



APOYO

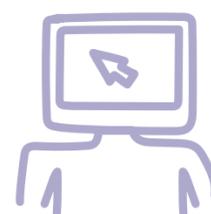
PSICOEMOCIONAL

PARA FAMILIAS

DURANTE

LA CUARENTENA

POR EL CORONAVIRUS



unicef 
para cada niño



Plan Ceibal

ANEP



UN CAMBIO BRUSCO EN LA VIDA COTIDIANA

El coronavirus y las medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todos, adultos, niños y adolescentes.

La vida cotidiana se compone de actividades, hábitos, costumbres, rutinas, formas de llevar adelante las obligaciones y el tiempo de ocio, recreación o esparcimiento. Lo cotidiano está armado de una infinidad de pequeños detalles que se nos vuelven naturales hasta el punto que ya no los notamos, se tornan invisibles y se automatizan.

Pero cuando por alguna razón, como es el caso de la pandemia que vivimos, un accidente, una pérdida brusca o cualquier otro evento interrumpe la vida cotidiana, constatamos hasta qué punto estamos apegados a nuestras costumbres y cuan importantes son para nuestra contención emocional.

Cuando esto ocurre **es normal que nos sintamos inseguros e inseguras y durante un tiempo tengamos una sensación de pérdida y de caos.**

Por eso, sabiendo que la cuarentena puede durar algunas semanas, es bueno entregarse a los cambios sabiendo que una vez que todo termine reanudaremos nuestros hábitos o modificaremos por elección lo que nos resulte placentero o necesario.



Los niños, niñas y adolescentes también extrañarán sus rutinas y por eso pueden sentirse enojados, angustiados, irritables, a la vez que podrán disfrutar de la suspensión de alguna de las actividades que les resultan más tediosas, como ocurre con frecuencia en tiempo de vacaciones.

En cualquier caso, sabiendo que más tarde o más temprano la mayoría de nuestras costumbres podrán reanudarse, se trata de instalar nuevas rutinas, hábitos y actividades que estructuren este tiempo mientras dure.



IDEA: Armar una agenda diaria para organizar algunos tiempos: tiempo de escuela en casa, tiempo de juego de mesa, tiempo de tareas domésticas, tiempo de ejercicio, tiempo de leer, tiempo de juego libre, de celular o computadora, de tele...

También es recomendable hablar en familia de la *dieta digital*, es decir, al igual que con la dieta alimenticia, pensar cómo podemos distribuir en la jornada el tiempo de uso de pantallas para aprovecharlas de manera más consciente (tiempo para estar conectados estudiando, tiempo de ocio para estar conectados y tiempo para desconectarnos).



DEMASIADO TIEMPO EN CASA

Entrar y salir, matizar el tiempo en casa con tiempo fuera es lo propio de nuestras vidas. Aunque existan personas más caseras y otras más salidoras, para la gran mayoría, y de todas las edades, hay pocas cosas tan molestas como no poder salir de casa por obligación.

Solo la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante para el cuidado propio y de los otros nos da el sentido para mantenernos sin salir a lo largo de los días.

A su vez, en la actualidad cada vez es menos frecuente que todas y todos los integrantes de la familia permanezcan juntos en la casa durante días y días, y precisamente por eso es esperable que con el paso del tiempo se susciten todo tipo de inconvenientes: conflictos de intereses por el uso de los espacios, desorden propio de las actividades espontáneas de niños, niñas y adolescentes, sobrecarga en las tareas de alimentación e higiene.

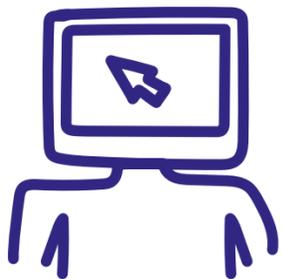
También es esperable que todos los miembros de la familia tengan una mayor predisposición al uso de dispositivos digitales para diversos fines, tanto educativos como de entretenimiento y comunicación.

Es importante recordar que estar solos en presencia de los otros es también necesario; por eso, encontrar tiempos compartidos y tiempos en soledad ayuda al bienestar general, y esto vale aun para niños y niñas muy pequeños, que se benefician mucho de jugar solos en presencia de los otros.

