

Proteger emociones

¡TE SALUDO, ME CUIDO, NOS CUIDAMOS!



¡ATENCIÓN! Recomendaciones a las familias...

Los niños y niñas muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Cuando hablamos con los niños es muy importante tener en cuenta las palabras que utilizamos y cómo expresamos nuestras propias inquietudes. A veces empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias “bichitos invisibles” o referirnos a las enfermedades con imprecisiones.



En algunas ocasiones los niños y niñas son quienes proponen estas conversaciones porque están nerviosos por la expectación que notan a su alrededor y necesitan expresarse.

¿Cómo podemos afrontar esta situación desde un punto de vista educativo? De ninguna manera negando ni ocultando lo que está sucediendo. Será de vital importancia que algún adulto pueda **detenerse a conversar con los niños:** enfocando el tema con prudencia, con la

mayor tranquilidad, dedicando tiempo a sentarse y mirar a los niños con presencia amorosa, transmitiendo confianza y seguridad.

Será primordial dedicar un tiempo extra a conversar de lo que estamos viviendo, quizás también detectar los malentendidos que afectan la percepción de salud/enfermedad porque pueden engendrar prejuicios; cuidar bromas o chistes inapropiados acerca de personas cercanas o de otras nacionalidades.

*Invitamos a las familias a CUIDAR a sus hijos manteniendo las **RUTINAS DIARIAS** de tiempos activos donde los niños puedan hacer actividades de JUEGO, higiene, merienda compartida, conversaciones espontáneas y que puedan sentir que los días son planificados como un tiempo productivo y valioso con la maravillosa oportunidad de ESTAR con SERES AMADOS.*

La prioridad en esta etapa será **proteger el bienestar emocional**, cuidando toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

Una tarea primordial será trabajar **la actitud que tenemos como adultos** frente a la incertidumbre, frente a la enfermedad y lo que conlleva en la vida. Serenarnos para informarnos, organizar las rutinas diarias, organizar y planificar roles y tareas. Esto permitirá que los niños puedan **ver en nosotros** una actitud realista, optimista, esperanzada a la vez que confiada en los cuidados necesarios.

Sugerencias para **PROTEGER EMOCIONES**:

- Coordinar que las personas que acompañen a los niños en estos días tengan un vínculo cercano en lo posible con ellos.
- Conviene evitar que los niños y niñas vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- Planificar las actividades para que sean diversas y con cierta previsión para anticipar a los niños lo que sucederá en su día.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a observar las noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea apropiado.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso.
- Evitar que los niños estén presentes en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si hay discusiones o incluyen bromas o palabras con doble sentido: los niños saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- Trabajar con nuestros propios miedos y ansiedades conversando de lo que sentimos con otros adultos calmará nuestras inquietudes y podremos ponerle nombre a nuestros temores.
- Las actividades que proponemos para compartir con los niños nos darán un espacio ideal para **acquietar nuestra mente y centrarnos**, ese tiempo nos ayudará para trabajar con nuestras propias actitudes frente a este particular momento que afrontamos.
- **DARLE UN ESPACIO a NUESTRO SENTIR**: Es necesario disponer de un ambiente tranquilo y relajado y preferiblemente realizar las actividades en el mismo lugar y a la misma hora.

CAPACIDADES que se ponen en juego:

- **COMUNICACIÓN**: Expresar en palabras lo que sentimos. Animase a preguntar y canalizar inquietudes a través del diálogo.
- **TRABAJO CON OTROS**: ser capaz de identificar las propias emociones y compartirlas.
- **RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO**: practicar actitudes de autocuidado.

Materiales y recursos

- ✓ Celular/tablet/computadora.
- ✓ Parlantes
- ✓ Hojas blancas.
- ✓ Fibrones o lápices de colores.
- ✓ Mantita o almohadones para recostarse en el piso.

Actividades

*Vamos a darle espacio a nuestras emociones...
disfrutando estar juntos y compartiendo actividades con nuestros hijos.*

1. “QUE LA MÚSICA NOS ATRAPE”

- Antes de dedicar un tiempo a conversar con los niños, sugerimos “movernos”. La música es un ámbito especial para sentirnos plenos, con alegría y entusiasmo, disfrutar de bailar juntos. El aire libre si es posible será apropiado para hacer estas actividades.
- a. Buscamos un **tema musical preferido de los niños y otro de la madre/padre o familiar** que acompaña en la actividad. **Escuchamos y bailamos** junto a los niños. Sugerimos que puedan colocar algunos videos o escuchar los temas seleccionados con parlantes.
- b. Además sugerimos algunos videos para bailar y moverse con los niños:
- c.

- **Muevete: canción infantil para bailar**

<https://www.youtube.com/watch?v=YzEO5rq2ZsM>

- **Luis Pescetti . La barca**

<https://www.youtube.com/watch?v=19TLwCgF8wY>

2. A ESTIRARSE!!

a. Bajando el ritmo!

Estiramos los brazos por encima de la cabeza, nos paramos en la punta de los pies y tratamos de hacernos tan altos como sea posible... y luego dejamos los brazos caer. Repetimos tres veces.

¿Por qué funciona?

*Al estirar los músculos se reduce la tensión. Así que también puedes enseñarles a los niños a **estirarse como los gatos** o jugar a tratar de alcanzar las estrellas.*



b. NOS ESTIRAMOS como GATOS:

- Nos ponemos en cuatro patas ... y estiramos nuestra espalda en forma redondeada hacia arriba escondiendo el abdomen. Y luego a la inversa: buscamos levantar la cabeza y nos vamos estirando hacia atrás.

c. MIRANDO EL CIELO!

