

COVID-19 EDICIÓN ESPECIAL:

Apoyo para padres y niños pequeños

El mundo de sus hijos ha cambiado dramáticamente en sólo unas cuantas semanas. Están en casa y no van a la escuela, echan de menos a sus amigos y a sus maestros y están perplejos porque no pueden visitar a sus familiares o ir al parque.

Como padres, ustedes quizá se sientan abrumados y no tengan claro lo que hay que hacer. Usen esta guía como punto de partida para apoyar a sus hijos durante la crisis del coronavirus.



Nota editorial: Las directrices cambian rápidamente. Sigam todas las leyes locales, estatales y federales y las recomendaciones sobre la distancia social y otras prácticas cuando usen estas ideas.

Promuevan el bienestar

Es probable que su hija sienta emociones contradictorias. Seguramente se alegre de estar en casa con ustedes, pero también se aburre porque no puede ir a ningún sitio. He aquí maneras de mantener cierto asomo de normalidad.

Encuentren lo positivo. Busquen momentos felices cada día. Por ejemplo, si ahora ustedes no se desplazan al trabajo tienen tiempo antes de empezar a trabajar de acurrucarse un rato y leer con su hija. O tal vez suspendieron un cumpleaños, pero ahora hasta la gente que vive lejos puede celebrar con ustedes ... por videoconferencia.

Fomenten el juego. Los niños necesitan jugar mucho tiempo, especialmente en tiempos difíciles. Saquen viejos juguetes con los que su hijo no ha jugado recientemente. ¡Será como recibir juguetes nuevos! También puede convertir objetos de uso doméstico en juguetes. Una caja de cartón grande podría ser una estación espacial o un estudio de arte (puede colorear el interior con crayones o marcadores). Una manta podría convertirse en una capa o un estanque.



Mantengan la actividad física. Jueguen al pilla pilla o correeten con un balón de fútbol. Sugieranle también a su hija que cree un circuito de obstáculos en el patio. Podría colocar cosas que usen al aire libre como fideos de piscina, cuerdas para saltar, aros hula y toallas viejas, y luego guiar a toda la familia por el circuito.



Hagan algo por los demás.

Si piensa en los demás, su hijo tiene menos tiempo para pensar en su propia situación. Podría hacer tarjetas para los que trabajan duro para ayudarnos, como enfermeras y paramédicos. También podría usar tiza para hacer dibujos y dejar notas de agradecimiento en la entrada a su casa para los conductores de los camiones de reparto y los carteros.

Disfruten del aire libre. Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés. Planten un jardín. Observen las estrellas por la noche y los pájaros durante el día. Desayunen, almuercen o cenem en el jardín o en el balcón ¡e inviten a sus animales de peluche a que se unan a ustedes!

continúa

Actividades para aprender en casa

Los maestros no se esperan que ustedes den clase a sus hijos, pero sí que contribuyan a que ellos sigan aprendiendo. Animen a sus hijos a que participen en cualquier actividad en la red que organice la escuela, como la hora del corro virtual o la clase de gimnasia. Además, aprovechen estas ideas durante su tiempo libre o cuando ustedes hagan sus propios trabajos.

Hora del cuento. Lean a su hija cada día. Elijan un libro que les guste de su colección personal y descarguen libros electrónicos de la biblioteca. Cuando ustedes estén ocupados, su hija puede escuchar las lecturas que autores, maestros y bibliotecarios hacen en *storylineonline.net* o en YouTube.

Matemática en la cocina. Pídanle a su hijo que haga “inventario”. Puede organizar las cosas de la despensa por grupo de alimentos, como proteínas (atún en lata, legumbres) o frutas y verduras (pasas, salsa de tomate). Luego sugiéransle que haga una gráfica alineando los paquetes en filas y columnas parejas. Cuenten los alimentos de cada grupo. ¿Qué grupo tiene más? ¿Y menos?

