



## Como vivir el confinamiento con los más pequeños

---

Sabemos que está siendo una situación un tanto complicada para todos y que para los niños puede ser algo desconcertante y cansino tener que estar en casa tantos días seguidos. Es



importante tener en cuenta que, aparte de fomentar la prevención de los contagios que pueden existir actualmente, también debemos **prevenir las posibles repercusiones psicológicas futuras que puede la situación en los niños y niñas.**

Con la intención de daros un poco de calma y tranquilidad, queremos ayudaros a construir un contexto educativo familiar dándoos una propuesta de posibles actividades y diferentes tareas que os pueden sacar de la monotonía. Antes, pero, queremos acompañarlo de pequeños consejos que os ayuden a llevar mejor esta situación. 😊

### Consejos para el confinamiento

#### Vínculo y atención individualizada

Es un buen momento para establecer y fortalecer los vínculos familiares, para pasar tiempo en familia, olvidándonos de los contextos externos que a veces nos lo impiden y disfrutar de los más pequeños.

Aún así, también es importante estructurar la rutina a realizar en casa. Dentro de esta, hay que encontrar muchos momentos a compartir con los más pequeños, pero también es igual de importante e imprescindible que los adultos cuiden su individualidad. Seguramente, algunos de vosotros tenéis que realizar un teletrabajo o realizar labores del hogar. Por ello, os recomendamos que estructuréis vuestros días, establezcáis turnos para estar con los niños y que eso os permita oxigenaros, permitiéndoos también tener un rato para vosotros y vuestro cuidado personal.

Además, queremos recomendaros que, el hecho de tener a los niños en casa todo el día, no significa que debamos estar proponiéndoles actividades de manera continua. Es imprescindible que ellos también tengan momentos de estar solos, de estar con ellos mismos y jugar de manera autónoma. Estos momentos les servirán para ir desarrollando su propia autonomía, conocerse mejor y descubrir su mundo interior. Es importante dejarles sus propios



espacios, que jueguen solos y que establezcan sus propias rutinas de autocuidado, copiándose de como lo hace el adulto.

De acuerdo con este ideal, nos parece interesante compartiros el siguiente artículo de El Mundo. En él encontramos la importancia que tiene el aburrimiento para el desarrollo del niño.

<https://www.elmundo.es/sociedad/2016/07/06/577bd70422601d10218b4584.html>

Por lo tanto, nuestra recomendación principal es que cuidemos de nuestros vínculos familiares, pasemos ratos unidos, juguemos y relacionémonos, pero también tengamos un cuidado personal y autónomo. No nos olvidemos de nosotros mismos, adultos y niños debemos poder estar solos y disfrutar de esos momentos.

¡No estamos de vacaciones!

Uno de los factores que consideramos más importantes a tener en cuenta es poner las palabras correctas correspondientes a la situación actual. Es importante que todos tengamos claro que esto que estamos viviendo no son unas vacaciones. Esta situación no nos permite realizar todas aquellas cosas que realizaríamos si fueran días de fiesta. No nos permiten ir al parque, ir a ver a los abuelos, ir a la playa, ir de excursión, etc. Esta situación, nos obliga a estar en casa, sin poder salir y, además, con un estado de alerta frente a las novedades que puedan ir surgiendo a nuestro alrededor. Todo esto, nos puede llevar a que existan momentos de incertidumbre, rabia e incluso tristeza. Debemos estar preparados para estos momentos, normalizarlos y acogerlos con mucha comprensión y amor.

Por ello, lo primero que recomendamos, es poner palabras a la situación que estamos viviendo. Es importante dialogar acerca de lo que está pasando, acercarnos a la perspectiva que tienen los niños sobre lo que está pasando y conversar acerca de esto. Debemos explicarles de manera correcta el porqué de esta situación, el porqué de la confinación y la diferencia que existe con estar de vacaciones. Es importante que vean la diferencia, para que, en futuras ocasiones, cuando todo esto acabe, ellos no relacionen el periodo vacacional con lo que están pudiendo vivir estos días. Hay un gran abismo entre las vacaciones y su diversión y el posible agobio que pueden estar viviendo estos días con esta situación.

