

## ORIENTACIONES PARA FAMILIAS CON NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 3 AÑOS DURANTE EL AISLAMIENTO POR COVID-19

Durante los días que llevamos de confinamiento, debido a la pandemia del coronavirus, seguramente hayáis ido pasando por fases, desde la novedad y el desconcierto para los pequeños que suponía un cambio radical en la rutina del día a día, hasta el agotamiento de una experiencia nueva, nada comparable a un período vacacional, con el añadido de no poder disfrutar con ellos en los espacios abiertos y públicos, tan necesarios en estas edades.

Debido a que la previsión de confinamiento se va a prolongar todavía, y la fecha de vuelta a las Escuelas infantiles y Casas de niñ@s es un hecho incierto a día de hoy, queremos aportaros unas breves orientaciones para intentar, dentro de lo posible, ir organizando una situación más normalizada coincidiendo con el fin de la Semana Santa, a sabiendas de que es imposible organizar una casa con niñ@s igual que si de una escuela se tratase.

Aunque los niñ@s en estas edades son muy pequeños para hacernos preguntas sobre lo que está pasando, sí es posible que los más mayores, a partir de los dos años y medio, puedan preguntar por qué no van a la casita/escuela, por qué no pueden salir a la calle, etc. Se han puesto una gran cantidad de recursos en Internet para ayudar a los padres y madres en la tarea de explicar a los niñ@s qué está ocurriendo, aunque la inmensa mayoría de estos recursos están dirigidos a niñ@s de más de 6 años. No obstante, os aconsejamos visitar la página web **Aulawabisabi** y que echéis un vistazo a los siguientes recursos allí recogidos:

[\(https://www.aulawabisabi.com/actividades/primaria/recursos-para-explicar-a-los-ninos-el-coronavirus-covid-19/\)](https://www.aulawabisabi.com/actividades/primaria/recursos-para-explicar-a-los-ninos-el-coronavirus-covid-19/)

**El juego del coronavirus** (a partir de los dos años puede ser una buena idea para practicar la rutina del lavado de manos).

**El video-cuento ¡Juntos ganaremos!**



A continuación, vamos a tratar los siguientes apartados:

1. QUE PODEMOS HACER HOY (Rutinas para el día a día)
2. DESARROLLO DE IDEAS PRÁCTICAS PARA LAS DIFERENTES RUTINAS
3. TIEMPO LIBRE, ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y DE JUEGO
4. MOVIMIENTO Y EJERCICIO FÍSICO
5. ACTIVIDADES EN FAMILIA
6. OTRAS PAUTAS: NORMAS Y LÍMITES / USO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

## 1. QUE PODEMOS HACER HOY (Rutinas para el día a día)

A los niñ@s, cumplir con los horarios y tener unas rutinas, les permite crear hábitos, que empiezan a repetir constantemente. Estas conductas les ayudan a estar más tranquilos y seguros, y en estos momentos que tenemos que permanecer en casa, es aconsejable seguir manteniéndolas.

Como estos días no tenemos prisa es una buena oportunidad para seguir potenciando su **autonomía**. Es muy importante que les dejemos hacer por ellos mismos todo lo que ya saben hacer (vestirse, comer, pequeñas tareas de las casas).

En el siguiente apartado os indicamos actividades que pueden ir realizando ellos solos según la edad que tengan.

A continuación, os proponemos un plan orientativo de cómo se puede distribuir un día con los niños y niñas, cada uno debéis adaptarlo a vuestra situación (teletrabajo, hermanos mayores, etc.). Los horarios son orientativos.

9:00 - 10:00	Levantarse, desayunar, aseo y vestirse
10:00 -13:00	Actividades relacionadas con lo que suelen hacer en los centros educativos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podéis hacer algo similar a la asamblea / corro que se hace al inicio de la jornada escolar: hablar de lo que vais a hacer hoy, el tiempo que hace fuera, cantar alguna canción y contarles cuentos.</li> <li>- Actividades plásticas, musicales, etc.</li> <li>- Juego motor: hacemos algo de ejercicio.</li> <li>- Podemos comer algo a media mañana: fruta, pan, zumos, etc.</li> </ul>
13:00	Juego libre. Nos preparamos para la rutina de comer. Os pueden ayudar en alguna tarea de cocinar que sea adecuada a su edad.
14:00	Comida. Previamente nos lavamos las manos y ayudamos a poner la mesa. Cuando terminamos de comer, ayudamos a recoger la mesa y también repetimos actividades de aseo.
15:00	Siesta. Momento para estar tranquilos todos en casa.
17:00	Actividades de movimiento, manualidades
18:00	Merienda
18:30	Juegos en familia Recogemos los juguetes y dejamos ordenados todas las cosas que hemos ido utilizando durante el día.
20:00	Salimos a aplaudir
20:15	Baño
20:45	Cena
21:30	Cuento y a dormir.

