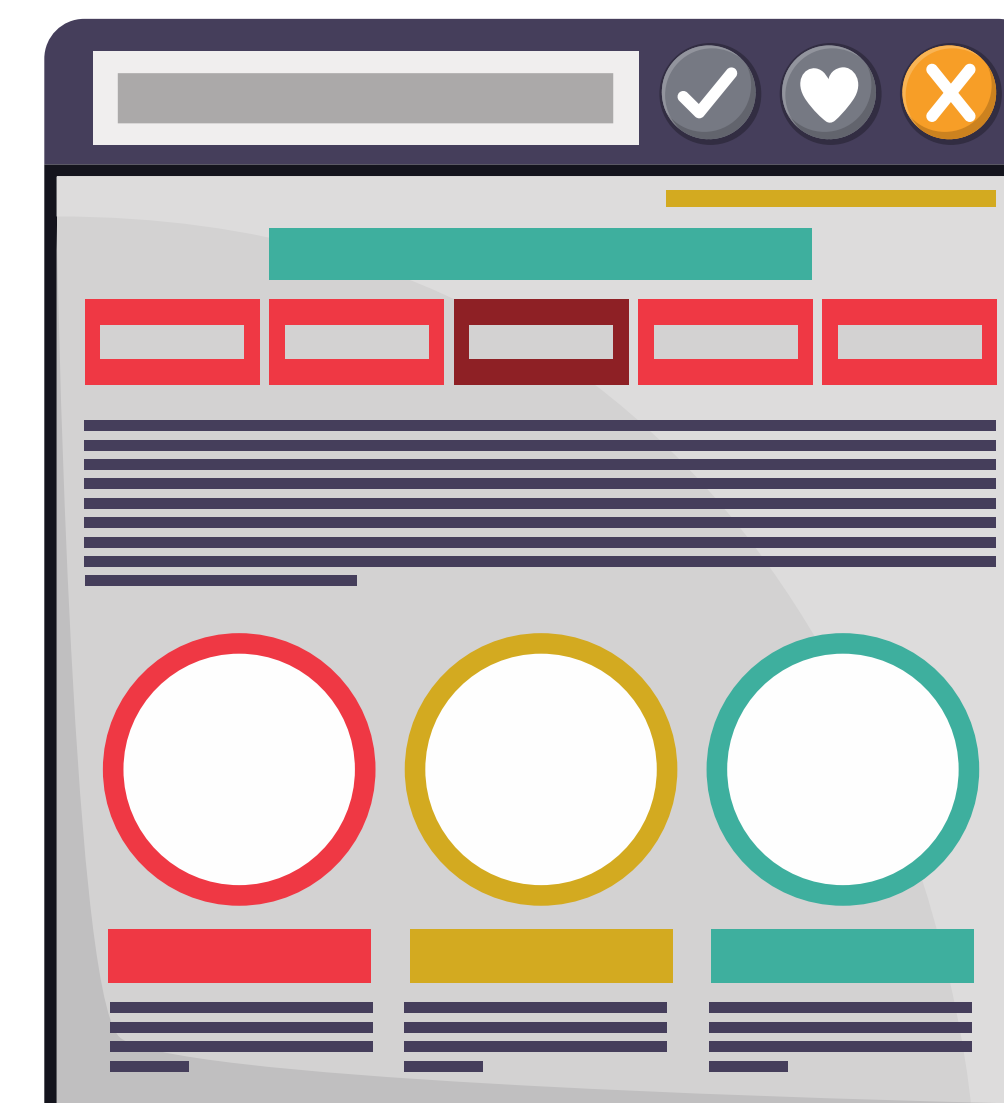


## EVITAR QUE NAVEGUEN POR INTERNET BUSCANDO INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS:

Esto sólo hará que se asusten más.

## EVITAR LA SOBREENFORMACION Y LA INFORMACIÓN ERRÓNEA:

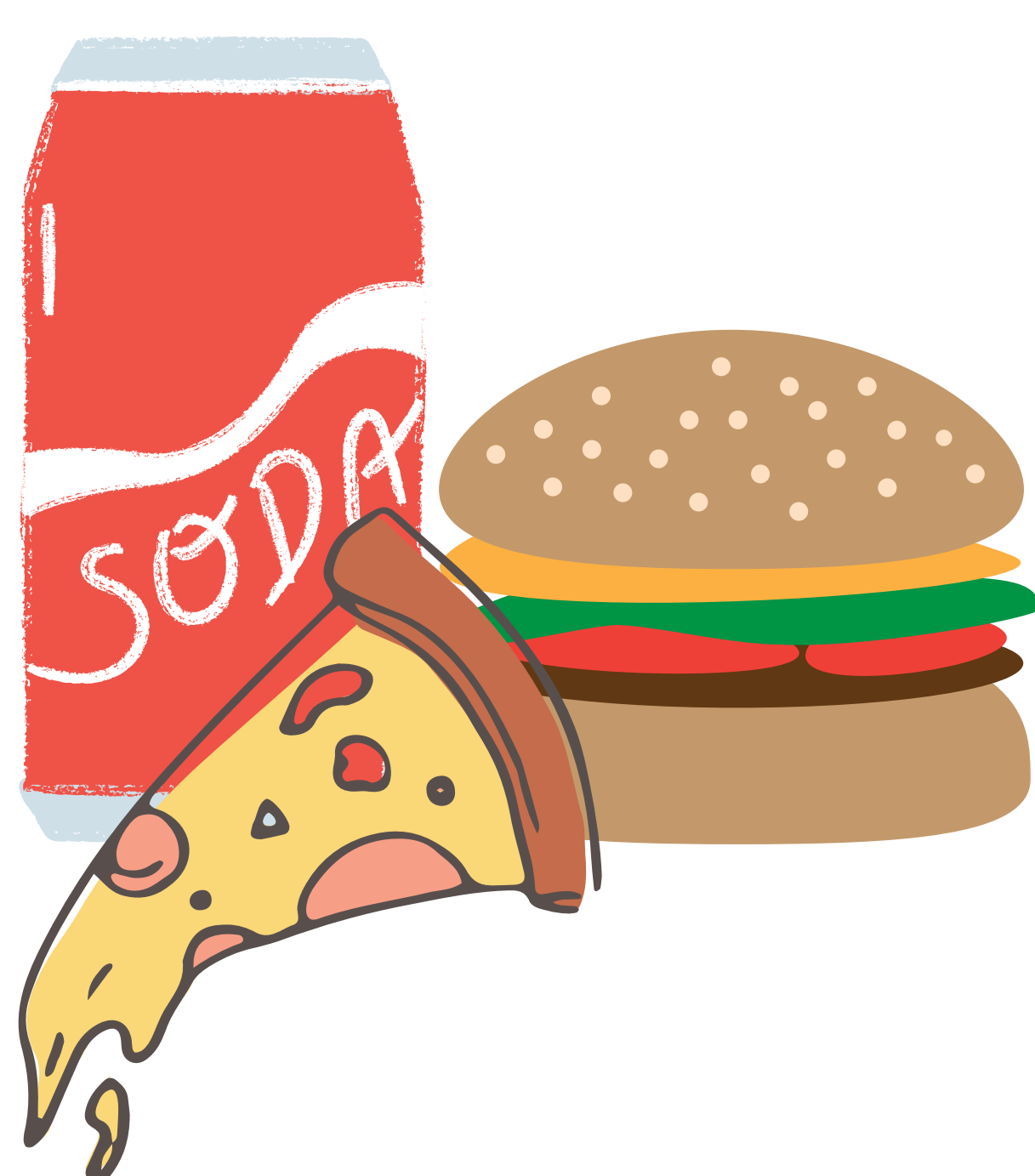
Limitar las horas de móvil y tele. No es necesario tener las noticias 24h. Lo recomendable es elegir horas del día para poner esos canales informativos.



