



10 puntos clave para cuidar y entretener a los niños y niñas jugando durante la cuarentena

María Costa y Miriam Morante, Expertas en Infancia y Juego, AIJU.
Marie Eve Rougeot, CEO Famosa.

Esta es una guía para apoyar a las familias durante el periodo actual en el que han de permanecer en sus casas. Un documento con algunas recomendaciones para ayudar a los niños/as (e incluso a sus padres, madres o cuidadores/as) a vivir esta experiencia de la mejor forma posible, partiendo de la premisa que el juego es fundamental para su bienestar mental y físico.



Entender ayuda a tranquilizar

Explicar jugando.

- Cuando se entienden mejor las cosas, se rebaja la ansiedad. Explicuemos a los niños/as lo que está pasando, adecuando el mensaje a la edad.
- Evitemos que vean las noticias alarmantes, filtremos la información para ellos.
- A través del juego y los juguetes se puede ayudar a explicar la situación. Por ejemplo, con figuras de acción, muñecas, peluches o marionetas, se pueden representar las situaciones que se están viviendo, intentando explicar y reflejar que estamos en casa y no podemos salir, que es una cosa temporal, que los sanitarios están ayudando a mucha gente, etc.

- Los niños/as están acostumbrados a la rutina, algo que les ayuda a entender mejor su día a día. Tener una estructura similar cada día ayuda a conseguir cierto grado de tranquilidad.
- Esta estrategia ayuda tanto a los niños/as como a adultos a disminuir su frustración porque no se generan expectativas o deseos que no se van a cumplir.
- Para niños/as pequeños se pueden crear gráficos de rutina visuales.
- Cuando se determinan rutinas de actividad, se pueden compensar actividades más movidas con otras más sedentarias, evitando, por ejemplo, pasar demasiado tiempo inactivos frente a una pantalla.
- Es importante priorizar el tiempo de juego en estas rutinas, la mayor parte del día a día de un niño/a ha de ser jugar a distintos juegos y en cualquiera de sus modalidades (en familia, solos,...), con o sin juguetes.

Crear una rutina

El juego, actividad principal de la rutina diaria.





Dar cierto control y ciertas responsabilidades

Elegimos y las tareas se convierten en juegos.

- Ante una situación en la que existe tanta incertidumbre, los niños/as se sentirán mejor si tienen cierto control. Es decir, si pueden elegir ciertas cosas.
- Dependiendo de la edad del niño/a, se pueden realizar asambleas (como en el cole!) en las que puedan decidir qué actividades se realiza dentro de la rutina marcada.
- Es positivo para los niños/as tener ciertas responsabilidades, adecuadas a su edad. Por ejemplo, poner la mesa, ordenar su habitación, etc. Estas tareas se pueden plantear como juegos. Por ejemplo, plantear competiciones (a ver quien recoge antes).
- Pensar todo lo que ellos pueden hacer solos: preparar alguna comida como su propia merienda, elegir su ropa, etc.

- No descuidar la higiene diaria es relevante.
- Hemos de enseñarles a tomar medidas de precaución: lavarse bien las manos, estornudar con el codo, etc. Se pueden utilizar juguetes para explicar qué y cómo hay que hacerlo. Por ejemplo, lavar las manos de una muñeca mientras decimos adiós a los virus.
- Los momentos de higiene pueden ser también momentos lúdicos. Por ejemplo, lavarse los dientes mientras se escucha una canción, la bañera, e incluso la ducha, ofrece una zona de entretenimiento diferencial que les beneficiará desde diversas perspectivas.



La higiene y su bienestar

Limpiarse también es divertido.

Buscar novedades

Lo nuevo atrae y entretiene un rato más.

