

Inicio » Cómo aprenden los niños »

5 importantes consejos para proteger la salud mental de niños y niñas durante la cuarentena

La psicóloga María Virginia López, Coordinadora de Educación Inicial de Fundación Educacional Oportunidad, nos explica la importancia de los horarios y de establecer un espacio en casa para el desarrollo de actividades educativas.

Escrito por: **Lorena Tasca**

marzo 25, 2020



Foto: Freepik

El cierre de colegios y jardines infantiles, el teletrabajo y la cuarentena preventiva o obligatoria, son algunas de las medidas que se han tomado para enfrentar la pandemia del Covid-19, más conocida como Coronavirus. Se trata de un escenario que genera incertidumbre, ansiedad, angustia y miedo. Por esa razón es importante mantener la calma frente a niños y niñas ante esta situación, **poder otorgarles apoyo, contención y respuesta oportuna frente a sus necesidades tanto emocionales como cognitivas.**

También es fundamental mantener una estructura de trabajo, acompañada de una organización de tiempo diario, **que les permita a niños y niñas disminuir su ansiedad, organizar su tiempo y desarrollar sus habilidades de aprendizaje.** Para lograrlo, la psicóloga María Virginia López –Coordinadora de Educación Inicial de Fundación Educacional Oportunidad– entrega algunas sugerencias de mucha utilidad.

1. Establecer un ambiente adecuado y propicio para potenciar y fortalecer los aprendizajes.



via GIPHY

Es recomendable, dentro de lo posible, buscar en la casa o departamento un lugar que tenga luminosidad y espacio, donde niños y niñas puedan desarrollar diferentes actividades. Además, intentar que en el momento del desarrollo de actividades no haya ruidos ni otro tipo de distracciones que puedan interferir en la atención de niños y niñas y que todo el material siempre esté a su alcance.

2. Organizar juntos los horarios y resguardar los momentos de entretenimiento.



via GIPHY

Es clave establecer en conjunto una hora de inicio y término de la jornada y diseñar o seleccionar actividades diarias para diferentes momentos de la jornada, como las comidas, los momentos de ejercicios físicos y los de juego. La psicóloga **María Virginia** agrega que **al final de la jornada es importante hacerle las siguientes preguntas los niños y niñas: ¿Qué aprendiste durante el día?, ¿qué fue lo que más te gustó?** Funcionan como un **ticket de salida**, para saber los avances del aprendizaje.

Incluir un tiempo de **lectura diaria** puede ser muy beneficioso, ya que es una gran instancia para **desarrollar interacciones**. Además, la lectura diaria proporciona regularidad y sentido de estabilidad para niños y niñas. También es una instancia para incorporar palabras nuevas y diferentes al vocabulario diario.

3. No exponerlos a las noticias diarias sobre la pandemia.



via GIPHY

Las noticias pueden generar ansiedad y angustia a todos, no sólo a los más pequeños de la casa. Por eso se recomienda reunirse con los niños y niñas y generar conversaciones acerca de sus miedos y preocupaciones, con respecto a lo que está ocurriendo y, en lo posible, no exponerlos a la información diaria sobre la pandemia.

4.- Mantener contacto con amigos y seres queridos.



via GIPHY

Actualmente existen muchos medios para mantenernos comunicados a distancia y en estos momentos, esas herramientas son de gran apoyo social. Que niños y niñas puedan comunicarse con amigos/as y familiares que están fuera del hogar ayuda a disminuir la irritabilidad que puede generar el encierro y la **monotonía** durante la cuarentena.

5. ¡No dejes de lado las horas de sueño necesarias!

I'M ON A ROTATING SCHEDULE.



SLOTHILDA.COM

via GIPHY

Esto es fundamental para mantener el equilibrio en el estado de ánimo y evitar la irritabilidad que en estas condiciones no aporta a un buen funcionamiento, especialmente si se está trabajando desde casa y con hijos/as. No por estar en casa debemos pasar la noche en vela, trabajando hasta tarde o viendo series, o por el contrario, no levantarnos y pasar el día en cama dormitando.

Si te gustaron estos consejos, te dejamos otros que escribió Vanessa Orrego, investigadora y psicólogo de Elige Educar: [3 tips necesarios para enfrentar el aislamiento social de la mejor manera](#)