## MANTENER HORARIOS DURANTE LA SEMANA, DIFERENCIARLOS DEL FIN DE SEMANA Y PLANIFICAR HORARIOS CONJUNTAMENTE.

## INFORMAR DE MANERA VERAZ A LOS NIÑOS QUE TENGAN FAMILIARES HOSPITALIZADOS O AISLADOS:

No podemos mentir, debemos ofrecer sinceridad y seguridad al transmitir la información sobre el estado de salud del familiar. Recordemos la importancia de la edad a la hora de dar la información.



## MANTENER COMIDA SALUDABLE:

Pueden aparecer ganas de comer alimentos menos saludables, por eso hay que dar opciones para continuar con la alimentación saludable. Puede servirnos tener fruta cortada a trozos en la nevera y ofrecer agua cada ciertas horas.

## NO IR EN PIJAMA

Forma parte de la rutina diaria cambiarnos. Mantener el pijama de forma diaria empeora nuestro estado de ánimo ya que entramos en estado de apatía.



# ¿QUÉ HACEMOS ANTE LA EXPRESIÓN DE SUS QUEJAS Y EMOCIONES?

Es normal que los niños se quejen por la situación, estén más irritables y frustrados y quieran romper las normas.

Como padres y madres, debemos escuchar y validar su malestar. Pero luego, igualmente, hemos de insistir en la idea de lo necesario que es quedarnos en casa.

## QUÉ NO DECIR:



“¡Te aguantas, es lo que toca!”

## QUÉ SÍ DECIR:



“Entiendo que estés cansado de estar en casa”



“No me extraña que estés harto de no poder salir a la calle”



“Tienes razón, ¡es un rollo no poder salir a la calle!”



“Sé lo difícil que es para ti aguantar esto, y comprendo perfectamente que estés agobiado”

Por ejemplo: Si estamos jugando a algo en familia y el juego está generando mucho enfado, paramos el juego. Como adultos, no hemos de enfadarnos, hemos de mantener la paciencia. Le damos un tiempo al niño para calmarse y si lo consigue, seguimos jugando. Si el niño sigue enfadado, dejamos el juego.

## COMO ADULTOS, ANTE TODO, DEBEMOS MANTENER LA CALMA Y TRABAJAR LA GESTIÓN EMOCIONAL.

# ¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS ESTAS SEMANAS?

## PLANIFICACIÓN DE LOS DÍAS:

Hay que seguir teniendo un horario para levantarse, acostarse, realizar actividades de clase, jugar y comer.



## TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD INTELECTUAL:



El horario de estudio ha de ser menor que las horas que se dedican en clase, pero más de las que suelen dedicar en casa un día normal.

La mayoría de colegios e institutos han abierto la formación online, si no es el caso, podemos dar un repaso a las cosas que estén trabajando en clase. Podemos sentarnos con ellos y ayudarles a organizar ese tiempo.

## TIEMPO PARA HACER EJERCICIO:

No todas las casas disponen de espacio para ello pero podemos ajustar el tipo de ejercicio al espacio del que disponemos en casa.

Podemos hacer estiramientos, llevar juguetes de un extremo a otro de la casa o la habitación o hacer una gymcana casera.

