

HÁBITOS SALUDABLES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL

Sabemos que la nueva situación de aislamiento social para la lucha contra la pandemia tiene en cada uno de nosotros un alto impacto emocional.

Todos disponemos de ciertos recursos y estrategias que pondremos en juego para tramitar el malestar generado por este cambio repentino en la rutina y en las vidas de todos.

A continuación, se ofrecen una serie de recomendaciones para transitar el aislamiento social, a fin de fortalecernos y persistir en la lucha:

Sugerencias para niños:

- Explicar lo que sucede, sin exageraciones, de modo tranquilo y usando palabras que el niño entienda.
- No mentirles ni prometer cosas cuya concesión escapen a las posibilidades de uno.
- Se pueden utilizar dibujos, cuentos, para explicar como se produce el contagio.
- Es probable y esperable que aparezcan en el niño miedos y dudas, ante esto el adulto debe mantener una actitud abierta, de aprobación y respeto por lo que el niño expresa y brindarle información en un lenguaje concreto y acorde a la edad y nivel de comprensión del niño. Es mejor partir siempre de la información y conocimientos previos que el niño/a tengan en relación al tema.
- Mantener las rutinas diarias, tratando de sostener los horarios cotidianos (desayuno, almuerzo, merienda, cena, y horarios de sueño). La importancia de mantener rutinas, radica en el hecho de que las mismas anticipan, organizan, y brindan seguridad tanto a los niños como a los adolescentes y adultos. Es un factor promotor de salud, en tanto nos ordena en tiempo y espacio y nos da control sobre la situación.
- Se pueden construir calendarios/agendas de manera conjunta, con colores y dibujos que permitan comprender lo que irá sucediendo en los próximos días, allí se podrán incluir las comidas del día, el momento de ir a bañarse, los momentos de estudio, las horas de descanso, etc.
- Para los más chicos, jugar con masas, pintar, dibujar, leer cuentos, promover tiempo para el juego libre y permitir incluso tiempo para el aburrimiento que los motiva a inventar, crear y desarrollar su imaginación.
- Promover espacios de encuentro, invitarlos a que colaboren con actividades del hogar (poner la mesa, ordenar sus juguetes, ayudar a cocinar, etc.) siempre siendo cuidadosos de dar tareas que no pongan en riesgo la integridad del niño.
- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, poner horarios para realizar las tareas que envían del jardín/escuela.
- Flexibilizar la puesta de límites con artefactos de tecnología, como por ejemplo tablets, celulares, computadoras, play, estos servirán como herramienta para mantener contacto con abuelos, amigos, etc.
- Mirar fotos, de cuando eran bebés, o más pequeños, de sus padres y familiares y narrar una historia con anécdotas, recuperar momentos felices, etc.
- Si se dispone de un patio cerrado, de uso familiar, propiciar actividades y juegos al aire libre.