ARANTZAZU URRUZOLA
Psikoterapia hurbila

Guía de ayuda para familias en confinamiento prolongado por COVID 19

Esta guía ha sido elaborada con el fin de orientar psicológicamente a las familias ante el confinamiento exigido por el gobierno central para prevenir la expansión del COVID 19.

Actualmente, muchas familias expresan desorientación ante la situación de confinamiento. Para poder tratar de llevar adecuadamente el mismo por parte de todos los miembros de la familia, en esta guía se proponen una serie de recomendaciones desde el ámbito de la psicología y la pedagogía.

INDICE

1. *PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE RUTINAS*

2. *LA COMUNICACIÓN FAMILIAR*

3. *ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES*

4. *PERSONAS MAYORES A NUESTRO CARGO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS*

5. *CONFINAMIENTO EN SOLEDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS*

6. *ANEXO (HORARIO DE RUTINAS PARA NIÑ@S)*

1. PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE RUTINAS

Si tienes niños en casa, independientemente de la edad que tengan, es fundamental planificar una rutina y estructurarla mediante un horario que no se debe abandonar. La motivación constante por el estudio, debe ser guiada por nosotros, estando a su lado y éste es el mejor momento para ello.

Con los niños es más fácil seguir con los hábitos de estudio establecidos. El Gobierno Vasco está poniendo en marcha, junto con el área de Educación, plataformas online para poder conectarse y seguir con el aprendizaje continuo, adaptados a cada etapa.

Así mismo los Institutos y Colegios también están creando áreas de actividades, enlazándonos a los link de internet que establezcan, por lo cual esa rutina diaria por las mañana con ellos no debemos dejar de realizar y dirigir. Si son demasiado pequeños y todavía no van al colegio o, si lo hacen, van a la etapa de Educación Infantil, a al final de la guía, en el anexo, ofrecemos una propuesta de horario con diferentes actividades.

Por otro lado, y siguiendo con el asunto de las rutinas, cada persona tiene ***unas fortalezas y habilidades****, por ello dentro del hogar cada miembro puede ayudar a otro a enseñar lo que sabe. Por ejemplo, si una persona sabe yoga, es importante dentro de esas rutinas establecer una hora para practicar yoga, gimnasia, etc.*

Sin embargo, si tenemos ***jóvenes en casa****, debemos hacerles entender y concienciar de que ésta no es una situación de vacaciones, en la que puedan quedar con los amigos en los parques del vecindario, por ello tras sus horas de estudio establecidas, se pueden establecer redes sociales en las que cada uno expresen sus inquietudes, miedos, emociones como son el aburrimiento y el tedio, entre otras, y luego comentarlas con la familia.*

Para ayudar a combatir el aburrimiento, que por otro lado es importante sentirlo para aprender a valorar las cosas que tenemos, es una buena propuesta ayudar en la cocina o en las tareas domésticas. Para ello es importante que la misma tarea no recaiga siempre en el mismo miembro, y por tanto, es importante que se roten las tareas y los miembros a la hora de hacerlas.

De cara al adulto, este confinamiento puede ayudarnos para ordenar, libros, facturas apiladas en el armario, pintar ese mueble que siempre tenemos por restaurar u ordenar armarios, entre otras actividades. Todas ellas, se pueden hacer con los hijos de cierta edad.

Compartir actividades no solo sirve para aprender y desarrollar habilidades sino también que ayuda a reforzar y estrechar el vínculo entre los diferentes miembros de la familia.

Dado que todo no es trabajar, es importante buscar tiempo de ocio. Haced tiempos para jugar a juegos de mesa, como se suele hacer en Navidad. Estas actividades desarrollan la cohesión y el concepto de equipo. Incluid esto en el plan familiar que hagáis.

2. LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

La comunicación entre los diferentes miembros de la familia es fundamental para crear relaciones satisfactorias y evitar conflictos.

Los adultos tienen que cumplir con los tres niveles de comunicación: esto es, comunicarse a nivel informativo (dar información de lo que se va a hacer, de cómo se ha hecho…); comunicarse a nivel normativo (establecer y hacer cumplir las normas); y la más importante, a nivel emocional (interesarse por cómo están y se sienten los miembros de nuestra familia).

Atendiendo a este nivel emocional del lenguaje, es importante preguntar a los hijos e hijas por sus amigos y familiares, y que ellos y ellas puedan verbalizar lo que cada uno siente en esta situación, y cómo cada uno lo entiende y cómo se está adaptando.

*Por otro lado, en esta situación de confinamiento es importante realizar una breve exposición a vuestros hijos de la situación en la que nos encontramos. Esto es un buen ejemplo de nivel informativo. Para ello sería útil e interesante que podáis utilizar la palabra **DESAFÍO.** Con ello, tenemos la oportunidad de demostrar que somos capaces de adaptarnos a momentos necesarios, distintos y sorpresivos.*

*También es importante usar el término **EQUIPO** ya que eso es lo que deberíamos ser. Aunque parezca mentira, **SOMOS MÁS RESILIENTES DE LO QUE PENSAMOS Y CREEMOS** y debemos demostrarlo a nuestros hijos en todo momento, ya que muchos de ellos están en la fase de aprender por imitación y emulan lo que hacemos y SENTIMOS: esa es la base de la vinculación segura y en nuestras manos está el proporcionarlo y ver cumplidas las expectativas.*

3. ESTRATEGIA PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

En primer lugar, es importante centrarse en el aquí y en el ahora. Con ello, ayudamos a reducir el miedo y a manejar el estrés. Una forma de hacerlo es, como ya dijimos en el punto uno, establecer rutinas. Con ellas ayudamos a que se frenen nuestros pensamientos intrusivos y a mitigar esa sensación de angustia.

