

Realidad social en cuarentena

La enfermedad COVID-19 convive con nosotros desde el pasado mes de febrero y es la razón por la que estamos en aislamiento social.

Por lo anterior, y si eres padre o cuidador de un niño o niña de transición, te has dado cuenta que durante la cuarentena, algunos de ellos han tenido algunos cambios comportamentales.

Por ejemplo, y en lo que a la Institución Educativa Bosques de Pinares respecta, algunos niños que tienen entre 2 y 6 años podrían estar presentando algunas conductas particulares.

Podrían estar irritables, sensibles, con miedos, temores a la pérdida de un ser querido, a la separación del padre que sale a trabajar.

Orientación Escolar de la Institución Educativa Bosques de Pinares, les propone unas pautas para manejo en casa de los niños de transición durante la cuarentena.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
BOSQUES DE PINARES
"CONVIVENCIA ARMÓNICA Y
CONOCIMIENTO"

SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

1. PROBLEMAS COMPORTAMENTALES

Para poder establecer estas sugerencias, se hizo un mapeo del contexto mediante encuesta en Google.docs con enlace que fue diligenciado por los padres de menores de los tres grupos de transición de la Institución Educativa Bosques de Pinares y se identificó que: hay dificultades para el manejo comportamental como agresividad, impulsividad, bajas habilidades sociales, pérdida de auto cuidado y autonomía, inquietud motriz ya que el aislamiento social les ha llevado a tener malestar general, no solo a los menores de 5 años sino a todos los in-

Pautas de crianza:

1. Mantenga la autoridad.
2. Establezca reglas claras sobre los quehaceres de casa y académicos, así como el respeto por los adultos.
3. Si su hijo está en crisis, hablele con respeto, sin degradarlo en su dignidad de persona, pero siempre haciéndole saber que usted es quien maneja la situación y quien pone las condiciones.
4. Utilice recompensas gratificantes cuando haga bien las cosas por ejemplo: abrazos, aplausos, besos cuando se pueda, anímelo a hacer bien las cosas. Evite recomendarlo con dulces o comidas no saludables.
5. Si debe tomar medicación para autorregulación emocional, haga su máximo esfuerzo porque se tome sus medicinas.
6. La ingesta de líquidos bajos en azúcares les favorece así como alimentación saludable con frutas y verduras.
8. Es importante realizar actividad física al menos media hora diaria en casa.
9. Si tiene rompecabezas o legos, permítale jugar con ellos.
10. Pintar mandalas les permite centrar la atención así sea por poco tiempo.
11. Permítale sopas de letras, puzzles, laberintos, juegos de emparejamiento de figuras, entre otros.
12. Realizar actividad en la que compare y busque diferencias, concéntrese, emparejamiento, entre otras.



Orientaciones generales



- Establecer rutinas saludables con sus niños
- Buscar un horario similar al que tenían antes del confinamiento (deberes académicos y de casa, comida, TV-Consolas video juegos y por la tarde hacer actividades especiales en familia (bailar, cocinar, cantar, juegos de mesa...)).
- Limitar el tiempo en pantallas (incluso la tv) y evitar hacer todo el rato actividades sedentarias.
- Saque a su hijo al menos tres veces a la semana por su cuadra o parque cercano durante media hora.
- Ser flexibles y tolerar ciertas conductas de autorregulación como puede ser el aumento de ciertas estereotipias (sonidos guturales, contar los dedos o carros, entre otras).

▶ **Educamos para la convivencia armónica y el conocimiento.**

Teléfono: 3017362600—67371783

▶ 2. Dificultades emocionales (ánimo y ansiedad).



El estrés psicosocial que supone el confinamiento: reducción de actividades y estímulos agradables junto con una mayor presencia de estímulos amenazantes o negativos (noticias sobre enfermedad, consecuencias económicas, etc), puede intensificar los síntomas de ansiedad y depresión.

- Identificar cuando su hijo está triste, no le pregunte por qué está así. Arrodílese y mírele a los ojos y pregúntele si le puede ayudar en algo. Hágale saber que usted es incondicional.

- Si se muerde las uñas, llora mucho, se hala el pelo, mueve de manera repetida las manos o los pies, se corta, no come bien, o tiene diarrea, dolores estomacales, consulte con el médico por urgencias de la IPS más cercana.

- Utilice tono suave para hablarle, no lo grite, cuando esté en crisis, recuerde que este momento para ellos es sinónimo de castigo y que hicieron algo malo por eso no pueden salir.

- Pintar mandalas o cualquier figura es una buena alternativa para estabilizarle.

- Si pregunta por la COVID-19 no le de mucha información, él no está preparado para saber más allá de lo que debe saber, que es una enfermedad y que debemos cuidarnos todos.

3. Dificultades en menores de 5 a 6 años con retraso madurativo y déficit intelectual

- Estos trastornos se caracterizan por una menor comprensión cognitiva y habilidades adaptativas más deficitarias, y pueden estar asociados a comportamientos estereotipados, que pueden dificultar una adaptación óptima a la situación de confinamiento.

- Hablar, matemáticas, español, escritura, etc., son las dificultades de aprendizaje más recurrentes.

¿Qué hacer?

- Siga las recomendaciones que le haya entregado su EPS para el manejo en casa. Se supone que si su hijo tiene déficit cognitivo o dificultades para el aprendizaje, ya debe tener un seguimiento por la EPS.

- Si el director de grupo le manifiesta que no cumple con los requisitos básicos de aprendizaje, active la ruta en salud.

- De lo contrario, pregúntele de forma permanente al director de grupo por cómo se comporta y aprende su hijo.



Medidas propuestas por expertos

- ✓ • Asegurar el contacto regular en el caso de separación. Hágale entender que la separación no es su culpa.
- Realizar actividades en familia en las que su hijo se sienta involucrado.
- Dar Información sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de contagio (infografías, cómics, cuentos, etc.)
- Enseñar acciones cotidianas para reducir la propagación del virus (lavado de manos, etc)
- Establecer unas rutinas diarias flexibles que den cabida tanto a obligaciones (realizar tareas escolares o algo de ejercicio por ejemplo) como actividades lúdicas según los gustos individuales (jugar videojuegos, leer, ver la TV, pero siempre con control parental).
- Promover el contacto virtual a través de videoconferencias, redes sociales, con los compañeros de clase, amigos y maestros.
- Invítelo al menos tres veces por semana a caminar durante media hora, a un parque cercano o en su cuadra, cumpliendo requisitos de bioseguridad
- La comunicación estrecha y abierta con los niños es la clave para identificar cualquier problema físico y psicológico y para consolar a los niños en un aislamiento prolongado.
- Es pertinente estar atentos para identificar aquellos signos de alarma que sugieren un impacto negativo en la salud mental de los niños..



Signos de alarma

Consulte con personal autorizado cuando su hijo muestre exceso de: irritabilidad, preocupación, insomnio, apatía por todo, dificultad para concentrarse, llanto, fiebre, dolor de cabeza, dolor abdominal, aislamiento social, pérdida de autocuidado, etc..