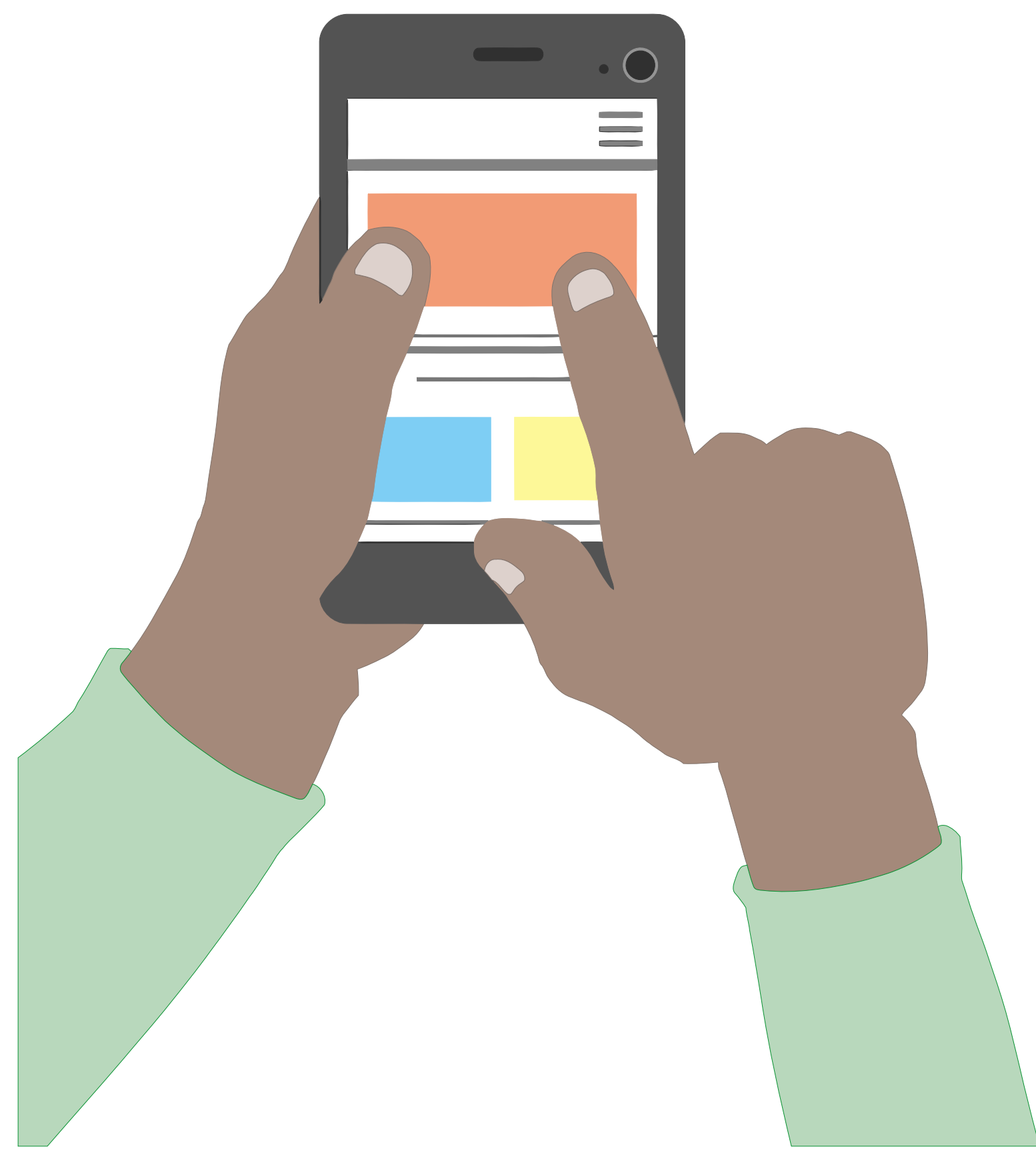


## TIEMPO PARA LAS TAREAS DE CASA:



Es buen momento para que aquellos que ya tenían tareas en casa las sigan haciendo (hacerse la cama, recoger la ropa, poner la mesa, etc) Además se pueden hacer nuevas tareas en familia como ordenar las fotos de la familia, hacer limpieza juntos, etc.

Siempre que la actividad se planteé como un juego a los niños les resultará atractivo de realizar. Por ejemplo: <<Vamos a ver quien limpia más rápido las sillas del comedor. Empezamos a la de tres. Unaa, doos, ¡TRES!>>.



