

PAUTAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD DE LOS NIÑOS EN CASA



1. ESTABLECE UNA RUTINA

Dado que nos encontramos ante una situación totalmente novedosa y excepcional, los horarios y escenarios de la rutina también cambian. Es importante dedicar un tiempo para programar una rutina diaria, que si bien, será diferente a la del cole, podemos mantener algunas semejanzas como:

- **Hacer asamblea:** en el colegio se realiza una asamblea que, a través de intercambios positivos (canciones, conversaciones sobre lo que hemos hecho los días anteriores, lo que nos gustaría hacer, etc.) nos ayuda a ubicarnos en el tiempo (día, mes, año, ver qué tiempo hace en la calle y recordar la estación del año así como sus características más importantes) y nos ayuda a focalizarnos en las tareas a realizar (puede ser buen momento para presentar la agenda de actividades).
- **Trabajar en mesa:** dedicarle tiempo a aquellas actividades que nos han recomendado en el colegio o los terapeutas.
- **Hacer una pausa para tomar un almuerzo a media mañana y jugar.**
- **Actividades manipulativas:** realizar actividades que implican esfuerzo a los niños pero son más livianas debido a su menor carga cognitiva.
- **Comida:** involucrar a los niños en las tareas asociadas al momento de la comida: poner y quitar la mesa, ayudar a servir comida y agua (si es posible y las habilidades motoras lo permiten), limpiar la mesa después de la comida, barrer.

2. ESTABLECER UN PLAN DE TRABAJO

Elaborar diariamente un plan de trabajo que les sea anticipado a través de una agenda adaptada a su edad y nivel de abstracción (agenda escrita, dibujada, con pictogramas, foto del objeto real u objeto). Con ello, los niños podrán anticipar las actividades a realizar a lo largo del día, mejorando con ello la comprensión de la situación (no estamos de vacaciones, debemos mantener el trabajo en casa) y la transición de una tarea a otra. Un ejemplo puede ser:



IMPORTANTE

ES IMPORTANTE DISTINGUIR ENTRE
MOMENTOS DE TRABAJO Y MOMENTOS DE
OCIO

3. SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE LOS PROFESIONALES



Seguir las orientaciones del colegio y ponerse en contacto con la terapeuta si necesitáis asesoramiento sobre cómo gestionar agendas, actividades para el tiempo de ocio, etc.

4. EXPLICAR LA SITUACIÓN A LOS NIÑOS

Explicar la situación a los niños a un nivel comprensible para ellos. Permitid un espacio para que los niños sean capaces de transmitir sus preguntas, miedos e inseguridades, tratando de transmitirles seguridad y protección por parte de los adultos, siendo también sinceros con la información que les proporcionamos.



5. ENCONTRAR ESPACIOS DE RELAJACIÓN



Es importante detectar cuándo se está empezando a dar malestar emocional. Para ello debemos tener recursos que nos ayuden a regularnos emocionalmente. Podemos habilitar una caja/rincón de la casa con objetos y/o actividades que favorezcan la relajación y la vuelta a la calma en situaciones en las que veamos que los chicos se ponen nerviosos.

Como siempre, les ayudaremos a verbalizar la emoción y les daremos opciones para que se calmen. Debemos recordar que lo que para unos es relajante no lo es para otros, por lo que estarnos quietos y mirar botellas de la calma, respirar o hacer relajaciones puede funcionar para algunos; para otros servirá saltar, bailar, correr, apretar pelotas/cojines/peluches, etc.



6. LAS RESPONSABILIDADES DEL HOGAR

Aprovechar este tiempo para hacer partícipes a los niños de las diferentes responsabilidades del hogar (ajustándonos a su edad y capacidad) tratando de compartir un tiempo agradable con ellos al plantearlo como una oportunidad para aprender cosas nuevas y disfrutar del tiempo juntos. Podemos involucrarles en:



- **Cocina:** hacer juntos recetas de cocina, ayudar a sacar el lavavajillas, barrer, limpiar con la balleta, poner y quitar la mesa...
- **Salón:** limpiar el polvo con el plumero, ayudar a pasar el aspirador, limpiar la mesa con un paño...
- **Baño:** ocuparse de tirar su ropa al cesto de la colada, ayudar a meter la ropa en la lavadora, tender la ropa (*solo si es un tendedero interior*) y poner pinzas, ayudar a emparejar y dobar calcetines, ayudar a distribuir la ropa a cada miembro de la familia dejándola en su cuarto...
- **Habitación:** recoger sus juguetes, hacer la cama (o ayudar a hacerla), colocar cojines, limpiar con el plumero, organizar sus libros de lectura y material escolar...

