

ANSIEDAD EN NIÑOS/AS
Y ADULTOS EN LARGOS
PERIODOS EN CASA



¿CÓMO
MANEJARLA?

Para nuestros niños el no poder dar paseos, no poder jugar fuera de su casa, ni visitar a los amigos o familiares puede ser un gran problema para los pequeños del hogar, incluso para los adultos quienes hacemos lo imposible para que se entretengan y además debemos educar durante este periodo de cuarentena.

Sin embargo, para poder sobrellevar esta nueva situación es importante mantener las rutinas pues son éstas, las que ayudan a los niños a tener una predictibilidad frente a la incertidumbre, entregándole una sensación de control y seguridad. **"QUE EL DÍA TENGA CIERTO ORDEN Y SEA PREDECIBLE A LOS NIÑOS LOS CALMA"**

RECOMENDACIONES:

- ♥ Lo primero que debemos hacer es organizar los espacios en casa.
- ♥ Antes de estructurar las actividades debemos establecer horarios como levantarse y acostarse.

Y así poder:

- ♥ Realizar actividades cortas y las cuales tengan un orden.
- ♥ Mantener actividades dirigidas con aprendizaje durante la mañana y espacios más libres en la tarde.

PARA MAYOR INFORMACIÓN DE CÓMO ESTABLECER UNA RUTINA EN TIEMPOS DE EMERGENCIA SANITARIA USTED PUEDE VISUALIZAR LA GUÍA PRESENTE EN ESTA PÁGINA WEB.

IMPORTANTE:

- ♥ Dar como refuerzo después de lograr actividades en el día, por ejemplo, celular, tv, tablet (sin embargo, el tiempo de entrega debe ser acotado), comida y/o permitir realizar sus actividades preferidas.
- ♥ Para evitar aumentar la ansiedad en cuarentena es importante darse espacios para la lectura, para conversar y hacer cosas que, usualmente, las personas dejan de lado por falta de tiempo.
- ♥ Es muy bueno aprovechar la instancia para compartir y pasar tiempo en familia.

SUGERENCIAS PARA EVITAR LA ANSIEDAD EN LOS ADULTOS

- ♥ Es fundamental organizar una rutina de lunes a viernes y que tenga horarios de levantarse igual que cuando uno trabaja afuera del hogar.
- ♥ Mantener horarios de alimentación desayuno almuerzo, cena y café por la tarde
- ♥ Organizar una rutina de trabajo.
- ♥ Mantener horarios de alimentación
- ♥ Incorporar actividad física en la mañana o en la tarde.
- ♥ Comunicarse con familiares y amigos a través de la tecnología.
- ♥ Asimismo, cuando hay niños en el hogar, es importante que se definan espacios separados en que los adultos puedan trabajar.
- ♥ Es importante marcar el tiempo de las actividades a realizar con nuestros niños, con la finalidad que ellos comprendan que existe un orden, una secuencia y que se mantiene una rutina.

PREGUNTAS:

- ♥ ¿Durante este periodo de cuarentena ha establecido un horario para usted?
- ♥ ¿Utiliza las redes sociales para comunicarse con sus familiares?
- ♥ ¿Ha buscado en internet nuevas recetas, ejercicios aeróbicos, actividades distintas para realizarlas en familia?
- ♥ ¿Ha establecido una rutina en su hogar?

BIBLIOGRAFÍA

- ♥ https://www.corachan.com/es/blog/la-importancia-de-establecer-rutinas-y-cuidarse-durante-la-cuarentena_75891
- ♥ <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/la-importancia-de-los-habitos-y-las-rutinas-para-los-ninos/>