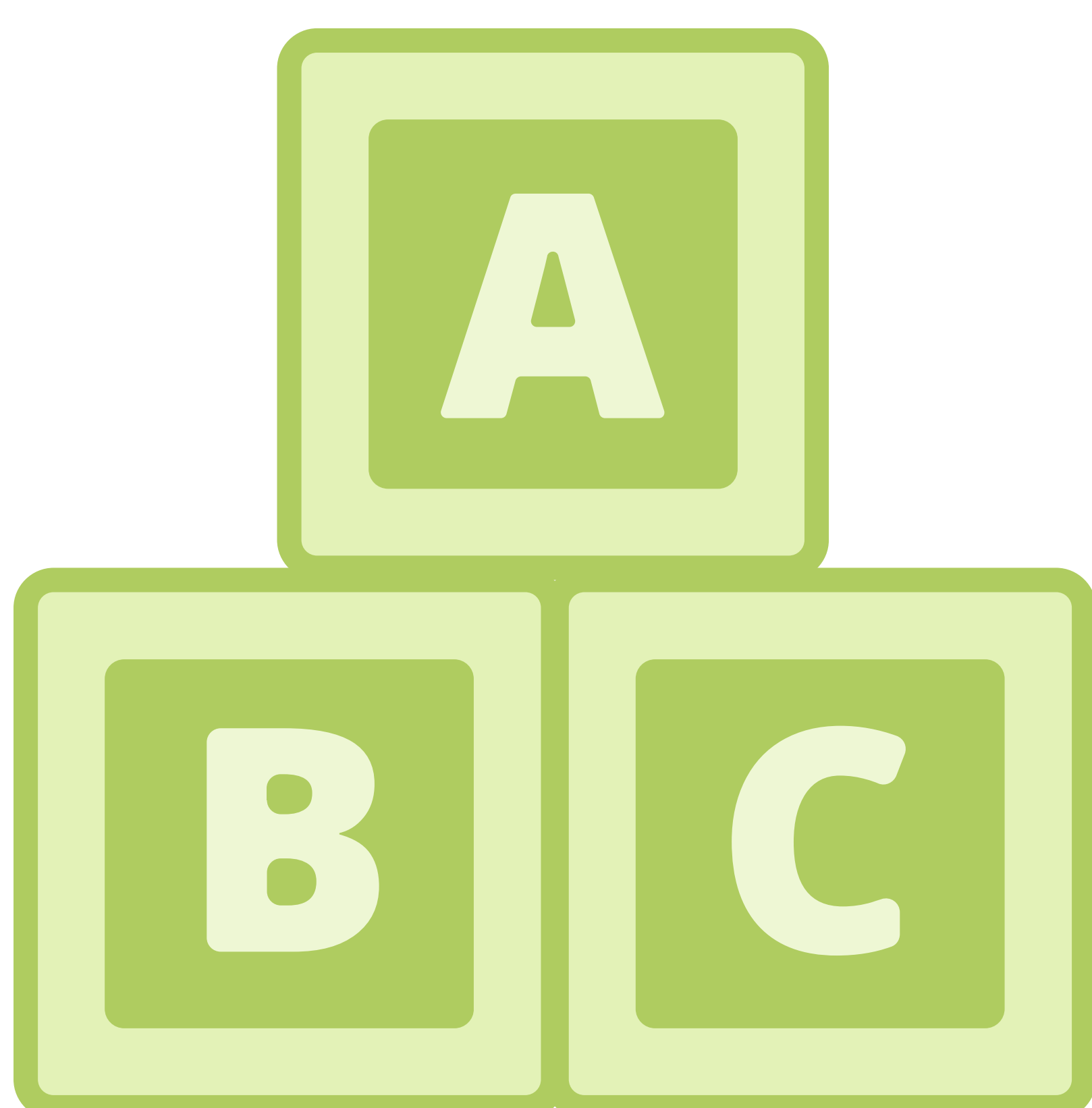
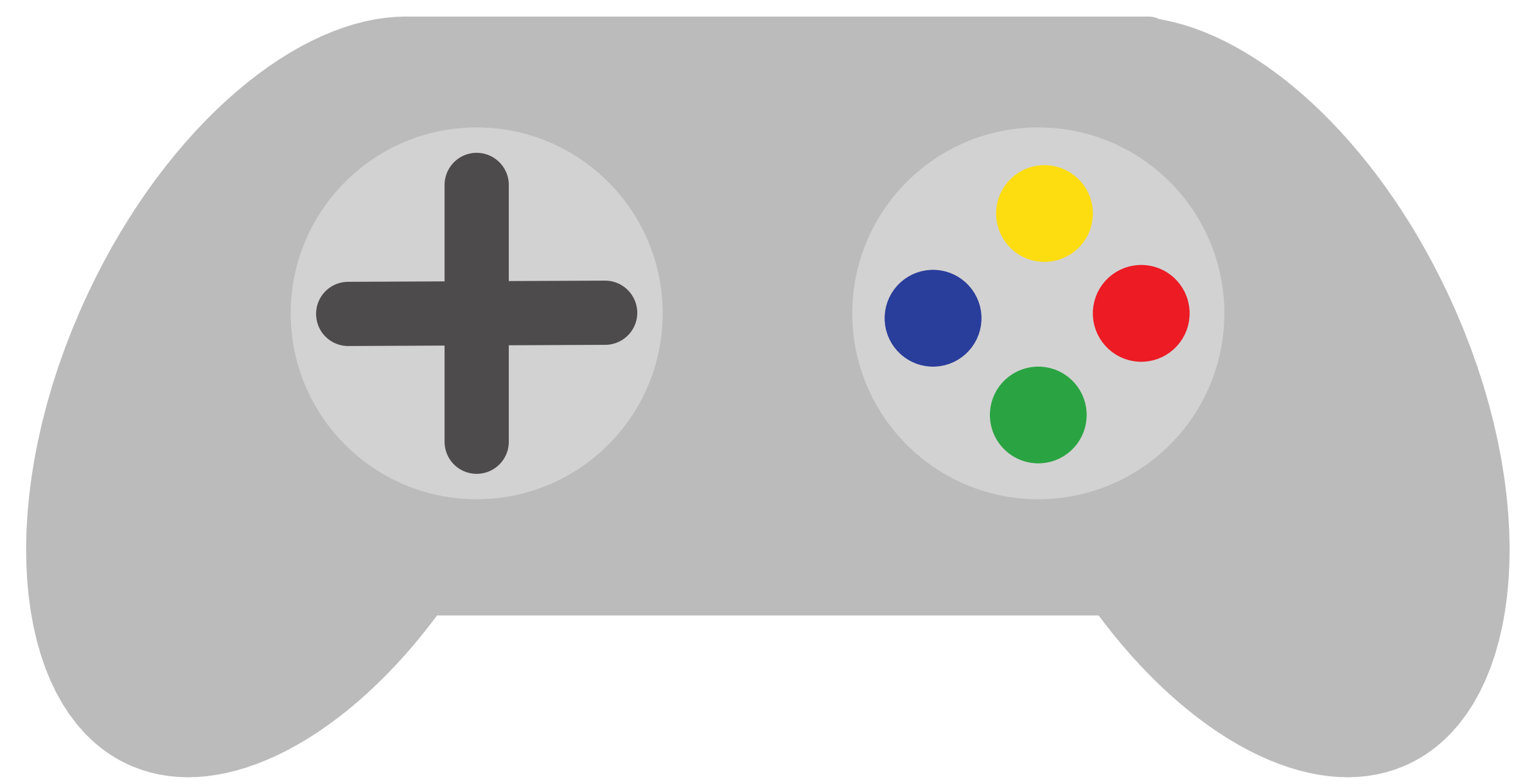
### TIEMPO PARA NUEVAS TECNOLOGÍAS:

Ya sabemos que esto supone un problema de manera habitual pero debemos ajustar el uso de las pantallas al tiempo que pasamos en casa. Sabemos que van a estar un poco más de tiempo pero para que no se convierta en la dinámica diaria es importante realizar estas pautas.

### JUEGOS EN PLATAFORMAS DIGITALES:

Por ejemplo: Nintendo, PlayStation, Xbox, juegos de ordenador, etc.

Ahora tenemos tiempo para conocer a qué juegan e incluso jugar en compañía. Ellos también disfrutan cuando los padres se sientan a verles jugar e incluso participar en sus juegos.



### TIEMPO DE JUEGO EN CASA:

Los niños son niños y también tienen que dedicar tiempo al juego, sobre todo estos días.

A continuación, veremos qué juegos pueden realizar en casa.