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

A continuación, se facilitan un **listado de actividades para realizar en casa tanto en tiempo de trabajo como en momentos de ocio**. No es necesario hacer todo todos los días, lo ideal es encontrar un rato cada día y que elijáis algunas de las actividades propuestas. Buscad un momento del día que sea tranquilo y que el niño no esté muy cansado.

Trataremos de mostrar una actitud positiva cuando hagamos las actividades e intentar no frustrarnos cuando no las consiga, **es importante valorar los esfuerzos** y aproximaciones que hace el niño para que quiera volver a intentarlo.

Animadle a hacer las actividades y alabadle sus intentos, así le motivaréis para que persista en las tareas. Estas tareas son orientaciones, no son deberes. **Es importante crear una asociación positiva a las actividades y el trabajo**. Mejor reforzarle cuando lo haga bien y buscar momentos adecuados para hacerlas, que forzarle en momentos en los que esté poco predispuesto.

Recordad que el juego es la mejor forma de aprendizaje para los niños. Un aprendizaje que se vive desde la emoción y el interés, es mucho más potente que horas y horas de trabajo en mesa. ¡Esperamos que os sean útiles y divertidas!

JUEGOS MOTORES

Jugar al fútbol/baloncesto con un globo: Podéis hacer porterías con objetos de la casa (cojines) o canastas (papelera, caja) y jugar con una pelota blanda o un globo para evitar que se rompan cosas en casa y garantizar el bienestar de los vecinos.

Circuitos: Podéis organizar circuitos con distintos elementos (sillas, mantas, almohadas...). La idea es que el niño pueda, por un lado, dar salida a su necesidad de movimiento y por otro mejorar sus habilidades motoras (tono muscular, coordinación general, equilibrio, velocidad, coordinación ojo-mano, pie-mano, esquema corporal y conciencia corporal).

Juego de “foto” o “estatuas”: Bailar al escuchar la música y cuando se pare...istop! Nos quedamos quietos.

Otros juegos:

- Arrastrarse debajo de un túnel (por ejemplo, con sillas)
- Saltar obstáculos (cojines, cajas de cartón)
- Volteo (“croqueta”) en el suelo de puzle
- Encestar en una canasta (globo o pelota en papelera)
- Pata coja
- Palmadas
- Un recorrido con la moto o el triciclo tractor con giros, curvas, rectas y una meta

JUEGOS MOTORES



JUEGOS MOTORES

Juegos con mantas: podéis usar mantas para diferentes actividades.

- Poner globos sobre la manta y lanzarlos al aire intentando que no se caigan.
- Enrollarse en la manta y desenrollarle rápido (volteando en el suelo o de pie si tiene un lugar seguro donde caer)
- Jugar a esconderse debajo
- Jugar a esconder objetos debajo y tratar de adivinar qué es por el tacto
- Construir una cabaña
- Arrastrarle con la manta

Bolos: si no tenéis podéis hacerlos con actimeles, latas, yogures.

Bailar:

- Baile libre: poner música y bailar cada uno a su estilo
- Bailar una coreografía sencilla: canciones que van acompañadas de gestos (cantajuegos)
- Si os atrevéis con algo más complicado, en youtube hay tutoriales y vídeos con coreografías para imitar (como por ejemplo Video-juego Just Dance)

JUEGOS MOTORES

Yoga: en internet podemos encontrar vídeos e imágenes donde nos enseñan técnicas de relajación. Las posturas de yoga suelen motivarles mucho y son una manera estupenda de hacer ejercicio y trabajar la autorregulación a través del cuerpo y la respiración. También podemos probar otras técnicas de relajación como el mindfulness adaptado para niños. Aquí tenéis unos enlaces de interés:

<https://elefantezen.com/ejercicios-divertidos-mindfulness-para-ninos/>

<https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yoga-colegio-aula-psicomotriz/>

Hacer carreras: Usar el pasillo para hacer carreras. Podemos hacer carreras corriendo, a gatas, de puntillas, andando con los talones, con las rodillas, arrastrando el culete, carrera de tortugas (gana quien llega el último), etc.

Pilla pilla, escondite, pintacaras, disfraces...

JUEGOS MOTORES



ACTIVIDADES DE MESA

Amasar: amasar diferentes texturas y grados de dureza favorece que la musculatura de las manos se desarrolle. Pueden ser actividades de amasado, usar utensilios (cortapastas, rodillos, moldes, cuchillos...) o cocinar. Os dejamos algunos ejemplos de masas que podéis usar.