## 2. DESARROLLO DE IDEAS PRÁCTICAS PARA LAS DIFERENTES RUTINAS

### Alimentación

Es una buena oportunidad para comer en familia, los niñ@s aprenden por imitación y al vernos comer a otros hermanos o a sus padres, pueden querer probar otros alimentos, usar cubiertos, etc.

*Mantenemos un buen ambiente en la mesa:* dejamos a un lado tensiones, tiene que ser un momento agradable para todos. Relajarnos y no enfadarnos si no se come todo lo que le pones porque cada día su estómago tiene necesidades diferentes. Anímale y confía en su capacidad para alimentarse.

*La comida no se utiliza como chantaje...* "si te comes las lentejas podrás comer una chuche cuando termines."

A partir de 12 meses empezar a comer solos: coger trocitos con las manos, tomarse su biberón o iniciarse en el uso de la cuchara (tener dos cucharas, una para ellos y otra para los adultos que le van ayudando).

A partir de los 18 meses - 2 años, dejarles que coman ellos solos, aunque se manchen o se les caiga comida al suelo, recordad que están realizando un buen aprendizaje para toda la vida.

Si les *involucramos en tareas relacionadas con la alimentación*, como elaborar las comidas suelen estar más dispuestos a probarlas.

Al estar todo el tiempo en casa, tenemos que tener cuidado con *la ingesta de alimentos entre horas o de alimentos no saludables*, recordad que favorecen el sobrepeso y la obesidad infantil.

### Sueño

Durante estos días de confinamiento en casa, nuestros horarios diarios han desaparecido y el sueño y el estado de ánimo de los niñ@s se pueden ver alterados, si no ponemos cuidado en ellos.

Para favorecer su bienestar, hay que intentar horarios estables y razonables de sueño. Para cuidar este aspecto es necesario:

- Tener en cuenta las horas de sueño necesarias para tu hij@ (siestas diurnas y sueño nocturno): el tiempo medio suele estar para niñ@s de 1 a 2 años: 11 - 14 horas; de 10 a 13 horas para niñ@s de 3 a 5 años.
- Exponerse a luz natural durante al menos dos horas al día (por ejemplo, desayunando o jugando junto a una ventana bien iluminada).
- Realizar actividades de activación, movimiento durante el día.



- Crear una rutina antes de acostarles para ir "apagando el día", con poca luz y ruido; contar un cuento; ejercicios de relajación...

### Vestido

Es muy importante aprovechar estos días que no tenemos tanta prisa como en nuestra vida cotidiana, para fomentar en los niñ@s que sean más autónomos en esta actividad.

Desvestirse es más fácil que vestirse, por lo tanto, dejar que empiecen a hacerlo solos (un buen momento es antes de irse a bañar).

Jugar con muñecos a vestir y a desvestirlos puede ser una buena manera de practicar.

Más recomendaciones sobre cómo trabajar con los niñ@s este apartado:

<http://www.pequefelicidad.com/2017/02/aprendo-vestirme-y-desvestirme-solo-con.html>

### Higiene

Mantener unos buenos hábitos de higiene contribuye al bienestar físico del organismo.

El lavado de manos es muy importante para prevenir el contagio por covid-19. Para enseñarles a vuestros hijos este aspecto podéis utilizar canciones. Un ejemplo es el siguiente enlace a un video de Tamara Chubarovsky de una canción para lavar las manos correctamente: [https://www.youtube.com/watch?v=Dp1nVjL\\_tCA](https://www.youtube.com/watch?v=Dp1nVjL_tCA)



Hacer sentir al niñ@ la necesidad de estar limpio, para que entiendan la importancia de este hábito con mensajes como: "que bien hueles", "que limpio estás" ... o "vamos a lavarte que tienes las manos sucias", etc.

