

Pautas sencillas para estos días

Hola de nuevo. Para todos los que tenéis niños/as en casa me gustaría compartir unas pautas básicas para que no se desesperen con este “encierro” y podáis manejar la situación lo mejor que podáis.

Muy importante....

Para empezar, no os sintáis culpables porque el niño/a se ponga inquieto y os exija que quiere salir, y hacer cosas...es normal, y tú le vas a ayudar. Lo único que sí que debes tener son estrategias y un poquito de calma para solventar esta situación. **Nosotros, los adultos, somos los espejos donde los niños se reflejan** y, sin darnos cuenta, si estamos enfadados, ellos se enfadan, si tenemos inquietud y sentimos impotencia, ellos se sienten inseguros y demandan nuestra atención gritando a pleno pulmón. Imitan, siempre imitan porque es la forma que tiene de aprender así que...vamos a ponernos las

pilas y pondremos en marcha estas sencillas cosas que nos ayudarán en estos días de confinamiento.

Antes que nada y de suma importancia!

De forma diaria hay que establecer RUTINAS y apuntarlas y dibujarlas con ellos en una cartulina para que estén visibles en casa y poder recordarlas sobre la marcha. Tenemos la costumbre de pensar que ya lo hemos dicho una vez y tienen que saberlo y, no es así; son nuevas rutinas y tienen que estar muy claras para ellos/as, de lo contrario, todos los días las tendremos que repetir cuarenta veces y os exasperareis. Os paso dos documentos de ejemplo, uno como un horario común y el otro como un reloj. Dependerá de la edad de los neños, utilizad la que vosotros creáis que van a entender mejor.

Se pueden personalizar con las fotos de ellos/as. Eso les encanta!



www.vectorstock.com/royalty-free-vector/kids-daily-routine-activities



Os pongo ya algunas casillas que pueden ser imprescindibles.

Empezamos...



Todos los días cuando nos levantemos vamos a asearnos, desayunar, recoger la habitación y hacer la cama aunque la hagan de forma desastrosa..., ya irán mejorando cada día, eso ahora no nos tiene que importar, lo que importa es la rutina que irán adquiriendo. El mensaje que les tiene que llegar de forma clara es que están ayudando a que la casa funcione y los papis y mami se ponen contentos.

2

Ya hemos terminado las tareas de casa, pues ahora es hora de jugar un rato **SOLITOS/AS** mientras papá, mamá, la abuelita o el abuelito, o la tía.... o el adulto que estéis con ellos preparáis la comida y recogéis la casa, trabajáis online, etc. Dadles alguna idea: ¿qué os apetece hacer?, ver un ratito la tele?, leerle a la mami/papi un cuento mientras cocino?- Pero me lo tienes que leer tú. Jugar un ratito a la Tablet? Hoy, más que nunca, debemos contar con todos los recursos que tenemos, que no son pocos. No os sintáis culpables si hacen un poco más de uso del debido de estas tecnologías pero tampoco os agarréis a ellas todo el día para poder estar más tranquilos. Con los más mayores podéis aprovechar para que hagan sus tareas escolares al mismo tiempo que vosotros/as pero si son pequeños os interrumpirán continuamente y mejor que jueguen a algo o lean para que les absorba la atención y vosotros/as no os pongáis nerviosos.

3

Ya hemos terminado los juegos, las tareas de la casa o el trabajo del día por parte de los adultos y, ahora vamos a hacer un poquito de ejercicios del cole. Dependiendo de la edad, los haremos con ellos/as o los harán solos preguntándonos las dudas.

4

A mitad de mañana prepararemos un aperitivo ligero de frutas y al plátano le pondremos ojitos de chocolate y con la mandarina haremos una cestita y con la naranja y sus gajos haremos una flor...¡IMAGINACIÓN AL PODER!

5

Y al rato y después de recoger los platos nos prepararemos para hacer unos ejercicios de gimnasia, imprescindibles para reducir niveles de estrés que los nenes y nosotros vamos acumulando a lo largo de día. Os aseguro que con estos videos sencillos vais a acabar agotados y ellos habrán bajado su nivel de adrenalina a base de bien. Para los más mayores, a partir de 10 años podéis utilizar tutoriales sencillos de gimnasia que encontraréis sin dificultad en las redes sociales.

En estos enlaces que os envío podéis encontrar buenos ejemplos para seguirlos y muchos más que aparecen en esas páginas al abrirlas.

Para bailar, que eso les gusta y es muy sencillito:

https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ&feature=emb_rel_end

<https://www.youtube.com/watch?v=ItUgMuB4oeo&list=PLmnC8g1Gbw3AnGBAbHUidJLPn-HgePX0g&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ca-q5ZQC9aM&list=PLmnC8g1Gbw3AnGBAbHUidJLPn-HgePX0g&index=6>

<https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>



Luego a comer y a descansar un rato. Hay que hacerles entender que necesitáis descansar un rato porque así después podréis hacer más cosas y si no lo respetan, se quitarán actividades.

6

A mitad de tarde y antes de cenar os pongo estos ejercicios de relajación para niños; me ha parecido muy buen enlace. Es muy conveniente que los hagáis con ellos y les ayudéis en los movimientos. **El premio para los hijos es que los acompañéis en los movimientos que realicen y, ese acercamiento, es lo que les relaja de verdad y reconstruye los vínculos que estamos perdiendo por la vorágine diaria.**

No os preocupéis por no hacerlos todos, o incluso por hacerlos todos, todos los días. Ellos se acostumbran a las rutinas y podrá mantener un buen equilibrio familiar.

La última reflexión:

Si yo estoy tranquilo/a, mi hijo/a también lo estará, si yo chillo, ella/él, también lo hará.

Como sabemos, la teoría es muy fácil y a veces está a años luz de la práctica. Si nos sentimos desbordados, cansados, escépticos a que cosas tan sencillas como estas funcionen, este tiempo se convertirá en un auténtico generador de estrés y se traducirá en un ambiente pésimo en casa. Pero como también tenemos derecho a desmoronarnos en algún momento, le pediremos a otro adulto que nos releve durante un ratito. Y no te recrees en pensamientos negativos durante mucho rato porque te arrastran y no te dejan ver la otra parte de la realidad y es que **tenéis una casa en la**

que os podéis cobijar y estar juntos y protegidos.

Si os cuidáis vosotros/as, podréis cuidar de vuestros hijos con muchísima CALIDAD, DÁNDOLES BIENESTAR.

Arriba ese ánimo que de ésta y, de mil más, saldremos exitosos porque la fortaleza del ser humano es sorprendente, si hay responsabilidad. Cumplid las recomendaciones de Sanidad y todo terminará mucho antes!

¡LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN!

Mil abrazos cálidos para todos/as.