Pongamos palabras a lo que está pasando y hagamos que ellos puedan entenderlo mejor. Deben saber qué es un virus, qué es COVID-19 o Coronavirus, la importancia de nuestras acciones y lo importante que es quedarse en casa y todas las acciones que estamos realizando. Debemos ser sinceros con ellos, no esconderles la realidad latente y responder a las dudas que puedan tener. Con sus ojos de niño, tienen muchos más interrogantes que



nosotros, y, debemos estar a la altura de responder cada pregunta, generándoles confianza y haciéndoles superar los pequeños miedos que les produzca esta situación. Por otro lado, si vemos que se muestran algo pasivos ante esta situación y que no nos preguntan, es imprescindible que como adultos les contextualicemos y demos sentido a las circunstancias que estamos viviendo.

Es cierto que, no estamos de vacaciones y que, hemos roto una rutina: los padres no vamos a trabajar y los niños no van a la escuela. Pero debemos concienciar a los niños y a nosotros mismos de que estamos actuando correctamente y que, cada vez, queda menos para superar esta situación.

## Estructura horaria, curas cotidianas y labores del hogar

Teniendo claro que esto no son unas vacaciones y que es algo diferente a nuestra vida normal, es importante que los niños tengan **una rutina marcada**. En nuestra organización del hogar, debemos tener un horario que se vaya repitiendo día tras día, una estructura que dé seguridad a los niños y que aporte confianza gracias a su repetición.

Los niños, en su día a día normal, fuera de esta situación, tienen una rutina establecida, marcada por la hora en la que se levantan, las horas en las que comen o las horas en las que se acuestan. Por ello, debemos mantener esta rutina, ayudándoles a entender que, en la actualidad, aún existen cosas que mantienen cosas con su normalidad. De este modo, cuando todo esto termine, les ayudará a recuperar sus hábitos y les será más fácil volver a adaptarse a la normalidad.

Dentro de este horario marcado os recomendamos que los niños:

- Levantarse y cambiarse la ropa**
- Desayunar**
- Labores domésticas, ayudar en casa, orden y limpieza**
- Tareas escolares**
- Comer**
- Relajarse (mini siesta si lo necesitan)**
- Tareas escolares**
- Merienda**
- Bañarse**
- Cenar**
- Ver la televisión**
- Ir a dormir**

Es importante que se cambien de ropa, que no estén todo el día en pijama, y realicen sus rutinas como



Siguiendo esto, podrán realizar una rutina no tan alejada de la que realizan siempre en un día normal.

Además, consideramos muy importante que los niños participen en las labores del hogar. Algunas ideas podrían ser: ayudar en la preparación de la comida (pelando fruta, preparando ensaladas, preparando la merienda), ordenando la habitación, poner la mesa y recogerla, doblar y clasificar la ropa... Realizando las labores del hogar, los niños tendrán una oportunidad de aprender a la vez que van estableciendo ciertas responsabilidades y disfrutando del hecho de ser capaces y sentirse útiles.

## Las labores escolares

Tal y como hemos comentado anteriormente, los niños deben tener un momento en su rutina diaria que les permita realizar tareas escolares. Además de su importancia pedagógica, estas están vinculadas con su rutina cotidiana.

Los niños pasan muchas horas en la escuela, apartados del ámbito familiar y esto les permite desarrollar una buena salud adulta tanto a nivel físico como psicológico. Con la realización de dichas tareas escolares, podemos rescatar su vida escolar, dándole cierta continuación a su aprendizaje académico.

Es importante, que estéis atentos a las diferentes vías de comunicación que pueda tener vuestro centro educativo por si os han dado algunas tareas a realizar por parte de los tutores y que puedan facilitar al desarrollo de los pequeños.