- Plastilina
- Arcilla y escayola
- Slime
- Arena mágica
- Masas comestibles como pizza o galletas

Actividades para usar la pinza digital que además promueven la destreza óculo manual:

- Pinchos
- Juegos con pinzas de la ropa (tender, destender)
- Hacer bolitas de papel
- Rasgar papel
- Doblar papel (hacer cartas, sobres)
- Enhebrar (hacer pulseras con cuentas o macarrones)
- Cortar con tijeras
- Pintar (con los dedos, lápices, pinceles...)
- Pegar pegatinas
- Usar sprays (pulverizar agua a las plantas, pintar...)
- Legos
- Unir vías de tren o coches
- Hacer puzles y rompecabezas
- Juegos de piezas de construcción (mecanos, megablocks)

ACTIVIDADES DE MESA

- Insertar monedas en una hucha (podéis hacer una casera, con distintas aberturas, para ayudarle a acomodar la mano)
- Pistolas (apretar gatillos)
- Atornillar tuercas y tornillos
- Usar un punzón (si no tenéis podéis usar palos de brocheta, o palillos de dientes)
- Repasar contornos con plantillas
- Hacer laberintos
- Insertar gomas del pelo en un tubo
- Murales en gran formato: se pueden unir muchos folios con cinta adhesiva y usar pintura de dedos o témperas, pintar con las manos, los pies, envolvernos los pies con esponjas, plástico de burbujas...



ACTIVIDADES DE MESA

Juegos de mesa:

- Parchís
- Oca
- Dominó
- Lottos
- Memory
- Lince
- Dobble (existen versiones imprimibles en internet)

Actividades para estimular el lenguaje :

Vocabulario: trabajar vocabulario con objetos de la casa, clasificando esos objetos en sus respectivas estancias. Descargar imágenes de internet para trabajar diferentes temáticas: oficios (podemos relacionar el establecimiento con lo que se vende en él o con el nombre del oficio), naturaleza, animales, cuerpo humano, higiene y salud, deporte.

Describir imágenes: (usar cuentos, fotos, láminas relacionadas con sus personajes favoritos...) tratando de dar la información elaborando frases sujeto+verbo+objeto.

Decir frases que describan una imagen entre varias y señalar la correcta: podemos jugar con imágenes creadas por nosotros mismos que incluyan los contenidos donde más dificultad podamos encontrar: preposiciones, conceptos espaciales (dentro-fuera, encima-debajo, delante-detrás, etc.)

ACTIVIDADES DE MESA

Actividades para estimular el lenguaje :

Realizar descripciones de objetos, animales y personas: en función de la categoría elegida, podemos hacer una plantilla (con apoyo visual dibujado) que facilite la descripción. Si es un objeto podemos describirlo diciendo: su color, su forma, si es grande o pequeño, pesado o ligero, para qué sirve y dónde lo podemos encontrar. También podemos invertir el juego y hacer preguntas para adivinar de qué se trata con la misma guía.

En caso de personas, describiremos empezando por arriba dando datos sobre su pelo, ojos, nariz, boca, barba/bigote, accesorios (sombrero, gafas, bufanda, pajarita, collar...)

Describir imágenes: (usar cuentos, fotos, láminas relacionadas con sus personajes favoritos...) tratando de dar la información elaborando frases sujeto+verbo+objeto.



ACTIVIDADES DE MESA

Actividades para estimular el lenguaje :

Contarles un cuento y hacer preguntas concretas acerca de lo narrado: si ha escuchado varias veces la historia, podemos pedirle que nos cuente él el cuento (asegurarnos de que no se lo sabe tan bien como para contarlo de memoria, el objetivo es que lo cuente describiendo las imágenes usando un lenguaje más espontáneo).

Jugar a preguntas y respuestas: con juegos de este tipo trabajamos la comprensión de preguntas Q (quién, qué, cómo, dónde...). Para hacerlo más atractivo, podemos elaborar papelitos con las preguntas metidas en una caja (¿cuántos años tienes?, ¿cuál es tu comida favorita?, ¿cómo se llaman tus amigos del cole?, etc.) Como tablero, usaremos el suelo de alguna habitación cuyas casillas serán cojines, papeles o algún objeto donde el niño se pueda poner de pie como si fuera la ficha del juego. Cada vez que tiremos un dado, avanzará tantas casillas como indique el dado y leeremos una pregunta que saque de una caja/bol. Si queremos trabajar que pregunte él, seremos nosotros quienes juguemos y el niño quien haga las preguntas (con ayuda de un adulto).