



# Sugerencias para padres y cuidadores para el manejo del aislamiento social con niños en casa

La suspensión de escuelas y colegios pretende disminuir la circulación de niños y adultos en las calles y así disminuir el contagio por coronavirus 2019. Esta medida sólo será efectiva si los niños y cuidadores se quedan dentro de la casa.

Hacemos las siguientes sugerencias para facilitar este tiempo de aislamiento social (permanencia de los niños y adultos en el hogar sin salidas por fuera de casa).

## **Explicarles acerca de la enfermedad:**

- Iniciar preguntándoles si saben algo de la enfermedad, ¿que han escuchado acerca de el coronavirus?
- Transmitir calma explicando todo de manera sencilla: “es un virus que apareció en China, se parece a una gripa y que a los niños pequeños usualmente no les pasa nada grave”.
- Enseñarles que con quedarnos en casa estamos ayudando a que muchos abuelitos vivan más tiempo con nosotros.
- Enseñarles cómo protegerse y proteger a los demás:
  - Insistir con la higiene de manos frecuente con agua y jabón.
  - Cubrirse la boca y la nariz con el brazo al momento de toser o estornudar.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.
- Recordarles que si se sienten mal le avisen a un adulto.
- Existen recursos gratuitos en internet que facilitan la tarea acerca de este tema (<https://www.mindheart.co/descargables>)



### **Cómo sobrellevar los largos periodos dentro del hogar:**

Existen diferentes estrategias para afrontar de la mejor forma periodos largos de confinamiento, algunas de ellas son:

- Evitar la sobreinformación manteniendo la televisión y la radio apagados durante la mayor parte del día y solo obteniendo información puntual a horas previamente definidas.
- Asumir esto como una actividad buena en favor del resto de la comunidad pues estamos evitando ser nuevos pacientes y potenciales transmisores de la infección.
- Usar la tecnología para mantenernos unidos con nuestros seres queridos.
- Mantener la mente y cuerpo activos en la medida que sea posible siempre intentando estar alejado de las pantallas.
- Planear rutinas diarias.
- Ayudarse entre todos con las labores del hogar (dependiendo de la edad de los niños).
- Mantener una rutina saludable y variada con los niños.

### **Actividades que se pueden hacer con los niños en el hogar:**

- Hacer tarjetas personalizadas dirigidas a amigos y familiares.
- Collage con cosas de la naturaleza: hojas secas, flores, arena, piedras
- Inventar cuentos, el adulto acompañante podría ir anotándolo y así guardar ese recuerdo.
- Disfrazarse.
- Hacer recetas sencillas con los ingredientes que tengan disponibles.
- Juegos de mesa.
- Guerra de almohadas.
- Redecorar la habitación.
- Hacer origami.
- Karaoke.

En internet existen muchas páginas que nos pueden ayudar con ideas para esos periodos de aislamiento social.

Estas son algunas recomendaciones que permitirán que este periodo de epidemia sea más llevadero para los diferentes miembros de la familia especialmente a los niños.



Referencias:

- <https://cronicadelquindio.com/noticia-completa-titulo-coronavirus-y-ninos-como-contarles-lo-que-esta-pasando-nota-137311>
- <https://www.mindheart.co/descargable>
- Elena San Martín. Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa.
- <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos>

Especificaciones:

Fecha: 19 de marzo de 2020.

Junta Asociación Colombiana de Infectología Capítulo Antioquia - ACIN Antioquia.