En segundo lugar, para ayudar a reducir la ansiedad en este confinamiento por COVID 19, es importante no estar hiperinformado. En relación a esto, es muy importante aceptar el momento que nos toca vivir sin actitudes desproporcionadas que nos conduzcan al pánico. Por ello, no debemos escuchar mensajes (que normalmente se establecen en cadena), poco consistentes y poco veraces, que redundan en el malestar. Estar informados sí, pero desde fuentes oficiales y fidedignas.

Además, es muy positivo realizar ejercicios de relajación y de meditación para reducir el nivel de ansiedad derivada de ello. Para ello podemos ayudarnos de páginas online o de tutoriales de youtube que nos ayuden a practicar técnicas de relajación, respiración, yoga o mindfulness.

No obstante a continuación os mostramos una serie de meditaciones guiadas que pueden ayudaros:

https://youtu.be/6Rog8hSKrIU
https://youtu.be/wUaVHzY4F-g
https://youtu.be/yC-C2usZ400
https://youtu.be/Za4-Y5Kt8wM
https://youtu.be/lMQiDYsBEic
https://youtu.be/qJiSDJZlEGw
https://youtu.be/6Rog8hSKrIU

Otra forma de canalizar la ansiedad de una manera adecuada es escribir en un cuaderno, al final del día, todo lo que hemos hecho y cómo nos sentimos. Esto ayuda a generar conciencia de nuestras emociones y con ello a mantener la calma y la serenidad. Es un ejercicio que ayuda a descargar la mente y ayudamos a la familia y a nosotros mismos a encontrar nuevas soluciones, incluso a generar CREATIVIDAD, otra gran fortaleza en estos momentos.

4. PERSONAS MAYORES A NUESTRO CARGO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Si tenemos personas mayores a nuestro cargo, el acompañamiento es muy importante. Es el momento de desarrollar esas "reminiscencias" y hablar de esos momentos vitales vividos juntos. Una forma de hacerlo es mediante las fotografías.

Las fotografías y vídeos ayudan a ello, se fomentan las relaciones y además creamos pautas de estimulación cognitiva, atencional y de memoria, pero no desde la nostalgia, sino desde el aprendizaje y la atención.

Por otro lado, es fundamental continuar fomentando sus habilidades y capacidades: punto, ganchillo, sopas de letras, sudokus, juegos de mesa y cartas…

5. CONFINAMIENTO EN SOLEDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Si vivimos solos, es importante no abusar de la TV. Son muchos las organizaciones y autores que han puesto en marcha iniciativas de lectura, deporte, conciertos, festivales, películas "online". Plataformas ofrecen contenidos gratis.

Es importante destacar la importancia de la lectura. Si ya en general, la lectura es fundamental para desarrollar un pensamiento crítico y mantener nuestras habilidades cognitivas en forma, en tiempos de pandemia, más aún. Por ello destacacamos el gran recurso que la Biblioteca de la Universidad Complutense nos ofrece, poniendo a nuestra disposición una increíble colección electrónica de más de 130.000 libros electrónicos. https://biblioteca.ucm.es/librose

Nunca olvides que los psicólogos clínicos estamos a tu lado, aunque sea de manera virtual, en un momento te podemos ayudar con esas pautas y poder adaptar otras a cada situación.