Para que puedan ir haciéndolo solitos, hay procurar que los elementos del cuarto de baño estén al alcance del niñ@ (lavabo, inodoro, espejo, toalla, jabón...), para ello podéis buscar ideas para adaptar vuestros aseos. Podéis encontrar ideas en internet, por ejemplo, si ponéis en Google: "*Montessori baños*".

En estas páginas tenéis algunos ejemplos:

<https://www.unamamanovata.com/2018/08/22/montessori-bano/>

<https://www.mamaextraterrestre.com/2017/02/08/bano-montessori/>

### 3. TIEMPO LIBRE, ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y DE JUEGO

Durante la mañana, después de levantarse, desayunar, asearse y vestirse, y antes de hacer un parón a media mañana para comer algo, podemos proponerles alguna actividad parecida a las que se hacen en las Escuelas Infantiles y Casas de Niños:

**Asamblea:** Consiste en dedicar un tiempo, que puede variar entre media hora y cuarenta y cinco minutos (según edades), aunque a partir de los dos años hay niños que llegan a aguantar una hora y más, a cuatro tipos de actividades secuenciadas en el siguiente orden:

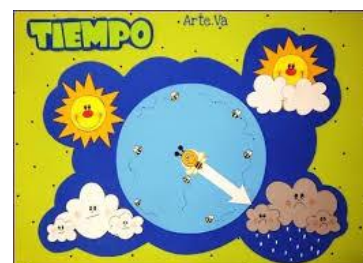
- **Hablar de lo que vais a hacer hoy (agenda del día).** Es algo tan sencillo como hacerlo de manera oral o con fotos y un soporte con velcro (una cartulina, cartón de una caja cortado, etc). Se trata de ir poniendo en orden cronológico lo que vamos a hacer durante el día o bien durante la mañana/ tarde. Como juego, podemos inventar alguna estrategia para que según vaya transcurriendo la mañana, los niños y niñas vayan tapando lo que ya hemos hecho, con lo que estamos también enseñándoles conceptos muy importantes sobre el tiempo. En el enlace del periódico que os ponemos debajo de la imagen tenéis una información completa sobre cómo hacer esto de las agendas con niños. También son muy interesantes algunas ideas sencillas que podemos encontrar en YouTube. Os recomendamos el siguiente vídeo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7m6IK2AUHtM>

9:00-10:00	 desayunar	 vestir	 afeitarse	 bañarse
10:00-13:00	 Hablar sobre la fecha, el tiempo y actividades del día.	 Actividades curriculares adecuadas a su edad. (ver enlaces)	 Cortar, pegar, rasgar, origami,...	 Saltar, bailar, yoga, palas, bolos,...
13:00-16:00	 desayunar	 jugar la mesa	 Ellos solitos que lo hacen fenomenal. Con supervisión de un adulto.	 Los que no necesitan siesta Juegos en familia
16:00-20:00	 lectura	 Desde casa podemos ver los coches cuantas personas pasan,	 Dedicar un rato a las nuevas tecnologías.	 Un ejercicio maravilloso para soltar adrenalina después de un

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2020/03/20/coronavirus-vigo--guia-completa/2265407.html>

Si en Google ponéis el término de búsqueda "Tabla de rutinas para niños" os aparecerán muchas ideas en *Imágenes*.

- **Hablar del tiempo que va a hacer hoy.** Es una de las actividades que podemos hacer después de organizar con ellos las rutinas de la mañana. Aquí podemos proceder de la misma manera que en el anterior punto, o bien hablar con los niños y niñas del tiempo, o si somos un poco manitas y tenemos cartulinas por casa (o cualquier otro material) podemos fabricar en muy poco tiempo cosas muy chulas. Os recomendamos poner en Google (imágenes) el término de búsqueda: "panel del tiempo para niños". Veréis un montón de ideas. Ánimo con ellas.





