

**Directo**

Coronavirus: última hora

FAMILIAS ANTE EL CORONAVIRUS

Guía para organizarse con los niños en casa

- Los expertos dan pautas para establecer horas de estudio y evitar el abuso de pantallas y conflictos



Hay que tener tiempo para estudiar y jugar y que no sea sólo con pantallas (Llibert Teixidó)

**MARTA RICART**

12/03/2020 06:00 | Actualizado a 12/03/2020 09:54

El cierre de **centros educativos** (casos específicos en **Catalunya** y medida general en otras áreas de **España**), la limitación de actividades extraescolares y el confinamiento de personas que

puedan haber estado en contacto con alguien infectado por el **coronavirus** aumentan las horas de convivencia en **casa**. Y más que serán si siguen aumentando los contagios. Ante esta situación, añade preocupación a muchas familias el qué hacer con los **hijos**, sobre todo, los que van a estar 15 días al menos sin clases.

Eva Liesa, profesora de la facultad de Psicología i Ciències de l'Educació de **Blanquerna-Universitat Ramon Llull**, y **Maite Martín**, psicóloga del centro **Psicología i Pedagogia (PiP)** de Barcelona, dan unos consejos para sobrellevar la situación, subrayando que vivimos una situación incierta en la que hay que gestionar logística familiar y emociones. Lo mejor, señalan, es aplicar autoreflexión. No es momento de pretender imposibles ni de aprovechar la ocasión para intentar cambiar nuestras vidas, se trata de llevar la situación lo mejor posible, evitando la crispación.



No es momento para intentar cambiar nuestras vidas, aconsejan las expertas

¿ORGANIZAR HORARIOS? Lo primero que deberán hacer las familias es reorganizarse, aunque no será fácil en muchos casos, más si los progenitores deben seguir yendo a su lugar de trabajo. Cada familia deberá hacerlo según sus posibilidades y se deberá **pactar** la organización entre todos. Puede servir de guía qué se hace en las vacaciones, cuando alguien de la familia está enfermo... Hay que decidir hora de levantarse y acostarse, de las comidas, actividades durante el día y de tiempo libre, recomienda Liesa, pero de manera flexible. “Es evidente que no podremos seguir el horario rígido de muchas familias durante una semana normal”, dice. Martín aconseja mantener las rutinas lo máximo posible.

¿HORARIO DE ESTUDIO AMPLIO? Habrá que ver si el centro educativo pone **deberes**, encarga trabajos... Lo ideal, opina Liesa, sería que las escuelas guíen un poco a las familias, como hacen ante las vacaciones escolares. Los estudiantes de **secundaria** y,

por supuesto, los universitarios tienen capacidad para organizarse y seguramente serán los que tengan más trabajo que hacer. Los alumnos de **primaria** requerirán más apoyo de los padres. Martín propone reservar la mañana para **horas de estudio** (no tantas como de clase, pero más de las que se suelen dedicar un día normal).

Los adolescentes deben diversificar la actividad que hacen en las pantallas

PANTALLAS. Ahora y siempre, lo usual es que los chicos estén **conectados** las horas en que no se les ofrecen alternativas de ocio (o no les gusta lo que se les ofrece). El uso de las pantallas (tele incluida) dependerá del acompañamiento adulto que tengan. No es necesario prohibirlas (a cierta edad, es más bien tarea imposible) pero sí se aconseja limitar las horas: aplicar pautas similares al fin de semana o las vacaciones para evitar la tentación del **uso abusivo**.

Los **adolescentes** serán los que más recurran a las pantallas y lo más aconsejable (también contra el hartazgo) es que diversifiquen la actividad: se pueden usar para trabajos escolares, ver vídeos o una serie, chatear con amigos, jugar (solo o en línea con amigos), hacer un álbum de fotos, componer música u otras actividades artísticas...no estar horas con lo mismo.

