

**MATERIAL DE APOYO
A FAMILIAS EN TIEMPOS DE
AISLAMIENTO SOCIAL**





Material de apoyo a familias en tiempo de aislamiento social

Debido a la situación de emergencia que estamos viviendo, todos nos vemos enfrentados a mayores desafíos.

Hemos perdido nuestra rutina habitual, son momentos de incertidumbre. Nos encontramos con restricciones en nuestra vida diaria, tenemos más tiempo libre, nuevas modalidades para aprender y también para vincularnos con otros.

En algunas familias se pueden sumar dificultades económicas que se acentúan en este momento particular.

Todos, niños y adultos, estamos sometidos a mayor estrés.

Por esto, tenemos que cuidarnos más.

Las reacciones de los niños frente a esta situación pueden ser variables. Es esperable que pueda aumentar la inquietud y la demanda a los adultos. Algunos pueden manifestar miedos o preocupaciones. Es posible que las rutinas de sueño se vean afectadas.

La respuesta de los adultos y el clima familiar tienen también una importante influencia en cómo se sientan los niños.

Les dejamos algunas ideas que ayudan a cuidarse y transitar saludablemente etapas difíciles.





1. Mantén tu vínculos



Las redes de apoyo son fundamentales para todos. Busca ***mantener el contacto*** por medio de videollamada o por teléfono.



2. Dosifica la información

Es importante estar informado, pero también dosificar la cantidad de información que recibimos y sobre todo ***seleccionar qué compartimos con los niños para no generarles preocupaciones o alertas innecesarias.***

Elegir uno o máximo dos momentos al día en que estaremos al tanto de las noticias.

Considerar que los informativos **no** manejan contenido adaptado para niños.



3. Comparte información

Comparte información con los niños, pero siempre adaptada a sus posibilidades de comprender.

Intenta ***ser realista desde una visión positiva y optimista.***





4. Balancea las noticias

Muchas **cosas buenas también están pasando** en estos días. Hay muchas iniciativas solidarias, las personas nos estamos ayudando y siendo más creativas. Otros están desarrollando soluciones para distintos problemas que enfrentamos. Es importante **compartir esta información con los niños.**



5. Intenta mantener una rutina

Generar momentos definidos en el día para realizar distintas actividades y proyectos. Saber de antemano cómo nos vamos a organizar ayuda a estar más tranquilos y ordenados.



6. Realiza actividades nuevas

Aprovechemos para hacer cosas que no realizamos habitualmente. Podemos compartir más momentos de juego e intercambio, aprender cosas nuevas y conocernos mejor. Es un buen momento para desarrollar la creatividad.





7. Casa no es la escuela

Tengamos en cuenta que, en este momento, harán lo mejor como padres para poder acompañar a sus hijos con los aprendizajes, pero no hay urgencia académica.

Los padres no somos docentes, y los niños están en otro entorno, recibiendo las tareas por otro medio.

Hay que intentarlo, sin que esto sea fuente de estrés adicional.



8. Regula el tiempo de exposición a pantallas de los niños

Muy probablemente, el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos aumente con respecto a lo habitual.

De todos modos, es saludable buscar alternativas de juego e intentar pautar el tiempo de uso diario.





9. Pide ayuda si la necesitas

En tiempos difíciles, podemos necesitar de más ayuda. Puede cambiar el estado de ánimo o darse situaciones complicadas en las familias frente a la incertidumbre.

Detecta la situación y solicita ayuda.
Comunicáte con tu centro de salud de referencia.

Estamos para apoyarlos.



10. Hablen sobre cómo se sienten

Todos experimentamos distintas emociones por estos tiempos. Los niños pueden sentirse con miedo, preocupados, enojados, más irritables o intranquilos. Con frecuencia, los niños expresan su malestar a través de su comportamiento, por lo que este podría cambiar.

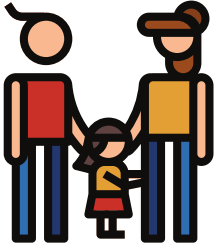
Estar atentos a interpretar las señales y ***conversar entre todos de cómo nos sentimos, va a contribuir a estar mejor.***

Facilitemos distintas formas de expresión. El dibujo, el juego, las artesanías son otras formas de expresarse.





11. Dividirse tareas



Es **saludable poder dividir tareas entre los adultos, e incorporar a los niños en aquellas acordes a su edad.**

Además de compartir espacios en familia, se pueden pautar espacios para que cada padre o cuidador pueda realizar actividades para sí, incluyendo momentos de descanso y ocio.



12. Dedicar tiempo a actividades placenteras

Recuerda poder dedicar un momento del día a **realizar algo de lo cual disfrutes.**

Tanto padres como hijos deben contar con un espacio para ello.





RECURSOS ÚTILES

Sitios de la Clínica de psiquiatría pediátrica, material de apoyo e información en salud mental de la infancia y adolescencia



Psiquiatría pediátrica en comunidad



Unidad TEA CHPR

Actividad física en familia:

https://youtu.be/0gu_FdNEmhY

https://www.youtube.com/watch?v=aHd3iCo-J_I

https://www.youtube.com/watch?v=l8jJD_ZKYIY

Audiocuentos:

[https://www.youtube.com/channel/UCYGrhrq3FQp-QGvJ6IRJGpw?
pbjreload=10](https://www.youtube.com/channel/UCYGrhrq3FQp-QGvJ6IRJGpw?pbjreload=10)

<https://www.youtube.com/channel/UChOSF6NXRGemJrL-qQkOVHA>

Música para niños

www.radiobutia.com

Juegos, libros digitales y actividades.

<https://unicef.uy/kit-de-juegos-links-descarga>