- **Cantar canciones.** Es otra de las actividades que se hacen en la asamblea. Si tenemos el listado de canciones que se estaban cantando este trimestre, es fácil aprendérselas en YouTube. A los niñ@s les suele gustar mucho que imprimamos en un folio la letra de la canción con un dibujo y que ellos elijan, de una en una, las dos o tres canciones que vamos a cantar. Os recomendamos la página de Claudia Águila

(<https://sites.google.com/site/educacioninfantil35/-canciones/letras-de-canciones-infantiles>) dónde tenéis para descargaros casi todas las letras de las canciones que se trabajan en el primer ciclo de infantil. Para aprender a cantarlas, tan sencillo como poner el título en el YouTube.

- **Contar un cuento.** Es otra de las actividades que las educadoras hacen con los niñ@s en el aula, muy importante ya que ayudan a vuestro hij@s a desarrollar procesos cognitivos básicos (memoria, atención, concentración, percepción), procesos cognitivos complejos (lenguaje), la imaginación, la comprensión de las emociones y, sobre todo, ayudan a forjar y reforzar los vínculos afectivos. A muchos padres y madres os preocupa no saber cómo contar los cuentos a los niñ@s. Es una preocupación que os tenéis que quitar de la cabeza, y dejaros llevar por el disfrute de la lectura compartida. Si tenéis tiempo, podéis preparar un poco cómo les vais a contar los cuentos, pero recordad que no os dedicáis profesionalmente a ello, y esa no es la finalidad. Por un lado, seguro que tenéis muchos cuentos en casa. Es evidente que no podemos dedicar toda la mañana a contar cuentos, ya que los niñ@s también necesitan un tiempo de actividad individual. Una idea muy original, para regular y que ellos aprendan también a regularse, es crear una **caja de los cuentos**. La idea es tan sencilla como meter en una caja de zapatos que no usemos un elemento significativo de cada uno de los cuentos (un juguete, un dibujo, cualquier objeto que se identifique con el cuento). Si hacemos esta actividad por la mañana, podemos decirles que vamos a contar uno, dos o tres cuentos (en función del número de herman@s) y que ellos van a elegir libremente cuál quieren. El hecho de meter la mano en la caja y sacar ese elemento que será la elección del cuento es algo mágico y que da mucho misterio al ritual de la lectura de un cuento. Si queréis más información sobre cómo hacer esta actividad os recomendamos consultar el siguiente enlace web (aunque está pensado para canciones se puede hacer igual con los cuentos):

[https://www.youtube.com/watch?v=IbZFnpF4\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=IbZFnpF4_U)

Otra de las cuestiones que soléis preguntar mucho a las educadoras es cuáles son los cuentos adecuados para estas edades. Os vamos a dejar dos enlaces muy interesantes. El primero es la página de Claudia Águila, ya mencionada, donde encontraréis muchas ideas. El segundo enlace es de la página **CLUBPEQUELECTORES**, donde tenéis un menú por edades para saber qué cuentos se pueden adaptar mejor a cada tramo evolutivo.

<https://sites.google.com/site/educacioninfantil35/cuentos>

<http://www.clubpequeslectores.com/p/por-edades.html>

*Actividades plásticas, musicales, etc.* Una vez que les hemos dedicado un tiempo de la mañana a alguna actividad dirigida, es hora de proponerles también actividades que ellos puedan hacer por sí mismos. Os podéis imaginar que aquí las posibilidades son infinitas. Creemos que lo más sencillo es enlazaros varias páginas especializadas en educación infantil para que podáis planificar este tipo de actividades (por supuesto, encontraréis miles de ideas en Pinterest, simplemente poniendo los términos actividades plásticas infantiles, pintura infantil, motricidad fina infantil, etc).

- Plástica (colorear, pintar, modelar con plastilina, etc)

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/10-maneras-diferentes-divertidas-pintar.html>

<https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/manualidades-para-ninos/8-ideas-divertidas-para-dibujar-y-pintar-con-ninos-de-2-a-5-anos>

<https://babytribu.com/2-anos-divertidas-ideas-pintar/>

- Motricidad fina y coordinación óculo-manual

<http://www.3ways2teach.com/lenguaje/20-entretenidas-actividades-para-trabajar-la-motricidad-fina-con-los-mas-pequenos/>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/juegos-para-ninos/juegos-motricidad-fina-ninos-pequenos/>

- Música

<https://lamusicaytu.com/recursos/>

#### 4. MOVIMIENTO Y EJERCICIO FÍSICO

Con motivo de este confinamiento, tenemos que permanecer en casa y no podemos salir a la calle, ni pasear libremente por lo que debemos de tener unas rutinas de ejercicio para no caer en el sedentarismo. Además, los niñ@s necesitan estar activos y moverse durante el día. Por supuesto, la actividad física siempre se promueve a través del juego.