## Situación en el espacio y el tiempo

Como ya hemos hablado, es imprescindible que los niños vivan este momento diferenciándolo de un periodo de vacaciones. Por ello, debemos olvidarnos de una estructura laxa y debemos estructurar sus días. Por ello, es fundamental que, a lo largo de este periodo de confinamiento, se sitúen en el tiempo y en el espacio.

Podemos poner a su alcance un calendario o una agenda que les ayude a saber en qué día estamos, cuántos días han pasado desde que empezó este periodo, y, en la medida de lo que nos comuniquen los medios, cuánto puede faltar. Esto les ayudará a integrarse en la cotidianidad diaria y tendrán elementos de referencia.

Por otro lado, la estructura del espacio también es importante. Ya que son muchos días en casa, es importante que los niños estén en un espacio



acomodado a sus necesidades, donde puedan acceder de manera autónoma y tengan a su alcance los diferentes materiales que puedan necesitar. Eso sí, siempre y cuando cumplan con las medidas de seguridad pertinentes. Como adultos, no debemos olvidar que nosotros también necesitamos nuestros espacios y que, es importante reservárnoslos. Esto permitirá que entre todos nos sintamos más respetados.

El hecho de estar todo el día en casa no significa que tengamos la casa manga por hombro y desordenadísima. Los espacios deben estar ordenados y limpios y podemos hacer que los más pequeños sean responsables de esta limpieza. Como hemos comentado anteriormente, en su rutina, deben tener un tiempo destinado a ordenar su espacio. El orden y limpieza de éste les aportará armonía y paz.

## La elección

La situación que estamos viviendo no la hemos escogido en ningún momento y es algo que, por el bien de la sociedad en la que vivimos, se nos ha impuesto. El hecho de estar a casa, por el momento, por un tiempo indefinido y sin tener opción a elegirlo, puede producirnos cierta angustia. Por ello, tenemos que hacer que los niños no pierdan su autonomía a la hora de escoger dentro de su cotidianidad.

En pequeños gestos de la vida cotidiana podemos hacer que los pequeños hagan elecciones y que se sientan partícipes dentro de la realidad que viven cada día.

Algunos ejemplos de esto serían: escoger la ropa que quieren, escoger juegos a realizar, escoger si quieren estar en compañía o solos, escoger cuentos, escoger como quieren poner su habitación y su espacio, opinar sobre la comida que les gustaría comer, etc.

Estas elecciones, pero, no deben ir nunca olvidadas de unas normas existentes en casa. Debemos hacerles sentir autónomos y capaces de tomar decisiones, pero siempre tienen que ser conscientes de que, igual que es momento de quedarse en casa, también hay otras obligaciones que hay que cumplir y otras normas existentes en casa que tienen que seguir. Es imprescindible que el niño o niña sepa en todo momento qué se espera de él y que sea conocedor de las normas que hay en casa. Un ejercicio que se podría realizar de manera conjunta es el diálogo de estas normas y su escritura para que estén a su alcance si cabe recordarlas.

Ejemplos de esta sería: lavarse las manos y seguir las normas que exige el protocolo que estamos viviendo, seguir el horario establecido, jugar con seguridad y tomando las precauciones necesarias para no hacerse daño,



tener cuidado del material que tienen y en ningún momento romperlo, perder el control en momentos de rabia y enfado, querer mandar al adulto en sus acciones o hacer cosas sin permiso del adulto.

## Actividades para el confinamiento con los pequeños

Después de haberos dado algunos consejos, también queremos ofrecer un listado de actividades que pueden amenizar los días a los más pequeños y con los que podemos pasar un buen rato. Estas estarían sobretodo destinadas a niños entre 3 y 8 años.

### Actividades de comunicación

Los niños tienen mucho que decir y tienen necesidad de comunicarse. Con esta situación que nos ocupa, debemos realizar actividades donde puedan expresarse en diferentes ámbitos, por ello, debemos facilitarles diferentes actividades o propuestas que les faciliten comunicarse y expresarse.

