

CONSEJOS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO

(agradecimiento a Ana Peinado [@peinadop](#) por los textos)



Esta situación tan especial que estamos viviendo puede suponernos un desafío y también una oportunidad para acompañar a nuestros hijos. Aquí tenéis unos consejos para gestionar las emociones de los más pequeños durante el periodo de aislamiento.

1. Expresión emocional

Es necesario ayudar a los niños a encontrar formas positivas de expresar sus emociones con respecto a la situación que estamos viviendo. Es posible que sientan miedo o tristeza y debemos ayudarles a canalizar esas sensaciones. Una posibilidad es que dibujen la situación actual o incluso que dibujen el coronavirus.

Una vez que lo hayan dibujado les preguntaremos ¿Qué has dibujado? ¿Cómo se sienten las personas (o el virus) que has dibujado? ¿Qué diría si pudiera hablar lo que has dibujado?... de esa forma le ayudamos a expresar de manera proyectiva esas emociones que les pueden estar perturbando.

También pueden jugar con muñecos a recrear la situación de aislamiento o que uno de los muñecos sea el propio virus y otros el personal sanitario.

[Acceso al artículo "El coronavirus explicado a los niños"](#)

2. Horario

Es fundamental que los niños tengan una rutina. En una cartulina o en un folio dibujaremos el horario que habrá que seguir, donde indiquemos la hora de despertarse, asearse, vestirse, desayunar, hacer los deberes, jugar, comer, baño, acostarse... Este horario regirá las actividades a hacer diariamente aunque debemos ser flexibles si en algún momento no se cumple o nos retrasamos a la hora de llevarlo a cabo.

Lo haremos entre todos, dibujando o coloreando las actividades de tal manera que se quede lo más atractivo posible y lo colocaremos en un lugar visible.

["Rosa contra el virus", el cuento gratuito que puedes descargar para hablar del coronavirus a los niños más pequeños](#)

Coronavirus explicado a niños y niñas

3. Momentos especiales

En nuestro horario reservaremos un ratito de la tarde para los "momentos especiales": cocinar juntos, hacer un álbum familiar, un concurso de canciones, etc. La idea es que los

niños puedan estar “esperando” ese momento con ilusión. Podemos hablar de qué haremos en los momentos especiales la noche de antes, justo al acostarlos.

¿Qué es el coronavirus? Explicación para niños y niñas

4. Ratitos de calma

Va a ser necesario que los niños (y los adultos) tengan momentos donde poder calmarse, y sobre todo un lugar especial para hacerlo. Basta con elegir un rincón de la casa donde podemos poner un par de cojines, decorarlo con fotografías de lugares relajantes como una playa o un paisaje y poner en una caja cualquier objeto que nos sirva para la relajación como por ejemplo una pelotita antiestrés, una pluma para acariciar la piel, un bote de la calma, un palo de lluvia, un globo o una pajita para soplar.

También podemos tener un mp3 o cualquier otro dispositivo donde podamos poner música relajante o audios de relajación que podemos descargarnos fácilmente de internet. Todos los días, durante tres minutos, iremos a esa zona especial que podemos llamar “Tranquilandia” para realizar actividades de relajación.

No es un lugar de castigo por lo tanto jamás diremos “ve allí a calmarte” con tono de enfado cuando el niño o niña esté nervioso. Es un espacio para incorporar la calma a la rutina.

Responder a las preguntas de los niños sobre el COVID-19

5. ¡A moverse!

Los niños necesitan movimiento. Es totalmente imposible e incluso contraproducente que tratemos de que permanezcan sentados sin hacer ruido y tranquilos durante todo el día. El objetivo precisamente debería ser ayudarles a que se cansen. Pon música para que bailen, hacer carreras de sacos por el pasillo, habilitar un espacio para jugar con una pelota, hacer competiciones de quién aguanta más a la pata coja o saltando a la comba.

¿Te acuerdas del juego de la goma o el elástico al que jugábamos de pequeñas? Pues es una actividad física inmejorable para hacer dentro de casa.

Coronavirus explicado a niños y niñas

6. Arte y creatividad

A través de la expresión artística se canalizan emociones y se aprende a gestionar situaciones de tensión emocional. Colorear mandalas, hacer dibujos con acuarelas, manualidades, plastilina, tocar instrumentos musicales o hacer instrumentos con elementos que tengamos en casa pueden ser perfectos para entretener a los más pequeños al tiempo que les estimulamos a poner en funcionamiento áreas del cerebro que regulan la respuesta emocional a situaciones de tensión o estrés. También podemos animarles a escribir sus propios cuentos y aprovechando las nuevas tecnologías grabar vídeos, hacer montajes fotográficos con aplicaciones, etc.

El consejo más importante para padres y madres es que tengáis en cuenta que sois ejemplo, ellos actuarán como os vean actuar. Así que mantener la calma, hacer una lista de las cosas positivas que puede tener esta situación, hablar con ellos cada noche de qué es lo mejor que os ha pasado, valorar la “ganancia de la pérdida” y disfrutar: estáis con las personas a las que más queréis, con tiempo de disfrutar de ellas y de acompañarlas en un momento muy especial. Los niños tienen una capacidad de adaptación asombrosa, aprendamos de ellos.

[Actividades para hacer con los niños en casa](#)

[Actividades para no aburrirnos estos días en casa](#)

[Cómo vivir con niños la cuarentena del Coronavirus \(y no morir en el intento\)](#)

[15 días sin clase por el coronavirus, ¿qué hacemos en casa con los niños?](#)

Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0](#)

[« Ant](#)