Si tenéis espacios exteriores como patios o terrazas grandes aprovechadlos para que los niñ@s estén al aire libre.

Si el espacio físico es limitado, hay que sacarle el máximo provecho para realizar, también, actividades físicas con los más pequeños de la casa. Intentad crear un espacio amplio, incluso moviendo muebles, para evitar accidentes.

Aquí os hacemos una propuesta de algunas actividades que podéis hacer con vuestros hijos:

##### – Para niñ@s menores de 1 año:

Estimular la motricidad con mantas de actividades, fomentar el gateo y la marcha, rodar, etc. Dedicar tiempo en exclusiva a estas actividades (no hacerlo mientras yo hago otra cosa), aprovechemos para fomentar un apego sano. Evitar, en todo caso, *tacatacas* que pueden alterar el desarrollo motor del niñ@. **La libertad de movimiento favorecerá su avance** en este ámbito. Por supuesto, podremos ayudarles, acompañarlos o animarlos a que realicen determinadas acciones, pero sin forzarlos.

##### – A partir de 1 año:

- **Circuitos:** cuando ya andan con ayuda o solos, les podemos preparar **circuitos divertidos** con pequeños obstáculos y les ayudamos para que así exploren el entorno. Cuando ya pueden saltar, aumentamos la dificultad de los obstáculos, por ejemplo, en el pasillo de casa. Se pueden hacer las siguientes actividades: pisar dentro de varios aros separados a una determinada distancia, saltar libros, colocar una sábana/manta sobre varias sillas simulando un túnel, hacer zigzag con botellas de plástico o con bolos. Llevar peluches de un lado a otro, se puede dejar una cesta donde tenga que meterlos.
- Juegos con globos: pasarlo sin que caiga al suelo, encestar en un aro grande, jugar a voleibol.
- Hacer un tobogán con cojines.
- Juegos tradicionales: escondite, pilla-pilla, escondite inglés.
- Bailar, poner música, hacer bailes, inventar coreografías.
- Estatuas musicales: cuando para la música nos quedamos parados como estatuas.
- Imitar animales: saltamos como ranas, como canguros, nos arrastramos como serpientes, andamos para atrás como los cangrejos, vamos muy estirados como las jirafas.
- Mecerles entre dos personas con una manta como si fuera una hamaca.
- Sigue una pista con una cuerda o lana por toda la casa, ir hasta el final y encontrar un premio.



- Pompas de jabón: los más mayores pueden hacerlas para practicar el soplo y los más pequeños saltar para explotarlas con sus manos (practicar coordinación ojo manual).
- Tumbarnos en el suelo y mover las piernas como si fuéramos en una bicicleta para adelante y para atrás.
- Yoga para niñ@s: para hacer estiramientos puede venir bien este tipo de ejercicios. Tenéis muchos ejemplos en internet: buscad yoga para niñ@s en YouTube (animales, Frozen, cuentos...)

Relacionado con la actividad física está el uso de pantallas, que en estos días es un recurso fácil para entretener a los niñ@s y se puede caer en un abuso de ellas. Recordad que, **hasta los 2 años, no es recomendable el uso de pantallas** para los niñ@s, mientras que entre los 2 y 4 años como máximo pueden utilizarla una hora y a partir de los 5 años, dos horas máximo a lo largo del día.