# ACTIVIDADES:

## JUEGOS DE MESA

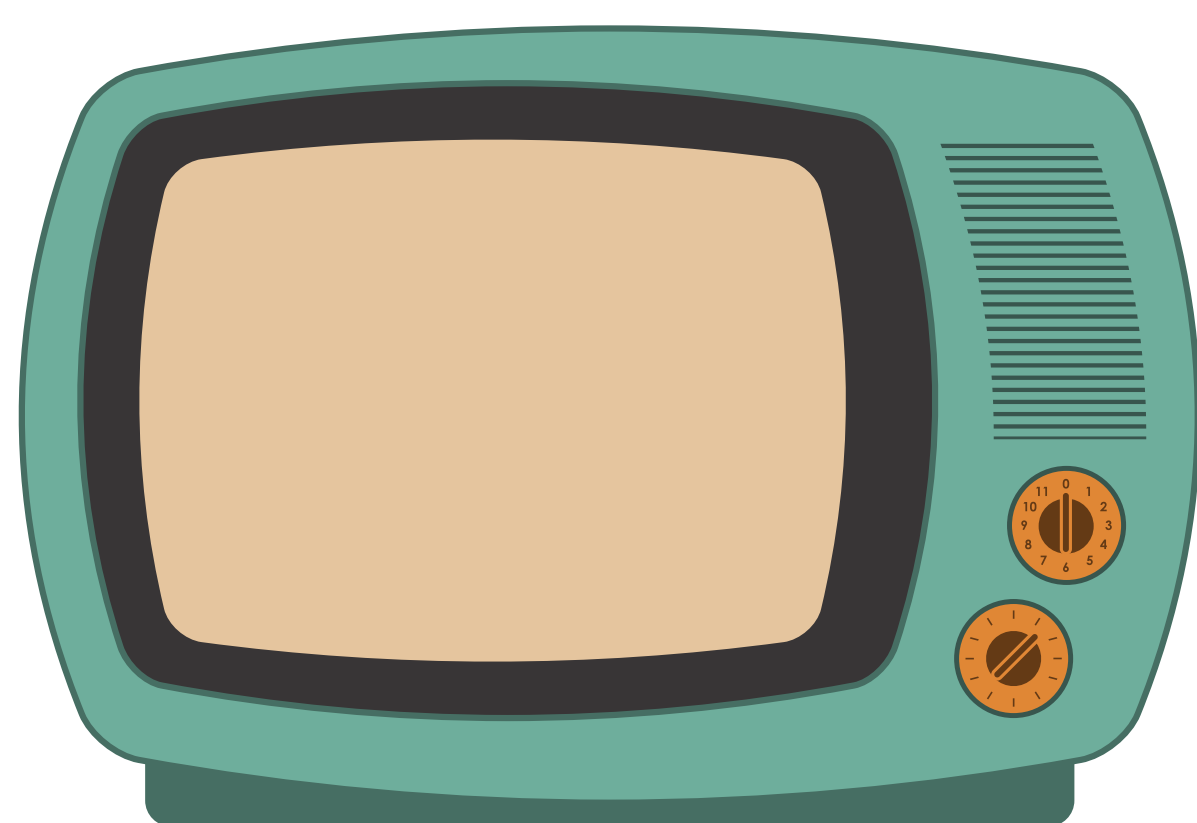


### JUEGOS CON RECURSOS QUE TENGAMOS EN CASA

Por ejemplo: crear disfraces, construir castillos con sábanas y sillas, etc.

## LEER

Los padres somos el mejor ejemplo para nuestros hijos, por lo que sería recomendable que los niños leyeran acompañados de los adultos.



### VER SERIES Y PELIS EN FAMILIA

Hemos de limitar el tiempo de uso y no dejar la tele de fondo aunque estemos hablando o jugando.

## ESCUCHAR MÚSICA:

Podemos aprovechar el momento para conocerles más y dejar que ellos busquen canciones, que descubran sus propios gustos o nos enseñen lo que saben que les gusta. Podemos enseñarles también nuestros gustos musicales.



### MANUALIDADES Y USO DE MATERIALES RECICLADOS.

Por ejemplo: rollos de papel higiénico o de cocina, el cartón de los cereales o el de una caja de zapatos...

