



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA

"DIOS PATRIA Y HOGAR"
HACÍA LA FORMACIÓN DE UN SER ÍNTEGRO GESTOR DE UNA MEJOR SOCIEDAD
Departamento de orientación escolar



CLAVES PARA ACTUAR CON LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL CONFINAMIENTO SEGÚN LA EDAD

Los niños tienen más facilidad que los adultos para superar las adversidades en su vida.

Algunos consejos según los diferentes rangos de edad:

De 0 a 2 años:

«La rutina la marcan los padres, ya que, seguramente, les continuarán alimentando, acostando o bañando más o menos a la misma hora. Lo importante a estas edades hay algunas rutinas (sus padres van a hacerlo por ellos), pero que se la pasen bien (que jueguen mucho y hagan actividades lúdicas) y que no se agobien. Intentemos, en la medida de lo posible, que jueguen al aire libre: si no hay jardín o terraza, puede ser en el balcón de casa o debajo de una ventana abierta, siempre con vigilancia. Lo único que van a entender de todo lo que pasa es que no pueden salir a la calle, intentemos minimizar ese aspecto. También es bueno contactar por videollamada con personas que vean normalmente (abuelos, ti@s) pero sin forzar».

De 3 a 6 años:

«Es bueno empezar a contar lo que está sucediendo, porque se dan cuenta de grandes cambios y necesitan una explicación que les tranquilice. Tan importante es explicarles lo que sucede, como ser positivos y no dramatizar. Hay una diferencia entre ser positivo y mentir. No vamos a mentir, pero si explicarles el escenario más favorable en cada caso. Hay que adaptar el lenguaje a la edad del niño».

«Los padres seguro que siguen con las rutinas de sus hijos a estas edades, pero hay que ser flexibles porque los niños van a ver que sus padres no hacen lo mismo que siempre y ellos también pueden hacer cambios en su día a día (ver algo más la tele, acostarse un poco más tarde...)».

« Que les dé el aire al menos un ratito al día (puede ser asomados en una ventana jugando al veo veo) para que sigan con el ritmo circadiano y que hagan juegos en donde desarrollen su imaginación (pintar, bailar, cantar, disfrazarse...) porque un niño que trabaja su imaginación olvida las preocupaciones. No olvidemos, sobre todo, jugar con ellos. Siempre nos quejamos de que no tenemos tiempo para jugar con ellos, ahora es un buen momento».

De 7 a 12 años:

«Aquí ya es imperativo, no solo que estén informados de lo que sucede, sino de que sean proactivos y ellos se protejan, lavándose las manos y manteniendo la distancia social. Si aún no saben lo que es la distancia social, es importante explicárselo para que actúen en consecuencia». También es importante hacer diálogos lúdicos; permitir que expresen sus sentimientos, temores e inquietudes.

De 13 años en adelante:

Los adolescentes tienen las competencias para indagar respecto a la situación vivenciada, pero es labor de los cuidadores generar espacios de reflexión en torno a la temática. Saber qué piensan de la situación, que expresen sus sentimientos, ventajas, desventajas, proyecciones a corto y largo plazo, aprendizajes...

Durante décadas se ha analizado las relaciones de los adolescentes y las familias, no hay receta fácil ni mucho menos única. En primer lugar, porque hay adolescentes, familias y circunstancias diversas; no es igual estar confinados en un piso de 200 metros cuadrados donde cada uno tiene su salón que convivir cinco personas en 60 metros.

Pero además, las soluciones más razonables para reducir la conflictividad con los adolescentes, que serían salir a correr, a desgastar energía y mantener ocupado el día con obligaciones académicas, no dependen de las familias únicamente, sino de la organización que el colegio esté generando para la los estudiantes. Desde luego la labor de los padres y/o cuidadores es fundamental: motivar y verificar que se estén cumpliendo las responsabilidades ya acordadas de casa y las escolares.

Por último...

«Los padres siguen marcando las rutinas, pero, como ya se dan cuenta de lo que pasa a su alrededor, si los padres no cumplen sus propias rutinas, hay que mostrar más

flexibilidad, o lo van a vivir como una insolencia comparativa. Si los padres van al trabajo o teletrabajan en casa, podemos hacer que en esos momentos ellos también desarrollen algún tipo de trabajo de tipo escolar, pero si los padres no trabajan, mejor no obligarles. Ahora es el momento para aprender con las nuevas tecnologías o mediante proyectos, lo cual constituye una valiosa herramienta».

«Hay que intentar que estén ocupados con cosas que les gusten (sí, hasta con videojuegos) pero ir variando a lo largo del día, no siempre lo mismo. Es posible que en estos momentos se incremente la actividad con las pantallas, pero esto obedece a dos motivos: el primero es que todos hemos aumentado el uso de móviles, tablets, ordenadores, etc. no es algo exclusivo de los niños. El segundo motivo es que, en estos momentos e igual que los padres, es la forma de poder estar conectados con sus amigos porque a estas edades ya tienen vida social (muchos niños juegan online con los compañeros de clase o se escriben mensajes...). Son situaciones excepcionales que provocan conductas excepcionales, no hay que reñirles: ya volverán a la normalidad».

Rosa M^a Jové Montanyola