Compartir el trabajo, involucrar a los niños en las tareas y proponer actividades para hacer juntos, también en los espacios virtuales, seguramente ayude al funcionamiento general y al mayor bienestar.



IDEA: Los invitamos a jugar en familia creando un superhéroe/superheroína para enfrentar al coronavirus. Lo pueden dibujar, hacer en la computadora con alguna aplicación de Ceibal o con cualquier material que tengan disponible. Luego, todos juntos tendrán que identificar qué habilidades especiales tendrá ese superhéroe/superheroína.



EL TELETRABAJO. ADULTOS PRESENTES EN CASA, PERO NO TANTO

En Uruguay, como en casi todos los países, se han tomado medidas a nivel público y privado que estimulan el teletrabajo. No es realmente novedoso; muchas personas ya lo hacen en condiciones normales, pero de manera masiva, prácticamente exclusiva y como estrategia para dar continuidad a procesos que de otra manera no podrían realizarse es un fenómeno inédito.

Y aunque a primera vista pareciera algo muy cómodo y fácil, cuando hay niños y niñas en la casa no es tan simple de implementar. Entre otras cosas porque muchos niños y niñas, particularmente en la primera infancia, no logran ni pueden asimilar que estemos físicamente presentes pero sin poder atender sus solicitudes y necesidades.

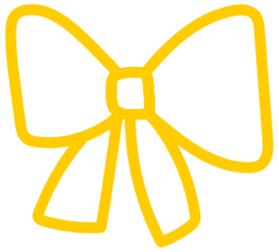
Pareciera que **el teletrabajo requiere también de una organización familiar, al igual que el trabajo corriente** que se desarrolla fuera de casa, o en la casa mientras los niños y niñas están en sus actividades escolares, culturales o deportivas o bajo el cuidado de otros. Aunque no siempre sea fácil ni posible, el esfuerzo de organizar los tiempos del trabajo y de la familia dentro del mismo espacio que es la casa parece ser el desafío para estas semanas próximas.



Turnarse entre los adultos, organizar las actividades escolares que se puedan desarrollar con autonomía en los mismos horarios o acordar que ESE sea el tiempo para usar pantallas o entretenimientos de consola pueden ser algunas de las estrategias que ayuden a disminuir el malestar y el estrés que el teletrabajo puede generar en el grupo familiar.



IDEA: Darse un tiempo de conversación familiar para acordar las necesidades y obligaciones de cada uno. Compatibilizar el tiempo de teletrabajo con el de escuela en casa. Todos con sus obligaciones.



ESCUELA EN CASA

Poco a poco, escuelas, centros educativos, maestras y profesores comienzan a enviar a niños y adolescentes materiales de estudio a través del Plan Ceibal u otras plataformas.

Esto constituye sin duda un gran apoyo al encierro obligado y permite dar continuidad al proceso educativo reiniciado hace muy pocos días.

Pero hay que tener algunas precauciones: **no sobrecargar a niños y niñas con actividades escolares y tampoco sobreexigirse los adultos con el acompañamiento de esas tareas.**

El cuidado y la tranquilidad emocional en estos momentos son más importantes que el rendimiento académico. Por eso, es muy importante encontrar el equilibrio con ratos de plataformas educativas, pero evitando presiones, sobreexigencias y enojos.

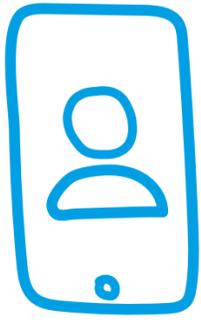


Ahora es un tiempo distinto del ya conocido de la hora de los deberes. El rol del adulto aquí es esencial para encuadrar el tiempo-espacio de escuela en casa. En la medida de lo posible, que el adulto ayude estando presente, pero facilitando procesos de autonomía.

También se pueden acordar actividades en familia con uso de distintos recursos digitales. Leer cuentos de la [Biblioteca País](#), hacer juntos ejercicios de las plataformas de matemática ([PAM](#) y [MATIFIC](#)) o compartir juegos como el [Dragon Box](#), donde se aprende jugando, pueden ser buenas opciones.