HORA DE JUGAR. “Es una ocasión para jugar más, cosa que algunos niños no hacen ni el fin de semana. Es hora de sacar todos los **juguetes** de Reyes, que algunos apenas han salido de la caja”, recomienda **Imma Marín**, fundadora de **Marinva**, consultora sobre juegos y educación. Hay un mundo muy entretenido de juegos de mesa, desde el parchís o el mikado o las cartas hasta los complejos juegos de rol (que cada uno elija según los gustos y edades). Se pueden jugar a construcciones, extender figuritas, cochecitos, muñecas... en un rincón y no recogerlo en una semana. O lavar la ropa de los muñecos. Hay que dejar hueco para juegos más activos, como el escondite, bailar, ping pong si se

tiene espacio... O hacer yoga (si los padres hacen) o una tabla de ejercicios...

Salir fuera de casa sí, pero evitar agrupaciones grandes, aconsejan las precauciones para reducir el riesgo de contagio (EMILIA GUTIÉRREZ)

¿QUEDAR?... GRUPOS NO. Desde el punto de vista epidemiológico, las medidas que se adoptan, como el cierre de centros educativos, van dirigidas a reducir la oportunidad de exposición al virus, reduciendo al máximo los grupos y aumentando lo que se denomina como “la distancia social”, así que es mejor **no hacer grupos** (quedar un grupo en casa de un amigo, que en una casa se cuiden los hijos de varias familias) y evitar cualquier agrupación de personas, incluidos los espacios lúdicos (parques, instalaciones recreativas...). ¿Se puede ir a un parque? Sí, mientras no suponga agrupación de personas, pues iría contra el objetivo de reducir las probabilidades de transmisión descontrolada, explica **Pere Godoy**, presidente de la **Sociedad Española de Epidemiología**.

SALIR AFUERA. Con las precauciones que señala Godoy, se puede salir a jugar al parque o a pasear a pie o en bici o con los patines. Según donde se viva, se puede salir a pasear o jugar a la playa o a la montaña.

Algunas tareas domésticas pueden ser educativas, relajantes y entretenidas

IMMA MARÍN


LEER. Se puede aprovechar horas para leer. En grupo es más divertido, leer unos a otros, teatralizando, leer cómics...

LAS TAREAS DOMÉSTICAS PUEDEN SER ENTRETENIDAS. A muchos niños les encanta **cocinar** y pueden hacerlo poco, así que se puede aprovechar la oportunidad. O fregar los platos, cuidar las plantas (“mira en internet si ésta debemos plantarla al sol o a la sombra o cuánto hay que regarla”) o bañar al perro, hacer limpieza a fondo (de esos cajones en los que nunca nos metemos), que no es lo mismo que ordenar la habitación, señala Marín, quien apunta que estas actividades, como algunos juegos pueden ser además muy educativas y son relajantes. Sin contar muchas **actividades manuales** (pintura, plastilina, tejer, scrapbooking...)

“¿Cómo gestionamos habitualmente los conflictos? No hacen falta soluciones nuevas”

