**La salud mental familiar en tiempos de cuarentena:**

Hoy en día más que nunca es importante que conversemos con los niños la importancia del respeto y el cuidado del propio cuerpo y el de los demás. Todos sabemos que debemos ser constantes con las rutinas de higiene (lavado de manos con agua y jabón, sacarse las zapatillas al entrar a la casa y desinfectar objetos que entremos al hogar) pero también debemos sobre todo propiciar momentos de charlas con los más pequeños sobre este tema para que entiendan que no se trata solamente de uno sino del cuidado de todos, es decir: es un buen momento para generar **conciencia social**. Para esto es MUY importante como cuidadores mantener la calma y estar relajados a la hora de hacerlo, para evitar transmitir miedo y preocupación a los niños y **sí conciencia y cuidado.**

Muchas veces creemos que porque hablamos del coronavirus todo el día y lo escuchamos en la tele los niños ya entienden todo, pero no!! La noción temporal de ellos no es la misma que la nuestra, está en desarrollo! Por lo tanto puede ser que no comprendan que esta situación es pasajera y tengan el temor de que dure para siempre o que algo muy terrible va a pasar y que no se puede hacer nada por ello. **Es por eso que es importante que expliquemos con palabras concretas lo que está pasando y cómo continuará, por ejemplo: “hijo/a, en este momento es importante que nos lavemos mucho las manos y que no estemos con otras personas para no enfermarnos y contagiar a otros, aunque no es una enfermedad grave para nosotros podemos contagiar a los mayores, que son más débiles, por eso tenemos que esperar en la casa unos días, pronto se va a pasar y vas a volver a la escuela y todo va a ser como antes, mientras tanto podemos jugar y divertirnos en la casa”. Es importante dar noción de que es algo temporal, de que se va a terminar y que tampoco es catastrófico pero si hay que ser cuidadosos (más abajo dejamos una guía para conversar de este tema con ellos si los adultos no nos sentimos preparados para hacerlo).** Para ello también hay otros videos e imágenes en internet.

Es fundamental en este momento **validar las emociones de los niños**, no minimizar lo que sienten y dar lugar a la escucha. Si sienten miedo, preocupación o aburrimiento es entendible y lo mejor es que puedan expresarlo y hablarlo con sus familias sin ser juzgados. Si se sienten asustados es importante recordar que se están haciendo muchas cosas para prevenir enfermarnos y que pronto esto va a pasar! También es bueno contarles historias de cuando nosotros éramos chicos y los miedos que teníamos y cómo hicimos para sobrellevarlos. Abrazos y mimos, siempre.

Es importante mantener un ambiente consciente pero relajado, es recomendable **reducir el tiempo de exposición de la familia a noticieros** que estén constantemente informando cantidad de enfermos o muertos, porque es muy estresante y **si sabemos que hay algo que baja las defensas… eso es el estrés! Priorizar nuestra salud mental como cuidadores es fundamental**, **por eso intentar divertirse en familia y hacer cosas que nos hagan bien es parte de la prevención en este momento.** Por eso, a no estresarse si los chicos pasan mucho tiempo con las pantallas estos días, si se me atrasa el trabajo, si no estoy pudiendo cumplir con una rutina de alimentos saludables para la familia todos los días… a relajarse!!! Recordemos también nosotros que esto va a pasar y ya podremos ponernos al día con todo. Este es un buen momento para reconectar con los vínculos familiares, y esto también puede ser agotador, si!! Intentemos comunicarnos desde el amor y el respeto y reducir las peleas, aprovechemos este tiempo para estar juntos, que con la rutina muchas veces no se puede.

Un recurso muy eficaz siempre es **el juego,** aprovechando la situación y que los días todavía están bastante lindos podemos flexibilizar algunas reglas del hogar para dar más lugar a la diversión, por ejemplo es un muy buen momento para jugar con agua y jabón!!! Jugar afuera si hay patio, lavar los juguetes con agua y jabón, usar acuarelas y pinturas, cocinar, hacer masas de colores, a los niños les hace muy bien explorar distintas texturas y la diversión que conlleva trae salud para todos. Los juegos de mesa también son grandes aliados!! Todo esto ayudará a sobrepasar mejor la situación y a aliviar el tiempo de exposición a pantallas que seguramente aumentará estos días.