Os dejamos enlaces con más actividades físicas y ejercicios para hacer con vuestros hijos:

<https://www.familyon.es/mejores-videos-deporte-ninos-casa/?fbclid=IwAR0lf1gXquZP7bOViacQIUhGKpOXFdjbd8-QPi7sbbvPUd24oVMGNJ0-f7k>

[https://www.pequeocio.com/5-juegos-ninos-casa/?fbclid=IwAR1docuATHvHdbSAmuUxO7\\_rN4VYgU26MvR4m9zsSoLjTRTZ2cvirRyVqL8](https://www.pequeocio.com/5-juegos-ninos-casa/?fbclid=IwAR1docuATHvHdbSAmuUxO7_rN4VYgU26MvR4m9zsSoLjTRTZ2cvirRyVqL8)

## 5. ACTIVIDADES EN FAMILIA

Como estos días tenemos que estar en casa todos juntos es una buena oportunidad para hacer aquellas actividades con nuestros hij@s para las que de manera habitual no solemos tener tiempo.

### Participar en tareas del hogar:

Es muy importante dejarles hacer aquellas tareas que por edad ya pueden hacer solitos. Estos días se les puede dejar practicar. Hacia los dos años pueden realizar las siguientes actividades:

- Dejar la ropa sucia en el lugar correspondiente.
- Recoger sus juguetes (antes de los dos años lo pueden empezar a hacer con ayuda)
- Ayudar a limpiar líquidos o comida que caigan al suelo.
- Tirar cosas a la basura.
- Ayudar a tender la ropa... nos pueden dar pinzas.
- En otros apartados ya hemos mencionado tareas relacionadas con el momento de la comida.



### Cocinar:

Es una tarea que también se puede hacer en familia, ya que los **beneficios que aporta a los niñ@s** son verdaderamente sorprendentes. Durante la elaboración de una receta aprenderán, entre otras muchas cosas, a escuchar y razonar, a mejorar la confianza en sí mismos y, además, se atreverán a probar diferentes alimentos.

Preparar todos los ingredientes y utensilios que necesitamos antes de empezar a cocinar. Los utensilios deben ser adecuados a los niñ@s, seguros y con facilidad de uso.

Si ponéis en Google: "cocina con niñ@s Montessori" tenéis muchas ideas.

Os dejamos algunos enlaces sobre este tema:

<http://www.pequefelicidad.com/2016/03/empezar-cocinar-con-ninos.html>

<https://www.tuguiamontessori.com/beneficios-de-integrar-a-los-ninos-en-la-cocina/>

<https://www.unamamanovata.com/2018/07/18/cocina-montessori/>

### Jardinería

Podemos hacerlos con las plantas que tenemos dentro de casa o si tenemos un pequeño huerto o jardineras exteriores.

A partir de un año, nos pueden acompañar a regar las plantas y cuando exprese su intención de hacerlo, le facilitamos la regadera o ayudamos a sujetar la manguera, dándole espacio a que sienta que lo está haciendo solo.

Esta actividad se puede desarrollar a partir de los 18 meses, desde ese tiempo podemos enseñar distintas tareas de jardinería como limpiar las hojas, sacar las hojas secas, observar si necesita riego o si tiene alguna enfermedad o está sana. A su vez, podemos ir nombrando las partes de la planta o los colores.

También podéis plantar lentejas, garbanzos o alubias en un vaso de yogur con algodones.

### **Juegos de mesa**

Empezar con juegos sencillos adaptados a su edad. Este tipo de juegos les va a enseñar a respetar el turno, a saber, que hay reglas para hacer las cosas, aprender que unas veces se gana y otras se pierde.

Algunos ejemplos: memorys, dominós, Primer frutal (Haba), Little circuit: Carreras de animalitos (Djeco), Vamos, vamos pingüino (Haba) ...

También podéis hacer puzles juntos.

**Otras actividades:** ver películas en familias, leer cuentos, hacer karaokes, escuchar música y aprender canciones, jugar a adivinar animales (con siluetas o haciendo sonidos).

## 6. OTRAS PAUTAS

Dos últimos aspectos son importantes durante estos días: seguir trabajando **normas y límites** (siempre de manera muy flexible, porque ni tan siquiera los adultos estamos en una situación que no nos lleve a perder la calma con más frecuencia de lo habitual) y hacer un **uso racional de las nuevas tecnologías** (móviles, tablets, etc).