### MANTENER EL CONTACTO CON FAMILIARES Y AMIGOS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES Y TECNOLOGÍA.

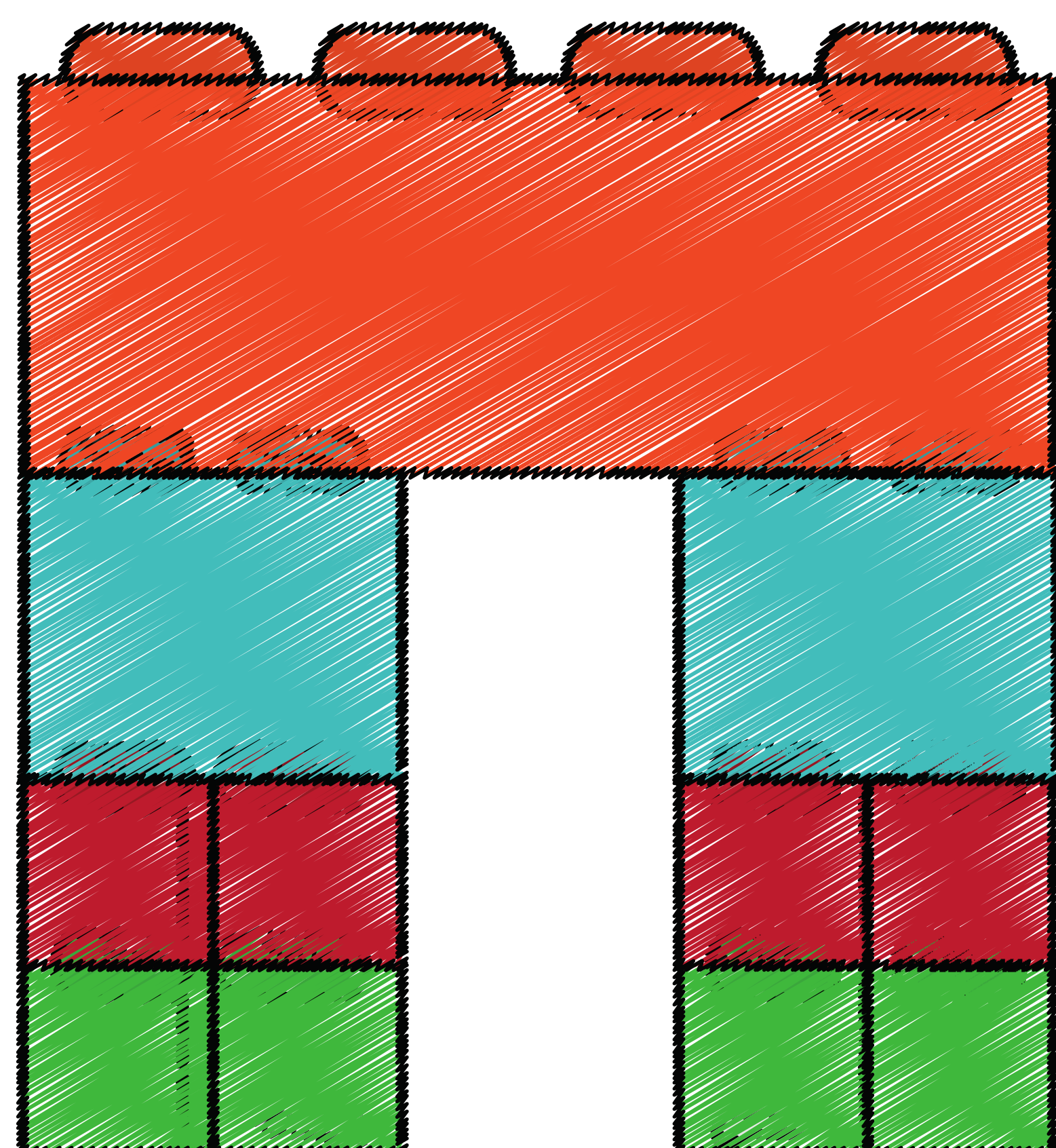


# JUEGOS:

## JUEGOS DE MOVIMIENTO CORPORAL:

Correr detrás de pelotas grandes de plástico o tela mientras las empujan. Rebotar pelotas de plástico en la pared y mirar cómo vuelven.

**RECOMENDACIÓN:** Los adultos pueden interactuar con los niños para que imiten el movimiento.

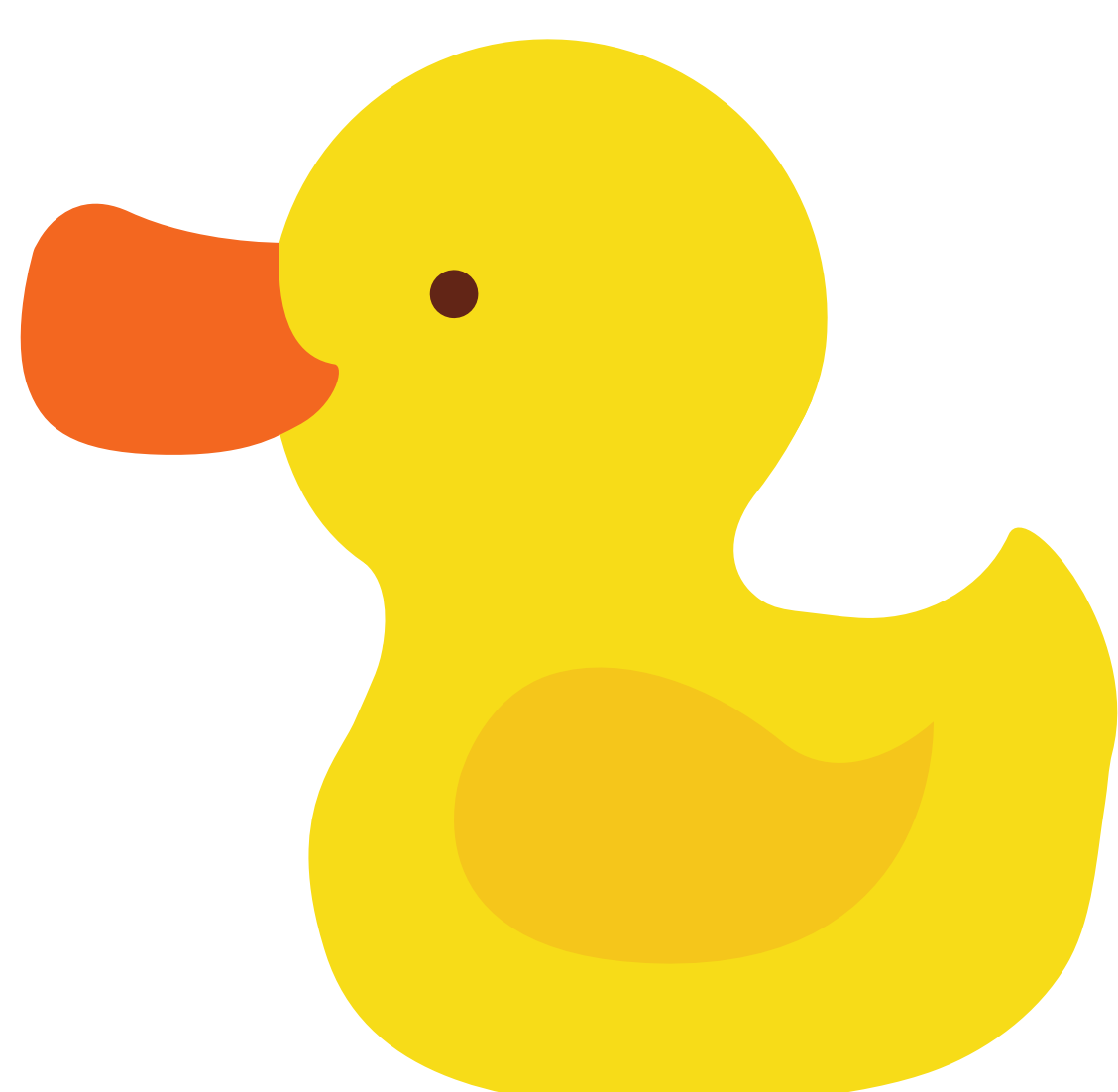


## CONSTRUCCIONES:

Con piezas grandes de madera o plástico, pueden jugar a construir torres y encajar unas con otras. Si no hay en casa piezas que encajen con esta descripción, se pueden usar tappers o botes de plástico.