- Realizar un diario de confinamiento: en él cada día pueden ir poniendo anécdotas de cada día, retales de diarios, explicaciones de lo que han hecho o dibujos, retales de catálogos, conversaciones que les han parecido interesantes... ¡todo es válido si para ellos es importante!
- Inventarse una historia sobre la situación que estamos viviendo
- Inventarse un cuento, dibujarlo y escribirlo como ellos quieran.
- Escoger una historia y representarlo con títeres o bien escenificarlo.
- Leer cuentos
- Cambiar el final de los cuentos que ya conocemos e inventar uno nuevo.
- Realizar dictados en casa
- Buscar recursos web donde puedan practicar ortografía

### Actividades de experimentación

Tenemos algunas páginas web que nos permiten tener a mano experimentos y poner en práctica la parte más científica de los más pequeños. A continuación, os dejamos algunos links que pueden resultaros interesantes:

- Experimentos i ciencias en nuestro día a día:
- <https://thedadlab.com>



- <https://genial.guru/inspiracion-crianza/6-sencillos-experimentos-para-ninos-que-limitan-con-la-magia-173205/amp/>
- <https://blog.comunidadeschindler.es/familia/ciencia-para-ninos/>
- Podemos crear estas botellas de la calma para que las utilicen en los momentos en que puedan sentirse más ansiosos: <https://pin.it/9KLRGI>

## Juegos de mesa

Gracias a los juegos de mesa se pueden trabajar algunas habilidades y capacidades. Es un buen momento para trabajar de manera cooperativa, aprendiendo valores como el respeto o el saber perder, trabajar en habilidades como la concentración o la estrategia.

Podemos partir de juegos que ya conocemos y que vienen pre establecidos:

- Sudokus
- Puzles
- Juegos de cartas (naipes normales, al UNO..)
- Parchís
- Party& co
- Rumikub
- Lince (os dejamos una plantilla para descargar en el siguiente enlace <https://www.papertraildesign.com/i-spy-game-printables/>)
- Double (os dejamos una plantilla para descargar en el siguiente enlace: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Animals-Dobble-Spot-It-3911939>)
- Quien es quien
- Tabú

También podemos crearnos nuestro propio juego con materiales que tengamos en casa: cartulinas, rotuladores y ¡mucho imaginación!

- Memory
- Domino

## Otros juegos

Aparte de los juegos de mesa comentados, también podéis recurrir a juegos para disfrutar dentro de casa:

- Podéis jugar a las películas, donde tenéis que representar con mímica títulos de películas y los demás deben adivinarlo.
- Esconder objetos y juguetes por casa y jugar al caliente o frío
- Carreras por el pasillo en modo gusano, con la tripa pegada en el suelo
- Crear vuestras propias sesiones de psicomotricidad cogiendo materiales como pañuelos, telas, cojines, pelotas, etc.
- El juego de las sillas
- Hacer una cabaña dentro de casa, nuestro propio barco pirata con una caja de cartón, etc.





- Circuitos con canicas
- Realizar nuestro propio *scaperoom*. (descifrar mensajes en otro idioma, con otros símbolos, abrir candados con operaciones matemáticas...)
- sombras chinas: solo necesitaréis una sábana grande blanca y una lámpara. ¡Poned todo a oscuras y haced vuestras propias sombras delante de la sábana!
- Por último, nos gustaría compartir con vosotros este enlace web con propuestas ya que nos ha parecido muy interesante y que puede daros ideas:

50 juegos muy económicos y divertidos para disfrutar con los pequeños en casa.

**<https://lavozdelmuro.net/32-juegos-muy-economicos-y-divertidos-para-disfrutar-con-los-pequenos-de-la-casa/>**

## Hacer manualidades

Como decíamos, los niños tienen que comunicarse y a través del arte y de las manualidades, los niños pueden encontrar el momento perfecto para conseguirlo. Con ello, van a desarrollar la psicomotricidad fina, su paciencia, encontrarán la calma y cada vez desarrollarán más su creatividad.