Con respecto a la primera cuestión, puede ser un buen momento para organizar una **tabla de normas** para casa, si no lo hemos hecho antes. Si hay herman@s de diferentes edades podemos hacerlas de forma bimodal (dibujo + palabra escrita). El tablero de disciplina positiva "Yo puedo...(verde)/ No puedo (rojo)" es muy fácil de hacer con dos cartulinas y unas cuantas normas mezclando dibujo y palabras escritas. Podemos aprovechar la rutina del inicio de la mañana (asamblea) para recordar las tres o cuatro normas que hayamos puesto en casa. Para más información os recomendamos recurrir al enlace



[https://www.youtube.com/watch?v=VOpCEA-hf\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=VOpCEA-hf_E).

Especialmente en estas situaciones es muy importante utilizar mucho el **refuerzo social de las acciones positivas de los niñ@s**, a través de besos, abrazos, palabras afectuosas, que sepan lo orgullosos que estamos de ellos por lo bien que lo hacen. Pero no podemos obviar que también, en situaciones como las actuales, las rabietas, que son inherentes a la edad de los dos a los cuatro años, pueden verse incrementadas y descontroladas. En este sentido, debemos ser un poco más flexibles, saber entender también al niñ@, y procurar ofrecerles alternativas para que pueda descargar físicamente el cansancio o enfado. En muchas ocasiones hemos comentado lo importante que es disponer en casa de algún espacio, llámese **rincón de la calma**, **rincón anti-estrés**, etc., en el que los niñ@s puedan relajarse y descargar la rabia en el momento en que la están sintiendo de manera muy intensa. Os dejamos algunas ideas:

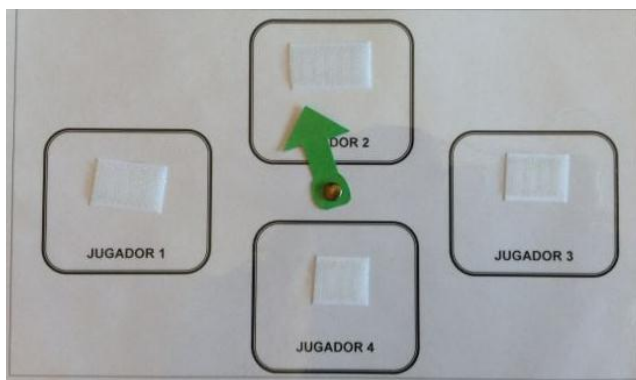
<http://www.clubpequeslectores.com/2017/01/rincon-calma-paz-cuentos-relajantes.html>

Especialmente importante, debido a la pequeña edad de nuestro niñ@s, es que en ese cestillo o cajita que les tengáis para que puedan descargar la tensión haya algún frasco o bote de la calma, y algunos objetos tipo **fidjet**, es decir, objetos deformables que permitan transferir la agitación nerviosa que están sintiendo a un objeto externo a su propio cuerpo. Sobre las **botellas de la calma** poco os podemos explicar, iseguro que habéis oído hablar de ellas mucho!. De todas formas, os enlazamos algunas páginas con ideas para fabricar estos materiales de manera casera:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-una-botella-de-la-calma-o-bote-magico-para-ninos/>

<https://www.antiestres.net/antiestres-caseros/>

Finalmente, con respecto al **uso de las nuevas tecnologías**, ya hemos hecho referencia a lo largo del documento a lo importante que es seguir las recomendaciones



de los especialistas y no sobrepasar la hora diaria entre los dos y los cuatro años. Otra cuestión que puede surgir es que haya varios herman@s y una sola Tablet y surjan disputas por su uso. En este caso habría que fijar una norma para su uso y una buena idea es lo que se llama el **panel de turnos**.

Es tan sencillo como coger una cartulina, pegar las fotos o poner los nombres de cada uno de los herman@s y dejar de manera gráfica con la flecha explicitado a quién le toca la Tablet o móvil. La norma a cumplir es que mientras que mamá o papá no cambien la flecha no se puede pelear ni discutir para quitarle la Tablet a su herman@.

Desde el Equipo de Atención Temprana deseamos que muy pronto podamos volver a encontrarnos.

Si necesitáis ayuda desde nuestro servicio ante dificultades que no sepáis como afrontar, podéis mandarnos un email a la dirección:

[eat.sanmartindevaldeiglesias@gmail.com](mailto:eat.sanmartindevaldeiglesias@gmail.com)

También podéis llamarnos al teléfono: 609 974 475