IDEA: Hay múltiples alternativas en línea que pueden apoyar el desarrollo creativo, reflexivo y crítico en los estudiantes. Diversas opciones se pueden encontrar en el sitio valijas.ceibal.edu.uy.



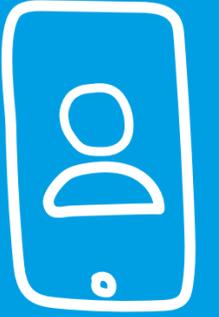
NO PODER SALIR DE CASA Y QUEDAR AISLADOS NO SON LA MISMA COSA

Actualmente la virtualidad forma parte de nuestra vida social y en esta ocasión es un factor que nos juega a favor a todos. Para niños y sobre todo para los adolescentes, mantener contacto con sus pares, amigos y amigas es fundamental para su bienestar.

Con el control parental adecuado a cada edad, es muy importante reconocer que la comunicación virtual se vuelve un aliado para combatir la soledad, el aislamiento y el aburrimiento.

Pero, como sabemos, la información que circula virtualmente y en las redes no siempre es información veraz y confiable. Por eso es conveniente con frecuencia compartir información que vamos recibiendo, preguntar a niños y adolescentes de qué se van enterando, qué datos curiosos han descubierto, qué información les ha llegado de sus pares y amigos.

Pensar juntos críticamente y buscar que la información que asumimos como certera sea confiable y colabore con el bienestar emocional de todo el núcleo será fundamental al cabo de los días.



Las redes sociales
ayudan a vincular con el
entorno afectivo. Es bueno
llamar a los abuelos, amigos,
tíos, promover interacciones
y conversaciones con el
afuera.



NO HAY UNA SOLA FORMA DE HACERLO BIEN

Cada casa es un mundo y cada familia tiene su manera propia y única de llevar la vida, y por supuesto que esto vale también para estos días de cuarentena.

Por eso **no se trata de buscar recetas para todas las familias, sino de encontrar la mejor forma propia** de transitar por esta experiencia.

Cada familia tiene sus puntos fuertes, sus recursos, sus alegrías compartidas y cosas de las que sentirse orgullosa, pero también puntos débiles, zonas difíciles, de conflicto y problemáticas con las que cada una carga. Estos días es mejor darse una tregua de lo pendiente y de lo que querrían modificar, dar paso a la paciencia, la comprensión, la alegría compartida.



Los más chicos
de la casa van a pasar por
momentos difíciles, pero también
podrán disfrutar de la presencia
de todos y de las actividades fuera
del libreto cotidiano. Mucho de lo que
estamos viviendo quedará en su memoria.
Son días para buscar entre todos lo
mejor de cada uno y hacer de
nuestra casa el mejor refugio.



A VECES EN LAS PIEDRAS CRECEN FLORES

Los humanos con frecuencia somos así; **en las situaciones más difíciles solemos encontrar recursos que ni sospechábamos que teníamos**, y también es frecuente que en los momentos de horror surja lo maravilloso, como esas flores que crecen en las piedras.

Hemos visto en estos días y seguiremos viendo cómo grupos de personas salen a los balcones de sus casas a cantar entre todos, cadenas solidarias de todo tipo, personas que se organizan aquí y allá para contribuir.



Pequeños y grandes gestos de cuidado y compromiso emergen en estos momentos para recordarnos lo mejor de lo humano y para mostrar, una vez más, que la mejor manera de cuidarnos incluye el cuidado de los otros, y que no podemos vivir bien siendo indiferentes a los demás.



Autora: Dra. Carmen Rodríguez

Fondo de las Naciones Unidas
para la infancia (UNICEF)
Blvr. Artigas 1659, piso 12
CP 11200 - Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2403 0308
E-mail: montevideo@unicef.org
www.unicef.org/uruguay

@unicefuruguay



Plan Ceibal
Av. Italia 6201, Edificio Los Ceibos
CP 11500 - Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2601 5773
www.ceibal.edu.uy

@Plan_Ceibal
#CeibalEnCasa



Administración Nacional
de Educación Pública
Av. Libertador 1409 · CP 11.100
Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2900 7070
www.anep.edu.uy

@ANEPUruguay