Dependiendo de las edades que tengan los niños, les corresponderá más llevar a cabo una técnica u otra. Aun así, cada niño es un mundo y puede expresarse de muchas maneras diferentes.

Es muy importante tener en cuenta que los ratos de hacer manualidades deben ser poco dirigidos, dando una libertad a los niños de crear y expresarse, dejándoles experimentar con materiales sin miedo y no restringirles su expresión por el miedo a que ensucien. Pensemos que, cuando ensucian, es el reflejo de lo bien que se lo pasan.

Antes hablábamos de la importancia del espacio. A la hora de realizar manualidades, es una buena idea prepararles un armario, cajón o caja, con todos los materiales que pueden necesitar para llevar a cabo nuevas creaciones y que los pequeños puedan explorar todas sus posibilidades. No es lo mismo pintar con pinceles que pintar con cepillos de dientes. También podemos introducir materiales que quizá no sean tan propios de arte pero que pueden hacernos conseguir resultados muy interesantes: sal, papel de burbujas, rollos de papel de váter, etc. Solo tenemos que dejarles actuar y ellos harán el resto.

Algunas propuestas de manualidades que queremos hacerlos y de materiales son:





- Pinturas, ceras, lápices
- Estampación con varias texturas de materiales que tengamos en casa: papel de burbujas, estampación de sellos hechos con fieltro, estampación de rollos de papel de váter, frutas, etc.
- Acuarelas: solas o mezclándolas con otros materiales como sal de cocina
- Pasta de sal
- Plastilina
- Barro
- Mándalas
- Pegatinas
- Hacer títeres: con palos de cocina, de papel, con ropa, con calcetines, con rollos de wc, etc.
- Creaciones con material reciclado: papel de periódico, tetrabricks, botellas, etc. nos permitirán construir juguetes como coches, malabares, etc. o incluso disfraces
- Crear nuestro propio disfraz
- Mandalas : encontraréis aquí plantillas para descargar:

(<https://www.mundoprimaria.com/dibujos-para-colorear/mandalas-para-ninos>)

**Todo material es bueno y solo se necesita imaginación y ganas de ensuciarse.**

Por si estas ideas os parecen pocas, os dejamos el siguiente enlace interesante que puede servirnos como una gran fuente de inspiración:

- En [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com) puedes registrarte de manera gratuita y podrás encontrar y tener a tu alcance millones de manualidades y actividades a realizar con los niños. Te recomendamos que crees y organices tus carpetas junto a los niños, que ellos vean también cuántas posibilidades hay y todo lo que pueden hacer.

Es importante ser conscientes de que cada niño es un artista y que, aunque ellos a veces aún no lo sepan, hacen enormes obras de arte. Os queremos invitar a visionar el siguiente cuento para que compartáis otro rato con los pequeños y que así vean que todos, si nos lo proponemos, podemos ser grandes artistas. Además, fomenta la libertad de la creatividad sin patrones ni cánones establecidos. Deseamos que paséis un rato muy agradable viéndolo.

- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=208&v=d8GzMfhe1mM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=208&v=d8GzMfhe1mM&feature=emb_logo)



## Cocinar en familia

Antes hablábamos de la importancia de que los niños participen en nuestras tareas domésticas. Cocinar en familia es algo muy divertido y enriquecedor. Estimula los aprendizajes y la convivencia. Podemos aprovechar estos días para realizar las recetas que más nos gusten: ensaladas, macedonias, galletas, pasteles, etc. Además, todos los momentos son importantes. El antes, como es preparar la lista de ingredientes necesarios y una posible lista de la compra que se realice el día que se salga a la calle, el durante, con el disfrute del proceso, y el final, que incluye la limpieza del espacio y ¡probar la comida!