Paseos por la naturaleza. Salgan al aire libre para que su hija observe árboles, flores y animales. Llévansle una libreta para dibujar y rotular los dibujos y una bolsa para recoger del suelo piedras, bellotas y otros objetos naturales. En casa podría crear un “museo de ciencias” para exhibir sus dibujos y sus objetos y “guiarlos” a ustedes cuando no trabajen.

Estudio del escritor. Ayuden a su hijo a que organice un lugar especial para dibujar y escribir, cerca quizá de donde ustedes trabajen. Podría decorar recipientes para guardar utensilios (lápices, crayones, marcadores, bolígrafos) y cosas en las que escribir (papel, papelitos adhesivos, bolsas de papel, fichas de cartulina).



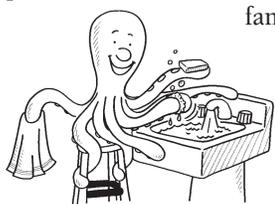
Laboratorio de ciencias. Animen a su hija a que realice experimentos. Podría vaticinar qué objetos de uso doméstico se hunden o flotan en el fregadero de la cocina y, luego, poner a prueba sus predicciones. O bien díganle que vaticine qué objetos son magnéticos y que use un imán de la nevera para ver si acertó.

Idea: Denle a su hijo un mazo de fichas de cartulina. En cada una puede ilustrar una actividad silenciosa que puede hacer durante el horario de trabajo de ustedes. Podría dibujar un libro en una ficha, una lata de plastilina en otra y un rompecabezas en la tercera. Luego puede elegir fichas de una en una y hacer esa actividad. ¡No se olviden de que les enseñen a ustedes su trabajo!

Reduzcan la ansiedad

Es normal que los niños—y los mayores—sientan estrés cuando cambian sus horarios o la vida es imprevisible. Tengan en cuenta estos consejos para que sus pequeños lo superen.

Denles seguridad. Tener algo de control sobre una situación puede limitar la ansiedad. Hablen con su hijo sobre lo que su familia hace para protegerse y para ayudar a los demás a protegerse. Algunos ejemplos son lavarse las manos con frecuencia, no salir de casa y guardar la distancia de seguridad (estar por lo menos a seis pies de distancia de quienes no vivan con ustedes).



Sigan sus costumbres diarias. Procuren que su hija se acueste y se levante a la hora habitual. Anímenla también a que se vista con ropa normal. Si dice que quiere quedarse en pijama, dediquen un día especial a la semana para el pijama. Ponerse ropa de día los demás días de la semana reforzará la impresión de normalidad. Y planeen un horario regular de comidas en lugar de que todos picoteen a lo largo del día.

Apaguen las noticias. Es importante informarse, pero las noticias pueden producir ansiedad en su hijo. Usen un lenguaje que él entienda para explicar la situación. *Ejemplo:* “Hay mucha gente enferma ahora. No salimos de casa para estar sanos y para contribuir a que no se propaguen los gérmenes”.

“Vean” a sus amigos y familiares

Ayuden a sus hijos a sentirse cerca de las personas que son importantes para su familia. Pongan a prueba estas sugerencias para estar en contacto por Skype, FaceTime o cualquier otra plataforma de videoconferencia.

Jugar con los amigos. Ayude a su hija a hallar formas de “reunirse” con sus compañeros de clase. Podrían dar un concierto virtual cantando sus canciones favoritas o tocando instrumentos hechos en casa. También podrían hacer trucos de magia, celebrar un concurso de talentos de mascotas o contar chistes.

Pasar tiempo con los familiares. Hagan videollamadas con abuelos, tíos, tías y primos. Animen a su hijo a que les pregunte qué tal les va y a que les hable del día de su familia. Incluso podrían tener noches de juegos virtuales. Jueguen a Mama, ¿puedo? (o Abuelita, ¿puedo?), a Simón dice, Veo veo, y Luz roja, luz verde.



Early Years