A veces puede ser agobiante para los padres y madres la demanda de los niños en estos días de encierro, por eso es importante recordar que es una situación pasajera y explicarles a los pequeños que los adultos también necesitamos nuestro espacio y que no podemos estar disponibles para ellos el 100% del tiempo, pero cuando lo hagamos debemos hacerlo con buena predisposición (no como una carga o una obligación).

**Algunas actividades lúdicas que podemos hacer mientras les enseñamos a los niños a cuidarse y cuidar a los demás (son válidas tanto para Nivel Inicial como para Primaria):**

1. **Manos resplandecientes:** Los peques aprenden de pequeños a lavarse las manos frecuentemente, pero en la mayoría de las ocasiones suelen hacerlo sólo con agua, especialmente los más pequeños que piensan que esto es suficiente para estar limpios. «Manos resplandecientes» (Glitter Hands) es la actividad perfecta para enseñarle s cómo los gérmenes se quedan en las manos si éstas no se lavan adecuadamente. Para comenzar esta actividad coloca algo de purpurina (glitter) en sus manos. Ésta representará a los gérmenes. Luego, toma el jabón y muéstrale a tu peque cómo lavar sus manos adecuadamente (ten en cuenta que tomará más de treinta segundos para que la purpurina se quite de las manos), y cuéntale a tu hijo/a que así es como el jabón se deshace de la suciedad. Esta actividad los ayudará a entender mejor y de forma visual el concepto de la limpieza de sus manos, ya que cuando hablamos de “microorganismos”, como no se pueden ver, es más difícil que puedan entenderlo.
2. **A cantar!!** Para lavarse las manos es importante hacerlo durante unos segundos. Como los niños a veces quieren hacerlo rápido y seguir haciendo otra cosa podemos decirles que pueden cantar dos veces el FELIZ CUMPLEAÑOS mientras lo hacen, para asegurarse que se han lavado bien y no se aburran mientras tanto.
3. **Transferencia de gérmenes:**

Seguimos con los ejemplos gráficos: podemos enseñarles a los niños acerca de la propagación de gérmenes (en este caso los virus), mostrándoles cómo los gérmenes pueden vivir en las manos y las cosas que tocan. Pretende estornudar, y cuando lo hagas, cubre tus manos con pintura lavable. Luego sigue haciendo lo que haces normalmente, tocando picaportes, juguetes y demás. Los niños podrán ver la transmisión de gérmenes. Después del ejercicio, haz que los niños encuentren y cuenten todas las superficies donde ahora viven los gérmenes que transferiste por la casa. De esta forma será más fácil tomar conciencia de ello.

1. **Sé un héroe, tose como Batman.** Luego de la transmisión manual de gérmenes es importante explicarles a los chicos que con las gotitas de saliva que esparcimos al toser también estamos propagando virus y gérmenes, por eso decirles que toser y estornudar sobre el codo, y no sobre las manos, es fundamental!! Ya que con las manos tocamos todo y es más fácil que una enfermedad se propague. Para eso podes imprimir esta imagen y pegarla en la pared:



1. **Pinturas para el baño!** Sabemos que a muchos niños les cuesta la hora del baño o del lavado de manos, por eso es importante que sea un hábito divertido y no solo una rutina sin sentido. Para eso, podemos hacer pinturas caseras para los azulejos del baño. El mercado tiene muchas variables pero este es un buen momento para experimentar en casa. Acá van las instrucciones para hacerlas:



1. **Explicar con información apta para ellos.** Si tus hijos preguntan y no sabes cómo explicarles sobre la situación actual con el coronavirus, en este enlace podes descargar una guía explicada para niños donde está la información adaptada para su edad y podrán sacarse dudas y miedos!!!

Hacé click acá: <https://www.euroresidentes.com/hogar/consejos-trucos-remedios/wp-content/uploads/sites/2/2020/03/coronavirus-para-nin%CC%83os.pdf>