

Recomendacións para as familias con nenos e nenas durante o confinamento polo Coronavirus

Tódolos expertos nos aconsellan que as familias sigan determinadas rutinas, sobre todo cos máis pequenos e pequenas da casa: que almorcen a certo horario, logo que estuden un pouco, que teñan un rato de divertimento para eles e elas, coman, axuden nas labores da casa, durman unha sesta (se son pequenos), e despois facer algunhas manualidades ou actividade física, merendar, xogar, axudar coa cociña, bañarse e cear.

A rutina é algo que nos fai sentirnos tranquilos, para isto sería bo elaborar cos nosos nenos e nenas un horario, que esté exposto nun lugar visible da casa. Debemos manter todas as rutinas e hábitos que sexan posibles: manter horarios de comidas, hixiene e sono, levar unha alimentación equilibrada, moverse, facer traballo intelectual... Respectar os espazos comúns, fixando acordos sobre o uso destes e respectar os horarios e costumes das persoas coas que convivimos. Tamén deberíamos ter un espazo para desconectar. Trátase de acordar un espazo para recollernos cando nos sintamos nerviosos ou enfadados e necesitemos tempo para estar a soas.



Outra recomendación é non abusar de tarefas pouco enriquecedoras, como estar ‘enganchados’ a aparellos electrónicos, consultando constantemente as redes sociais, vendo series, xogando a videoxogos....

É positivo pensar que este período de illamento pode servir para acometer tarefas pendentes que, por falta de tempo, nunca se fixeron: lecturas, actividades musicais, redecorar o cuarto dos nenos ,organizar o cuarto dos xoguetes, unha limpeza xeral da casa o arranxar algo que esté roto.....

As novas tecnoloxías poden ser moi útiles nestes días para mantermos conectados cos nosos seres queridos, amizades.... .Son moi importantes sobre todo no caso dos adolescentes que necesitan a conexión cos seus iguais.

A hora de buscar actividades para facer na casa o máis importante é ver con que materiais contamos e habilitar un espazo destinado para o xogo. A creatividade é importante, con ideas orixinais conseguiremos que os días non se nos fagan costa arriba. Si dispoñemos de algún espazo amplo podemos xogar “a busca do tesouro”, facer “un camiño de obstáculos”, xogar con pompas de xabón, xogar ó “pilla-pilla”, ó “escondinte inglés” ou “a pita cega”, entre outros. Tamén xogar a ver quen se mantén en equilibrio nunha mesma postura máis tempo, ou quen tarda máis en pestanexar ou bailar coa súa música preferida.



Tamén podemos elaborar xogos caseiros propios, así os nenos e nenas estarán dobremente entretidos: primeiro, terán que crear e decorar o material necesario e logo poderán disfrutar deles. Con cousas que se teñan pola casa: pódese elaborar un Twister, un equipo de fútbol a base de chapas, calquer xogo de puntería, uns bolos e incluso un tres en raia con cortizas.

Proporcionarlles xogos onde formas, cores e sons teñan un papel destacado. Facer exercicio con eles e animalos para que o fagan sos. Por exemplo: carreiras polo corredor, recoller bolas e poñelas dentro dunha papeleira, facer bolas de papel e metelas dentro dun cacharro.....

Tamén se poden escoitar cancións que desperten o seu interese e favorezca, por imitación, a aprendizaxe de palabras, así como á actividade física a través da reprodución de posturas e pasos de baile sinxelos.

A lectura tamén pode ser unha boa alternativa mentres dure o estado de alarma, calquera persoa de toda Galicia poderá acceder ao catálogo virtual da biblioteca da Deputación da Coruña, composto por máis de 4.000 rexistros, para o que so é preciso darse de alta

enviando unha solicitude cuberta ao enderezo biblioteca.info@dacoruna.gal.



Ver algunha película educativa e despois facer un forum sobre o que acabamos de ver. Exemplos de películas educativas poden ser: Buscando a Nemo, Del revés, Bichos, Billy Eliot, El club de los poetas muertos, Los chicos del coro, La sonrisa de Mona Lisa e moitas mais.... sempre tendo en conta que sexan axeitadas á idade do menor.

Participar nas tarefas do fogar é outra maneira de mantelos activos. Fomentar a participación nos traballos da casa, como por exemplo facer a súa cama, axudar na cociña ou levar a cabo o seu aseo persoal. Cantas mais oportunidades lle demos para facer unha actividade de forma independente, antes será capaces de realizarla por sí mesmo. Se o conseguen durante estes días isto daralles unha dosis extra de autoestima e confianza en sí mesmo.



Esperamos que estas ideas vos sexan de axuda para levar esta período de confinamento o mellor posible. Pronto recuperaremos a normalidade. Moito animo.