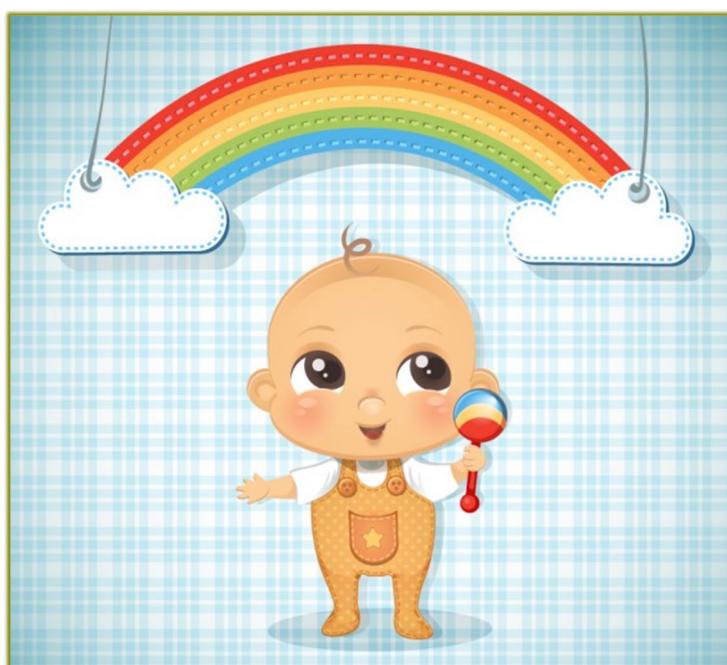


*Servei d'Intervenció  
Socioeducativa  
de l'Alt Urgell*

*Act. 11/05/20*

*Consejos en tiempos de confinamiento  
para familias con niños/as de 0 a 3 años*



La pandemia causada por el coronavirus ha hecho que tengamos que confinarnos en casa durante semanas. Ya llevamos más de seis semanas y no sabemos nada, aún, como se producirá el desconfinamiento. Es por este motivo que hemos querido elaborar esta guía con unos cuantos consejos y recursos que creemos pueden ser útiles durante esta situación.

**Puedes seguirnos en nuestro Instagram @sisalturgell**



### **Situación emocional de niños/as y adultos**

Piensa que nos encontramos en una situación nueva, nunca antes nos habíamos visto obligados a quedarnos en casa encerrados con todos los miembros de la familia por una alerta sanitaria. Esto quiere decir, por tanto, que tenemos que esforzarnos para adaptarnos lo mejor posible. Sabemos que es difícil y que hay momentos en los que cuesta aún más, que te rendirías, pero hay que intentar ser fuerte y revertir esta situación, **tus hijos/as te necesitan en buen estado!**

Adultos: **Ten paciencia**, esta situación nos hace estar más nerviosos y alterados, no lo pagues con ellos/as. **Intenta adaptarte** el máximo posible a la situación, **relájate** y busca momentos y actividades que te ayuden a estar más tranquila/o (pintar Mandalas, manualidades, actividad física, lectura...) Si en casa hay más adultos o hermanos/as mayores que puedan ayudar, intentad crear turnos que os permitan encontrar un espacio o momento para poder **estar consigo mismo**. Planificad las compras para salir el mínimo de veces de casa, una vez por semana, a poder ser, haced un **menú semanal y una lista de la compra**, mantened

una alimentación saludable. Es importante mantener las rutinas de higiene personal y de limpieza de la casa. Lavaros las manos con agua y jabón frecuentemente y, si salís a la calle, dejad el calzado en la entrada de casa cuando lleguéis.

**Niños/as:** Es posible que el comportamiento de los niños y las niñas se vaya **alterando**, aparición de rabietas, comportarse como si fuera más pequeño de lo que es, para llamar la atención... Si el niño/a presenta **cambios en la alimentación**, no quiere comer algunos alimentos ya introducidos, hace regresiones en el **control de los esfínteres**, aparecen **miedos**, etc. Puede ser a causa del estado de confinamiento. Intenta explicarle que todo irá bien, que ahora tenemos que pasar más tiempo en casa y no podemos ir a la escuela, al parque, etc. Inicia de nuevo el proceso para recuperar la normalidad como lo hicisteis la primera vez. Introduce nuevos alimentos poco a poco, utiliza el orinal, explícale que lo que le da miedo no puede llegar hasta casa (monstruos de la TV, el lobo de los cuentos, etc.) y que vosotros/as estáis allí para protegerles.



### **Consejos para la estancia en casa**

Estés **más pendiente de él/ella**, juega, has actividades, háblale, canta, explícale cuentos, déjale espacio para que pueda recorrer y explorar el entorno.

Mantenlos **informados**, los niños/as a partir del año son capaces de comprender pequeñas y breves explicaciones. A los dos años ya pueden comprender porqué tenemos que quedarnos en casa. Siempre con un lenguaje adaptado a la edad, que sea claro y breve.

**No les mientes** y no seas alarmista y catastrofista. Necesitan encontrar en ti un referente con seguridad.

Seguid **horarios** el máximo de parecidos a los habituales (comida, higiene, juego, descanso...)

Has参与 a los niños/as en las **actividades cotidianas**, a partir de los 2 años pueden ayudarte a llevar la ropa a la lavadora, mirar como hacéis un pastel, hasta pueden ayudaros a hacerlo. Buscar calcetines para guardar, o comenzar a poner la mesa con ayuda.

