



soyprovidencia



Programa de Apoyo Socioemocional

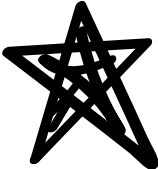
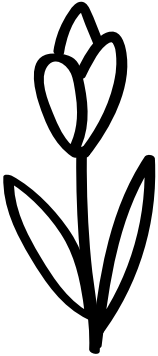

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB | Habilidades
PROGRAMA | para la Vida

Rutinas
Educación Inicial

Es importante tener presente que cada niño, niña y familia tiene su particularidad, realidad y condición, pero acá entregaremos nociones generales de apoyo que pueden servir en estos tiempos de cuarentena sanitaria. En esta cartilla encontrarán las posibles reacciones de los y las niñas; cómo enfrentarlas y posibilidades de rutina para implementar en el hogar.

1. Posibles reacciones de los niños y niñas de educación inicial en un contexto de crisis sanitaria

TRAMO ETARIO	REACCIÓN
<p>0 a 2 años</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas con el sueño, como despertar más seguido, dormir menos o aumento de pesadillas. • Pueden aumentar o disminuir las ganas de comer. • Aumenta la irritabilidad, que quiere decir que pueden llorar más que lo habitual o tener rabietas más seguidas a veces sin alguna razón muy clara. • Aumento de su necesidad de estar con los adultos que le cuidan.
<p>2 a 3 años</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas para dormir, como no querer acostarse, le cuesta trabajo quedarse dormido, duerme menos y puede tener pesadillas o terrores nocturnos, o no quiere dormir solo. • Aumenta la irritabilidad, que a esta edad quiere decir aumenta el nerviosismo y la ansiedad, se enoja más y puede hacer rabietas sin que entiendas mucho la razón. • Pueden aparecer miedos sin motivo o llantos que no entiendes por qué ocurren o que son de mucha intensidad en relación a la razón que los inicia. • Aumento de su necesidad de estar con los adultos que le cuidan. • Pueden aparecer conductas que se llaman “regresivas”, eso quiere decir que vuelven a hacer cosas que hacían de más pequeños, como por ejemplo comienzan a orinarse sin avisar o a hablar como bebés. • Hay niños que incluso pueden tener síntomas de mareos, dolor de cabeza o dolor de estómago, pero es importante que consultes a personal de salud si estos se mantienen.
<p>4 a 6 años</p> 	<p>Además de lo dicho anteriormente, se puede observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas para concentrarse. • Realización de juegos o dibujos repetitivos. • Realización de sonidos repetitivos. • Falta de deseo de estar con otros niños.

2. Formas de enfrentar la conducta de los y las niñas

- **Explicarle** lo que está pasando, con un lenguaje que sea sencillo y pueda comprender. Es muy importante darle espacio para hacer preguntas o plantear temores.
- **Contener**, abrazar, ponerte a su altura física, decirle que entiendes cómo se siente. Seguramente tú estás pasando por emociones parecidas solo que tienes más formas de expresarlas. En caso de estar manteniendo distancia social por alguna recomendación preventiva, entonces tus palabras, tono y gestos también tienen un efecto de contención y calma.
- **Manejar amorosamente los llantos o rabietas**, lo mejor es acoger, ponerse a su altura física y esperar y acompañar hasta que se vaya calmando. Tu estado de calma le irá tranquilizando.
- **Ayudar a los niños a “traducir” lo que sienten**, eso significa ayudarlos a entender qué es eso que sienten, nombrar la emoción y relacionarlo con algo que le puede estar pasando. Para ello, ayuda mucho hacerlo con frases tranquilizadoras como “Siento que estás enojado porque quieres estar con tus amigos, y lo entiendo, ¿te gustaría que llamáramos al amigo que extrañas?”.
- **Cuidar las rutinas diarias**, es importante establecer rutinas diarias en casa y es algo que puede ayudarles a sentirse seguros. Pero también es importante estar abiertos a cambios en la rutina si es que ves que los niños van necesitando otras cosas. Puede que haya días en que los niños solo necesiten jugar, leer un libro contigo o ver una película en familia. Y eso está bien. Lo importante es ver lo que tu hijo o hija va necesitando porque quizás se sienta más seguro y protegido con rutinas fijas o quizás lo que necesita es tiempo de juego libre o de conectarse con sus amigos por teléfono o virtualmente.



3. Posibilidad de rutina para niños y niñas de educación inicial en un contexto de crisis sanitaria

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Despertar y bañarse y vestirse
9:30	Tomar desayuno
10:00 - 11:00	Aprender cosas nuevas (<i>pueden ser las actividades del colegio</i>)
11:00	Juego libre
13:00	Almorzar
14:00	Descanso y creatividad
16:00	Ejercicio entretenido
17:00	Colación
18:00	Juego libre
19:00	Tomar once o cenar
20:00	Prepararse para ir a la cama
20:30	Dormir





soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**