- Los niños/as se van aburrir de sus juguetes (y de todo). Por ello hay que ir variando el tipo de juegos que realizan cada día.
- Una estrategia es guardar juguetes e ir sacándolos poco a poco, rotándolos, para que no siempre tengan los mismos al alcance.
- Hacer alguna compra especial de juguetes (on-line). Quizá, algún juguete que reciban durante estas fechas puede tener incluso un significado especial el resto de sus vidas.
- Realizar algún cambio específico en las rutinas. Ejemplo: "¡Hoy fiesta de disfraces!".
- Cambiar actividades de una habitación a otra. Por ejemplo, hacer un pequeño picnic de comida, o merienda en el balcón o terraza, o si no se tiene, incluso en una habitación en la que no se suela comer.
- Utilizar muebles de la casa para generar escenarios cambiantes de juego con los que utilizar los juguetes.
- Salir al exterior en la medida de lo posible, si hay terraza realizar diversas actividades en ella, si hay balcón también.





6

Liberar energía

Jugar moviéndose es fundamental.

- Los niños/as necesitan estar activos y moverse todos los días.
- Determinar momentos, durante la rutina diaria, para el ejercicio físico. Por ejemplo, poner música y bailar, saltar, realizar estiramientos, tablas de gimnasia, de yoga, etc.
- Hacer estos ejercicios toda la familia juntos será beneficioso para todos.
- Si se tienen pufs, juguetes grandes hinchables o almohadas, jugar a chocarse, o darles fuerte. Muchos niños/as necesitan este tipo de contacto fuerte físico para desahogar energía.
- Arrastrarles o que arrastren cosas.

- Realizar actividades que aporten estimulación sensorial va ayudar a los niños/as a sentirse mejor.
- Juegos y juguetes con texturas que fomenten el sentido táctil. Por ejemplo, encontrar juguetes dentro de un recipiente lleno de arroz, caminar descalzos sobre varias texturas, con los ojos cerrados adivinar la comida que les pones en la boca,...
- Realizar juegos basados en oler cosas.
- Poner música y tocar instrumentos musicales. Hacer ritmos con objetos de la casa.

Obtener estimulación sensorial

Jugando con los sentidos activos.

7



Seguir su educación

El juego para potenciar el aprendizaje y la creatividad.

8

- Aunque no haya cole, sí se puede seguir aprendiendo cosas cada día.
- Leer y leerles.
- Mediante cualquier tipo de juego los niños/as aprenden ciertos conceptos y habilidades. Podemos determinar juegos para potenciar objetivos de aprendizaje específicos según la edad. Por ejemplo, juegos en los que se ha de contar, agrupar por colores, el juego del Veo Veo desde diferentes ventanas de la casa, etc.
- Potenciar la creatividad innata infantil ofreciendo materiales caseros, envases, restos, botellas, etc.. con los que puedan hacer cosas. Hay que ser creativos buscando opciones a nuestro alrededor dentro de la casa.



9

Sentido de unidad y gratitud

Dar las gracias y estar unido es ameno.

- Esta es una ocasión increíble para mostrar a los niños/as acciones de gratitud.
- Dependiendo de la edad del pequeño, podemos explicarle cómo nos estamos uniendo como país, o como sacrificamos parte de nuestras libertades por el bien común.
- El sentido de unidad se puede potenciar a través de juegos cooperativos, en los que los hermanos o incluso toda la familia juega persiguiendo alcanzar los mismos objetivos.
- Participar con los niños/as en acciones comunes que se están organizando a través de las redes sociales: hacer un dibujo para mostrarlo todos a la vez a una hora, aplaudir el esfuerzo de los sanitarios en el balcón, tocar instrumentos en las llamadas a hacer música, etc.

10

Socializarse digitalmente

Nos gusta hablar con los seres queridos

- Los adultos están en contacto a través de las redes sociales con otras personas, pero para los niños/as el contacto con otros familiares y amigos ha desaparecido.
- Es importante para los niños/as poder seguir teniendo algún tipo de contacto con sus seres queridos.
- Programar videoconferencias con familiares, amigos del cole, etc.
- Compartir momentos de juego. Por ejemplo, hacer que dos primos que están en casas diferentes realicen una misma actividad, como pueda ser saltar a la comba mientras se están viendo.
- Realizar proyectos y acciones que poder después enseñar y compartir a través de fotos y videos con amigos y familiares por e-mail, whatsapp, etc.



¡Durante estos días jugar es el mejor aliado de las familias!

#YoMeQuedoEnCasa