Si ha **hermanos** más grandes o más pequeños, procurar distribuir vuestro tiempo para todos y, si es posible, compartir el espacio juntos.

Intentad hacer **actividad física** en casa.

Se “benevolente”, no pasa nada si en estos días, alguna vez, rompéis alguna de las normas que no están permitidas.



### **Recursos y actividades**

Es muy importante encontrar **momentos para jugar** durante estos días, tanto para pasar momentos más distraídos, como por el desarrollo del niño/a, como para establecer y mantener el vínculo entre vosotros. Os dejamos unas recomendaciones de tipos de juegos según la edad, son orientativas, no quiere decir que a los seis meses y un día ya puedan pasar a jugar de una cosa a otra según las recomendaciones por edad.

**El juego de cero a seis meses:** explorar el **propio cuerpo**, observarse las manos y los pies (ayúdale para que aprenda a identificarlas y ponerles nombre). Momentos para jugar con **tierra**, les sirve para conocerse a

ellos/as mismos/as y explorar el entorno del que forman parte. Experimentar con objetos (sonajeros, peluches, dudú...) **actividades sensoriales**, hablarle, cantar canciones y explicar cuentos, poner música, etc.

**El juego desde los seis meses al año:** Seguir **explorando objetos**, cambiárselos de mano, picar, escuchar... pueden ser objetos cotidianos de casa, (esponja, cuchara de madera, botella de plástico con garbanzos dentro...), a poner y sacar de una caja de juguetes. Jugar a **esconder objetos**, poco a poco tendrá curiosidad por ir a buscarlos, primero con la mirada, después desplazándose. Comenzará a realizar **pequeños desplazamientos**, primero reptando, gateando hasta ponerse en pie. **Canciones, cuentos y juegos de falda**, como "arri tatanet", "ralet ralet", "picar manetes", "jugar a fer tat" ...

**El juego de 1 a 2 años:** les gusta la **música**, cantad canciones y poned música, bailad. Podéis hacer actividades creativas cogiendo un color y **pintar** en un folio o hasta, si tenéis, con pintura de dedos. También podéis experimentar con alimentos, pintar con chocolate, fresas, etc.... Les gusta **manipular**, cread cestas o cajas con diferentes objetos cotidianos de casa, jugaran a explorarlos e **imaginar** para qué pueden servir. (cepillos, esponjas, estropajos, botellas, cucharas de madera, rulos, pañuelos anudados, papel de periódico arrugado... todo lo que se os ocurra y no comporte ningún riesgo). **Juegos de encajar, puzzles, coches, pelotas...** jugad con ellos/as e interactuar.

**El juego de 2 a 3 años:** La **creatividad** aflora mucho más, cantad, bailad, poned música, explicad cuentos, pueden ayudar con palabras/frases cortas del cuento, hacer títeres, teatro. **Manualidades**, pintad, enganchad, haced plastilina o barro. Juegos de **movimiento**, pequeñas carreras, pica-parete, perseguíos, esconderos. Les gustan las

**construcciones**, hacer torres con objetos, cubos, encajes, juguetes de movimiento como **coches**, instrumentos **musicales**, juego simbólico, pueden **imitar a los adultos** haciendo la comida en una cocinita, lavando la ropa, jugar a médicos, a mecánicos, a tiendas... Es importante que aprendan a **recoger** los juguetes y ordenarlos.



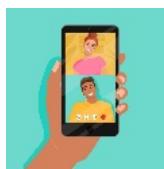
### **consejos a la hora de salir a la calle**

A partir del 11 de mayo entramos en la fase 1 de la desescalada, ya que la región sanitaria de l'**Alt Pirineu i Aran** entra en dicha fase. Es importante que sigáis estas indicaciones, además procurad estar informados/as por los canales oficiales ya que las indicaciones varían según la situación de alarma, te recomendamos seguir las noticias cada tarde.

- Pueden salir hasta 3 menores de 14 años acompañados de un adulto (progenitor o persona a cargo).
- Entre las 12h y las 19h, una vez al día, durante 1h y en un radio máximo de 1 km alrededor del domicilio.
- Se puede circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluyendo espacios naturales y zonas verdes autorizadas.
- No se puede acceder a espacios recreativos infantiles al aire libre ni a instalaciones deportivas.
- Es necesario mantener siempre la distancia mínima de 2 m.

**Si el niño o niña no quiere salir a la calle:**

- Descubre que es lo que le provoca miedo (virus, la policía, los vecinos, etc.)
- Explícale que hay menos virus en la calle, que la policía ha dado permiso para salir y que los vecinos no se quejarán.
- Comparte tus emociones con él/ella. Diles que tu ya no tienes miedo, que es seguro salir a la calle siguiendo las indicaciones oficiales, etc. Empatizará contigo.
- Invítale a mirar por el balcón como hay otros niños y niñas que pasean, poco a poco irá normalizando la realidad.



**Teléfonos de interés**

- Consorci d'atenció a les persones de l'Alt Urgell: **973 354 102**
- Xarxa de suport psicològic de l'Alt Urgell: **973 355 605**
- Telèfon d'emergència del Col·legi de psicologia de Catalunya: **935 678 856**
- Telèfon d'atenció a la infància: **116 111**
- Telèfon d'atenció a les dones en situació de violència: **900 900 120**  
**/WhatsApp: 671 778 540**
- Servei d'intervenció socioeducativa: **618 474 378 (SAD) / 619 119 804 (SISI)**

# ¡Todo irá bien!