- Nos recostamos en el piso utilizando alguna manta o almohadón.
- Miramos el cielo... estiramos los brazos jugando a tratar de alcanzar las nubes que vemos en el cielo.
- Quédense tan quietos como sea posible y juntos miren las nubes pasar. Pedir a los niños que **identifiquen alguna forma entre las nubes**. ¿Es eso un conejo? ¿Puede ver al viejito con barba?

3. RESPIRAR PROFUNDO!

- Acostados mirando hacia arriba... cerramos los ojos. Colocamos nuestra mano izquierda sobre nuestro corazón y colocamos la mano derecha encima. Sentimos cómo late nuestro corazón... y se va quietando. Pónganse cómodos y escuchen juntos algo de música relajante. La **música clásica** y la instrumental son excelentes opciones. Pero esas sólo son dos de muchas alternativas. Nada como la música relajante para combatir el estrés, a cualquier edad.
- Alienta a tu hijo a que respire profundo, retenga el aire y luego exhale lentamente. Para ayudarlo, te puedes poner de ejemplo, pero hay que encontrar **un ritmo que le sea comfortable**. Y continuar respirando hasta que esté más calmado.
- Esta sencilla técnica alienta a relajarse y dejar de pensar en otras cosas. Puedes combinarlo con respiraciones profundas para que tu hijo/a se relaje todavía más.
- Podemos acompañar esta técnica buscando algún peluche o animalito que sea el preferido del niño. Lo acomodamos sobre el corazón. Y vamos probando a **INSPIRAR** aire levantando el peluche sobre el pecho... y **EXHALANDO** para que salga todo el aire posible. Subir o bajar el pecho será más visible para los niños y permitirá que cada vez puedan hacer respiraciones más profundas.

4. CONVERSANDO un RATITO!

- Vamos a observar un VIDEO.

<https://www.youtube.com/watch?v=U2v8Gbc6UIM>

Explicación para niños del VIRUS CORONAVIRUS

- Recuerden que las emociones se procesan a través del juego, de la música y del compartir "lo que siento". Puedes compartir el video con tu comunidad y aliviar la ansiedad de los niños en todo el mundo.

5. COLOR Y GARABATOS: dibujar emociones.

- Pongan manos a la obra con hojas blancas y crayones y ¡a dibujar hasta que no puedan más!
- Hacer dibujos con libertad puede ayudar a reducir estrés porque le da un respiro al cerebro. Y también puede estimular la creatividad. "Dibujo lo que he sentido en este rato de bailes y de conversación..."



La práctica conocida como **mindfulness** se basa en "estar en el momento" y enfocarse completamente en lo que estás haciendo en ese momento, en usar todos los sentidos para experimentarlo.

Les proponemos simplemente practicar estas actitudes... cada día 20 o 30 minutos.

Dedicarle tiempo a nuestras emociones para aliviar los desafíos que supone este tiempo y así poder conectar a nuestros hijos con la VIDA misma.

Los niños y niñas son especialistas en vivir en el momento presente, el problema es que van perdiendo esa capacidad según van creciendo. Además, tienen sus puntos débiles, a veces no saben vivir plenamente bien sus propias emociones, sobre todo las negativas como el enojo, la ansiedad o el miedo.

Mantener un estado de ánimo positivo
en los niños puede ser un gran reto para los padres.

PRODUCCIÓN FINAL:

- Dibujos para mostrarle a las maestras y al resto de la familia.
- Fotos de los momentos donde compartimos lo que sentimos.



SALUDO FINAL: aprendemos un nuevo saludo.

HAGAMOS una RED: aprendamos UN SALUDO GLOBAL, que puede ser un símbolo. En este momento, saludarnos en espacios que no sean íntimos puede implicar riesgo de contagio. Aunque por un tiempo nos cueste no dar un beso, un abrazo, o, gentilmente, la mano, podemos aprovechar la ocasión para acuñar un nuevo saludo: un saludo que en cualquier lugar del mundo, para quien lo haga o lo reciba signifique un gesto de autocuidado y de cuidado hacia los demás, así como un reconocimiento de que todos dependemos de todos, pues no hay acciones individuales que no afecten, de un modo u otro, a lo colectivo. Si te resuena, adóptalo, enséñalo, compártelo, y dalo de corazón. Tal vez este momento global difícil derive en una Humanidad en la que podamos ser, a mayor o menor plazo, más gentiles, más lúcidos, más compasivos... mejores humanos. (Virginia Gawel)

UN SALUDO GLOBAL, NECESARIO:
CON AMBAS MANOS EN EL PECHO, Y SIGNIFICA:
“TE SALUDO - TE CUIDO- NOS CUIDAMOS”

Durante este tiempo, besos, abrazos, o darnos la mano puede ser factor de contagio.

HOY: APRENDAMOS A CUIDARNOS UNOS A OTROS. NOS VA LA VIDA.



Es **CONVENIENTE** que cada día dediquemos un **ESPACIO** y un tiempo a trabajar con los niños alguna propuesta para **PROTEGER NUESTRAS EMOCIONES** porque así podremos transitar estos días desde el diálogo y acompañando nuestro sentir.

EL corazón necesita expresarse para aquietarse y tomar buenas decisiones.

- Ahora que completaste las actividades, te proponemos que respondas las preguntas en este formulario: (Pueden hacer click desde el celular y responder)
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeKk6tDAOL5Cio6nMY1COgvEKcMXJ4eg2DyW5zOJIDm7-Z1A/viewform>