## Música y ¡a bailar!

Estos días podemos encontrar momentos para que los niños escuchen y disfruten de varios momentos de música. Juntos podéis escuchar música de todos los tiempos y géneros, cantar juntos, inventaros una canción acerca del COVID 19 o de lo que se os ocurra, realizar música con instrumentos que ya tengáis en casa o bien, tocar instrumentos que ya tengamos o fabricar nuevos con material reciclado.

A los pequeños les gusta compartir ratos de baile y expresión con los adultos, así que haced sitio en el salón y ¡que empiece el espectáculo!

## Yoga, meditación y relajación

Dentro de los nervios que pueden estar viviendo los niños estos días, también es importante que se relajen y puedan meditar. Por ello os proponemos algunos recursos con los que podrán realizar Yoga y relajarse.

- Es importante que en el momento que decidamos llevar a cabo la calma, apaguemos luces y pongamos el espacio tranquilo, generando así una situación tranquila. Es importante resaltar en los niños la importancia de estar en silencio y escuchar una música tranquila o un sonido ambiental calmado como puede ser sonidos de la naturaleza o del agua.
- Masajes para todos. Un buen modo de relajarse, es con una pequeña bola de goma incidiendo en diferentes partes del cuerpo mientras se masajea.
- Existen muchos recursos sobre Yoga para niños. Nosotros queremos dejaros el siguiente enlace para empezar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

## ¿Cómo te sientes?



Es muy importante que en estos días también trabajemos la educación emocional de los más pequeño. La situación que vivimos, puede producirles cierta incerteza y generarles muchas dudas y sentimientos encontrados. Por ello, creemos que es imprescindible crear escenarios y contextos donde ellos se encuentren cómodos y protegidos para poder expresarse. Tenemos que ser su apoyo, crearles escenarios donde puedan llorar y sacar lo que les preocupe, estar disponibles de acuerdo a sus necesidades emocionales.

Para ello, os recomendamos, como decíamos en un apartado anterior, hablar mucho con ellos. Ponemos a vuestra disposición un par de cuentos con sus materiales y recursos que pueden ayudaros a trabajar las emociones.

- **El vacío, de Ana Llenas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=bBVF3iZsyL4>

El cuento trata de una niña que tiene un vacío en su interior. Poco a poco, a base de preguntas va encontrando las respuestas del porqué de ese vacío. Poner palabras a lo que nos sucede, puede tranquilizarnos y hacernos estar en calma con nosotros mismos y con la situación. En la página web de la autora, podréis encontrar recursos gratuitos que os servirán para conversar, dibujar, etc., acerca de la problemática que puedan sentir:

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/vacio-recursos-gratis.html#.XneQktlMTmc>

- **El monstruo de los colores, de Ana Llenas.**

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrl>

Con este famoso libro, se aprende a poner nombre a las emociones, a clasificar las cosas según lo que nos producen y a tener en orden nuestro estado emocional.

Igual que en el anterior, os dejamos la página web de la autora, donde encontraréis más recursos gratuitos para trabajar emocionalmente.

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html#.XneQ29lMTmc>

Una vez los niños sean conocedores y relacionen las emociones con un color, puede ser interesante que en el calendario que hemos explicado anteriormente, pinten el día del color según como se sienten.

Con estos recursos podréis hablar de la situación existente, de cómo lo llevan los más pequeños, y sobretodo, poner solución a sus momentos de ira, enfado e incomprensión.

Por último, queremos recordaros que estáis haciéndolo muy bien y que cada vez queda menos para poder volver a la normalidad. Con la colaboración de todos, ¡un día más, es un día menos!

Sigámonos quedándonos en casa, por el bien de todos, por el bien común.

¡Ánimo a los pequeños y a los *súper papás y mamás!*



EQUIPO EDUCO EMOCIÓN

[Ciaramolina.com](http://Ciaramolina.com)

CIARA MOLINA (Psicóloga)

CRISTINA CASTELLS (Profesora)