



Boletín Nro. 072
25 de abril de 2020

Consejos para mantener a los niños durante el aislamiento

Afectividad, artes, gastronomía, manualidades y reacciones; son las principales recomendaciones de profesional de la UNL para los niños durante el aislamiento social.

Los niños y niñas durante el aislamiento -por la pandemia- dan respuestas emocionales y conductuales que pueden ser muy variadas y evidenciar diferencias a sus reacciones comunes. Para ayudar, a los más pequeños de la casa, es importante saber que los adultos somos la referencia de los ellos, por lo que debemos preocuparnos por gestionar nuestra atención para transmitirles seguridad.

Domenica Burneo Álvarez, docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, de la Universidad Nacional de Loja (UNL), nos brinda algunos tips para mantener a los niños entretenidos y en calma.

1. *Colorear y pintar.* - es una manera buena de entretener a los niños, ya que se divierten, se desestresan y pueden sacar su lado creativo para realizar verdaderas obras de arte.
2. *Cocinar.* - incluirlos en los quehaceres del hogar con lleva su beneficio ya que aprenden sobre la responsabilidad; hacer repostería es divertido ya que hacen bocaditos deliciosos y se puede pasar tiempo en familia.
3. *Realizar manualidades.* - en las que se pueda incluir el cuerpo como los pies y las manos, es muy relajante por lo que se puede palpar y conocer texturas, colores y diversidad de formas.
4. *Buscar un equilibrio.* - entre las muestras de cariño físicas o verbales y el espacio personal; son importantes los abrazos, besos, caricias, palabras de afecto “te quiero, me importas, eres importante para mí”, como también permitirle al niño o niña que esté solo y que tenga libertad de elegir o hacer algo.
5. *Reacciones irritables o agresivos.* - es importante entender que puede ser una reacción normal a los cambios en su rutina, por tanto, lo necesario es que los adultos corrijan con palabras estos comportamientos y que les den otras opciones de comunicar lo que les pasa.

Recuerden que los pequeños ven y aprenden constantemente de las reacciones emocionales, por lo que ellos necesitan saber que los adultos se van a encargar de darles cuidados y seguridad a pesar de que muchas cosas no se pueden controlar.

MÁS INFORMACIÓN

Dirección de Comunicación e Imagen Institucional

www.unl.edu.ec