Arantzazu Urruzola Arana-Psicóloga Clínica

Patxi Blanco Calvo-Maestro Infantil y Psicólogo

Abril de 2020

ANEXO

HORARIO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS de 2-3 AÑOS POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:30 A 10:30	DESAYUNAR TODOS JUNTOS	DESAYUNAR TODOS JUNTOS	DESAYUNAR TODOS JUNTOS	DESAYUNAR TODOS JUNTOS	DESAYUNAR TODOS JUNTOS	DESAYUNAR TODOS JUNTOS EN UN LUGAR DIFERENTE DE LA CASA (BALCÓN, SALA...)	DESAYUNAR TODOS JUNTOS EN UN LUGAR DIFERENTE DE LA CASA (BALCÓN, SALA...)
10:30 A 10:45	MATEs) (Hacer puzle 1	MATEs) (Hacer puzle 2	MATEs) (Hacer puzle 3	MATEs) (Hacer puzle 4	MATEs) (Hacer puzle 5)	LENGUA (Vocabulario: palabras que empiecen por...A, E, I, O,	LENGUA (Vocabulario: palabras que empiecen por...A, E, I, O
10:45 a 11:00	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)	MOTRICIDAD FINA (jugar con PLASTILINA)
11:00 a 11:30	ALMUERZO Fruta 1	ALMUERZO Fruta 2	ALMUERZO Fruta 3	ALMUERZO Fruta 4	ALMUERZO Fruta 5	ALMUERZO Especial 1	ALMUERZO Especial 2
11:30 a 11:45	INGLES (ver dibujos ANIMADOS en ingles)	EUSKERA (ver dibujos ANIMADOS en euskara)	INGLES ver dibujos ANIMADOS en ingles)	EUSKERA(ver dibujos ANIMADOS en euskara)	INGLES ver dibujos ANIMADOS en ingles)	JUEGO LIBRE (que jueguen ellos solos sin intervención del	
11:45 A 12: 45	SALTO GELA (PSICOMOTRICIDAD GRUESA) Liberar una zona de la casa, que esté de forma segura con cojines del sofá, para que salten, corran, se deslicen, también	SALTO GELA (PSICOMOTRICIDAD GRUESA) Liberar una zona de la casa, que esté de forma segura con cojines del sofá, para que salten, corran, se deslicen, también	SALTO GELA (PSICOMOTRICIDAD GRUESA) Liberar una zona de la casa, que esté de forma segura con cojines del sofá, para que salten, corran, se deslicen, también	SALTO GELA (PSICOMOTRICIDAD GRUESA) Liberar una zona de la casa, que esté de forma segura con cojines del sofá, para que salten, corran, se deslicen, también	SALTO GELA (PSICOMOTRICIDAD GRUESA) Liberar una zona de la casa, que esté de forma segura con cojines del sofá, para que salten, corran, se deslicen, también		

HORARIO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS de 2-3 AÑOS POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE

	sacar cosas para que se disfracen (juego simbólico)	sacar cosas para que se disfracen (juego simbólico)	sacar cosas para que se disfracen (juego simbólico)	sacar cosas para que se disfracen (juego simbólico)	sacar cosas para que se disfracen (juego simbólico)	adulto)	
12:45 a 13:00	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
13: a 14:00	SIESTA	SIESTA	SIESTA	SIESTA	SIESTA	SIESTA	SIESTA
14:00 A 14:30	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)	MASAJE INFANTIL (ver en youtube)
14:30 a 15:00	Leer cuento 1	Leer cuento 2	Leer cuento 3	Leer cuento 4	Leer cuento 5	Leer cuento 6	Leer cuento 7
15:00 a 15:30	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE EL UNIVERSO Y LOS PLANETAS	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE PLANTAS, FLORES O BOSQUE	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE DINOSAURIOS	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE ANIMALES DOMESTICOS	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE ANIMALES SALVAJES	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE GEOGRAFIA	COLOREAR (FICHAS EN PDF DE GEOGRAFIA
15:30 a 15:45	BAILAR	JUGAR AL ESCONDITE	CANTAR CANCIONES INFANTILES	JUGAR AL PILLA PILLA	HACER MANUALIDADES (INTERNET ES UN		

HORARIO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS de 2-3 AÑOS POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE

					SACO SIN FONDO)	JUEGO LIBRE (que jueguen ellos solos sin intervención del adulto)	
15:45 A 16:00	JUEGO LIBRE	JUEGO LIBRE	JUEGO LIBRE	JUEGO LIBRE	JUEGO LIBRE		
16:00 a 16: 30	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA	RUTINAS DE HIGIENE DE MANOS (LAVARSE 20 SEGUNDOS MANOS, CARA...) + MERIENDA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
16:30 a 17:00	ACTIVIDADES CULINARIAS (HACER UNA RECETA DIFERENTE CADA DIA: EN INTERNET HAY MILES PARA HACER CON NIÑOS)						
17:00 a 17:30							
17:30	SALIR A AIREARSE (TIRAR LA BASURA, SACAR AL PERRO...)						

HORARIO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS de 2-3 AÑOS POR LA MAÑANA Y POR LA TARDE

a 18:00							
18:00 a 18:30	DINAMICAS ESPACIO TEMPORALES: IR AL CALENDARIO, VER QUE DIA ES, QUE TIEMPO HACE, EN QUE ESTACION DEL AÑO ESTAMOS, EL MES: PARA ESO 1º HAY QUE DIBUJAR LAS CUATRO ESTACIONES, COLOCARLAS EN LA PARED JUNTO A UN CALENDARIO...						
18:30 a 19:30	JUEGOS DE AGUA (QUE JUEGUE EN LA BAÑERA)	JUEGOS DE AGUA (QUE JUEGUE EN LA BAÑERA)	JUEGOS DE AGUA (QUE JUEGUE EN LA BAÑERA)	JUEGOS DE AGUA (QUE JUEGUE EN LA BAÑERA)	JUEGOS DE AGUA (QUE JUEGUE EN LA BAÑERA)	JUEGO LIBRE (que jueguen ellos solos sin intervención del adulto)	
19:30 A 20:00							
20:00	RUTINAS DE HIGIENE, CENA, PIJAMA, CUENTO PARA DORMIR...Y A DESCANSAR (ES EL TIEMPO PARA EL ADULTO)						