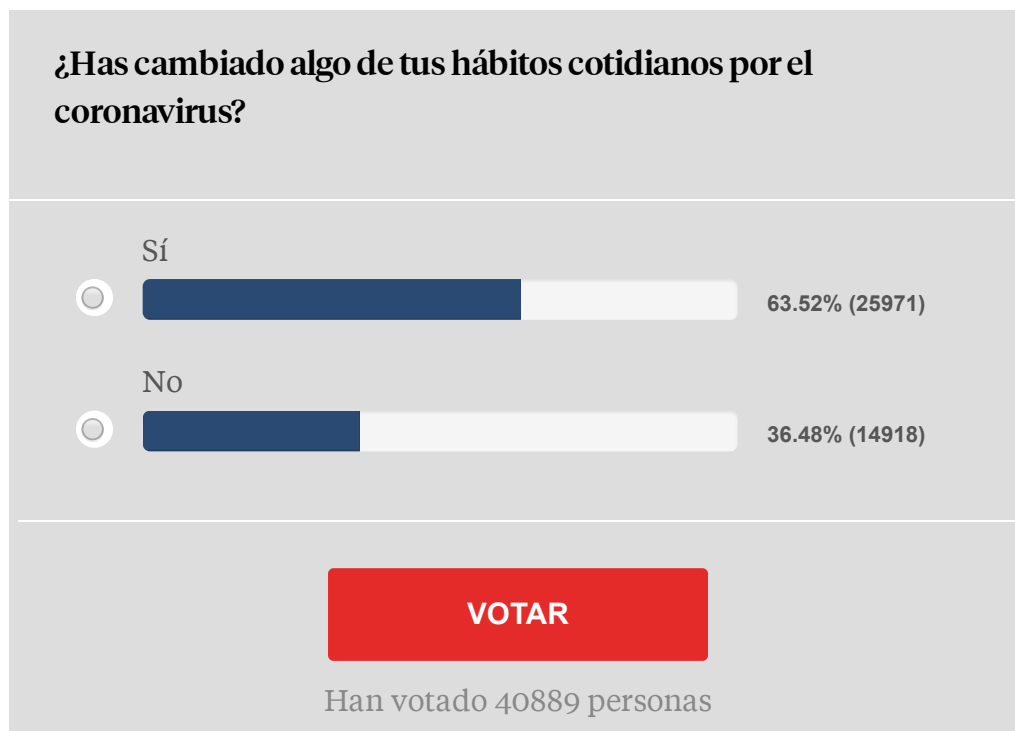
EVA LIESA

HABLAR. Es aconsejable explicar a los niños que estamos ante una **situación excepcional** que exige a todos adaptarse, comentar el contexto, que no son unas vacaciones escolares. Las expertas recetan “calma y diálogo”. Ante el adolescente se rebele, que los hermanos se peleen.... “¿Cómo gestionamos habitualmente los **conflictos** en casa? No hacen falta soluciones nuevas”, aconseja Liesa. Aplíquense las pautas habituales.



El **Colegio Oficial de Psicología de Madrid** daba ayer unas pautas a familias y profesionales para explicar el Covid19 a los niños (de entre cuatro y diez años). Sobre todo, recomendaba mantener la calma y no estimular el miedo. Se les puede preguntar qué saben y resolver dudas o temores “de manera sencilla y transmitiendo calma y seguridad”, pero con sinceridad, recomiendan. También hay que contarles cuáles son los síntomas, como se pueden evitar y recordar las medidas de prevención como la **higiene de manos** (20 segundos de lavado), taparse la boca y nariz al toser o estornudar, no tocarse la boca, la nariz y los ojos...

SI LOS PADRES TELETRABAJAN... El *New York Times* recomendaba la semana pasada que si los progenitores [trabajan desde casa](#), una barrera física como una **puerta cerrada** puede ser la mejor solución para evitar que los niños interrumpen y pactar cuándo papá o mamá van a tener tiempo para ellos. O avisar: voy a tener una reunión, **prohibido molestarme** hasta que salga. Si los niños son más pequeños, se puede aprovechar en lo posible las horas en que duermen.



Normas de participación

Al minuto

L'Hospitalet cierra todos los equipamientos municipales por el coronavirus

Igualada registra hoy tres fallecidos y 49 infectados por el coronavirus

Nissan sopesa un ERE temporal preventivo por si fallan los suministros por el covid-19

La CUP pide no aprobar los presupuestos de la Generalitat por el coronavirus

Ideas erróneas sobre “amar mucho” que debes abandonar si quieres amar bien

Catalunya registra 135 casos nuevos de coronavirus en 24 horas



Gabriel Rufián: “El coronavirus se cura. Lo de Toni Cantó, no”

Coronavirus España: La última hora, en directo

Últimos vídeos

La imparable cifra de positivos por el coronavirus se acerca a los 3.000 contagios en toda España

El coronavirus también viaja en los medios de transporte públicos

‘OT 2020’ extrema sus medidas contra el coronavirus

Lego se alía con Super Mario lanzando una colección con la que jugarás como en un videojuego

García Pont: “Apoyamos las medidas por drásticas que sean, la salud es lo primero”

Así se fabrica el Hyundai Kona eléctrico en la fábrica de la República Checa

Vivo / Lifestyle

© La Vanguardia Ediciones Todos los derechos reservados

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Ayuda](#) [Política de cookies](#) [Otras webs](#)
[Política de privacidad](#) [Área de privacidad](#)