## EJERCICIOS PARA LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL:

Podemos jugar a estimular los sentidos utilizando texturas como la plastilina apta para niños/as, pintura para dedos e incluso cocinar y manipular alimentos mientras tanto. Por ejemplo: Los niños/as pueden hacer galletas acompañados de adultos y amasar, manipular alimentos, etc,



## <<¡AL AGUA PATOS!>>:

Podemos alargar el momento del baño e incluir muñecos que floten ¡y mucha espuma!

# JUEGOS:

## <<¡MÚSICA MAESTRO!>>

Podemos montar una orquesta con instrumentos musicales adaptados a su edad o... ¡improvisar con lo que tengamos por casa! Por ejemplo: usar una cacerola como tambor.



## TEATRO EN CASA:

¿Y si improvisamos un teatro en casa con muñecos, peluches o guiñoles?

## ESCONDITE SONORO:

Consiste en esconder un objeto que suene (por ejemplo: un despertador, una radio, etc) y animar al niño a que lo encuentre. Luego le pedimos que lo esconda él/ella y lo buscamos nosotros.

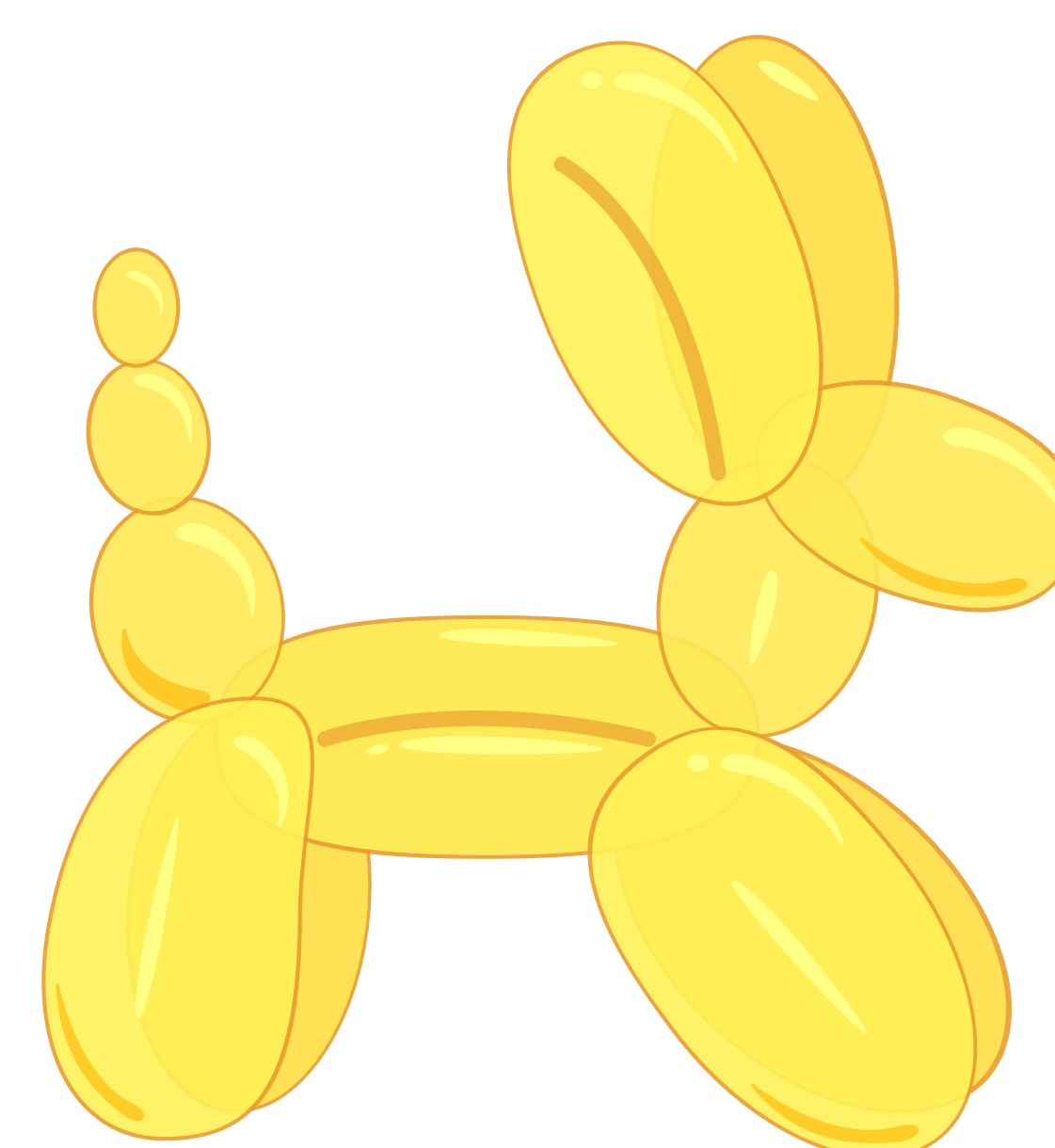
Con este juego desarrolla las facultades auditivas y fomenta su atención y su sentido de la orientación.



## BAILAR:

Canciones populares como 'que llueva, que llueva', 'el corro de la patata' para cogerse de las manos, saltar, dar vueltas, ETC.

**JUEGOS CON GLOBOS (SIEMPRE BAJO SUPERVISIÓN DE LOS ADULTOS EN MENORES DE 5 AÑOS).**



# TIEMPO DE CALMA

**ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS TENGAN ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN LA CALMA**

## **MÚSICA RELAJANTE:**

La música tipo Enya o New Age puede ser un gran aliado.

## **MASAJES EN FAMILIA:**

Masajes en la cabeza o en la espalda. Cada uno a su manera y como quiera, lo importante es participar.

## **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:**

### **<<LAS POMPAS DE JABÓN>>**

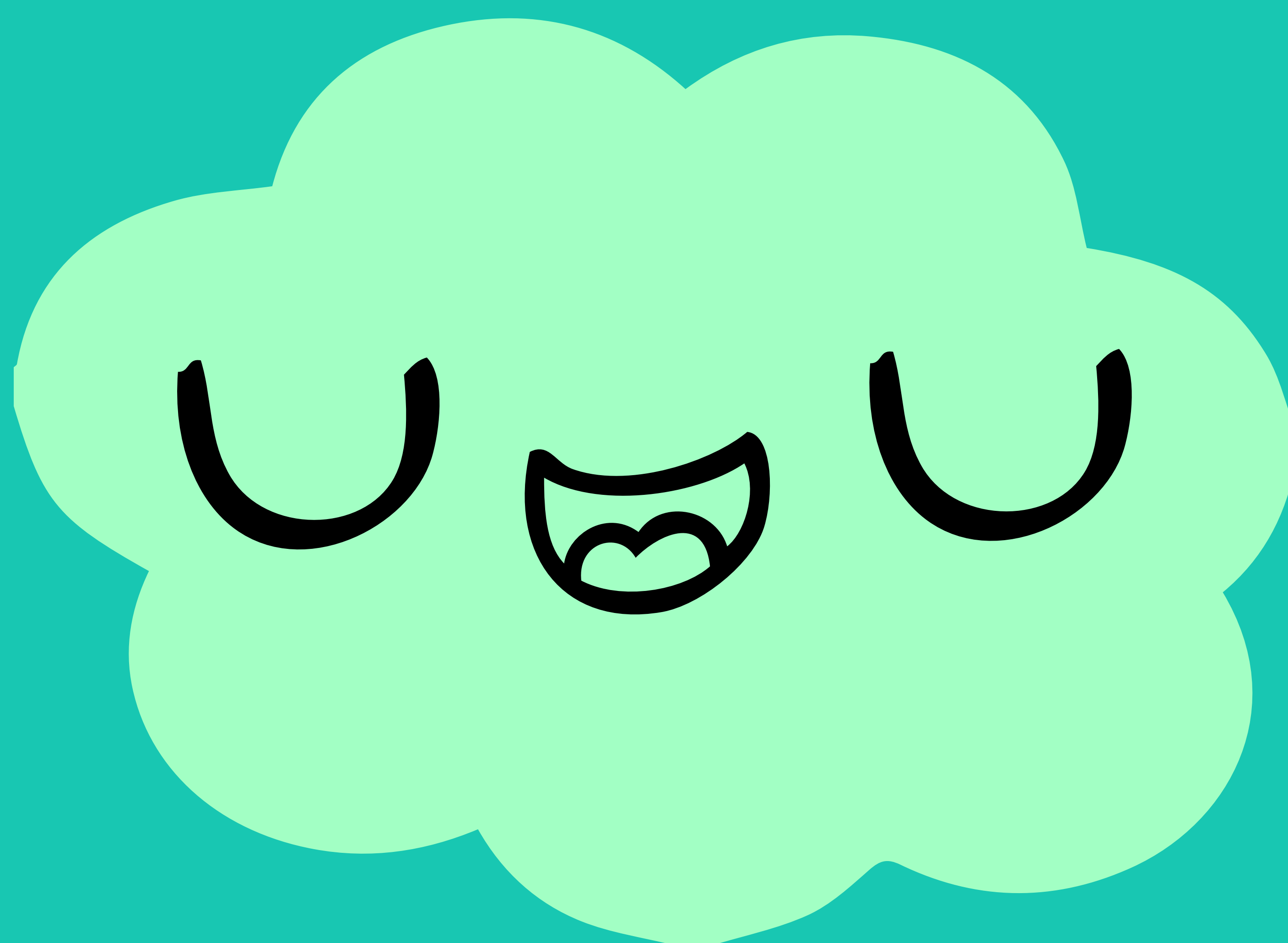
Este ejercicio consiste en soplar un pompero lentamente para que la pompa de jabón aparezca.

### **<<LA CUCHARA BAILONGA>>**

Este ejercicio consiste en llenar una cuchara con agua y soplar sin que se derrame el agua.

# LOS NIÑOS TAMBIÉN TIENEN QUE TENER TIEMPO PARA ABURRIRSE

HAY TIEMPO PARA TODO, INCLUSO PARA ABURRIRSE.  
TOLERAR EL "NO HACER NADA" ES MUY IMPORTANTE PARA  
SU GESTIÓN EMOCIONAL Y EL DESARROLLO DE SU  
CREATIVIDAD.



# TELETRABAJO

## SI SOIS DOS ADULTOS EN CASA Y TELETRABAJA SÓLO UNO:

### ¡REPARTO DE TAREAS!

Es conveniente establecer horarios y espacios aislados (con la puerta cerrada) en los que podamos trabajar.

Mientras, el otro adulto se puede encargar de los niños.

## SI SOIS DOS ADULTOS EN CASA Y TELETRABAJAIS LOS DOS O TELETRABAJA UNO Y EL OTRO TRABAJA FUERA DE CASA:

Atenderemos al trabajo en una habitación con la puerta cerrada, en el momento que los niños están durmiendo o desarrollando actividades escolares. En este último caso, fomentaremos su autonomía.

★ **IMPORTANTE:** hay que dejar claro que es momento de trabajar todos, y por tanto no se puede interrumpir, o entrar en la habitación. Si aún así los niños interrumpen, es recomendable volverles a explicar pacientemente que es el momento de trabajar para todos. por supuesto, se les atenderá cuando realmente lo necesiten.



## AUTORAS:



**SANDRA ALBERTOS MARTÍNEZ**

CV-14457

PSICÓLOGA INFANTIL. ESPECIALISTA EN TERAPIA PSICOLÓGICA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES.



**MARÍA ESCLAPEZ CARTAGENA**

M-27455

PSICÓLOGA CLÍNICA Y DE LA SALUD. ESPECIALISTA EN SEXOLOGÍA CLÍNICA Y TERAPIA DE PAREJAS.

 [@maria\\_esclapez](https://www.instagram.com/maria_esclapez)



**RAQUEL GONZÁLEZ IVORRA**

CV-12459

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.



**CAROLINA PÉREZ JIMÉNEZ**

CV-14249

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS.

 [@origen\\_psicologia](https://www.instagram.com/origen_psicologia)

# TODO VA A SALIR BIEN

