

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS A TRASPASAR Y TRASCENDER EL CONFINAMIENTO

o cómo favorecer que los niños y las niñas comprendan lo que está pasando y le puedan dar un sentido a esta experiencia.

EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN.

El Equipo Directivo de la Escuela Congr s-Indians, atendiendo a la preocupación que siempre nos ha caracterizado con relación al estado emocional y afectivo de nuestro alumnado, y como base de los procesos de aprendizaje, se enfrenta a un reto nuevo con la convicción de saber que no sólo estamos trabajando en casa catorce días, sino que también estamos trabajando para todo el alumnado de la escuela y para que las respectivas familias puedan **construir un contexto educativo familiar que fomente la prevención de los posibles contagios, y también de las futuras repercusiones psicológicas que todo esto puede tener en la salud de nuestros niños y niñas.**

Por lo tanto, activamos una de nuestras funciones, la preventiva, con la intención de dar sentido a esta situación incierta y preocupante pero que, muy seguramente, solucionaremos con éxito inmediato, y esperemos que también a medio y largo plazo.

La expectativa es alta y, a pesar de que históricamente no hemos vivido nada parecido, sabemos que la situación social en la que estamos inmersos tiene características similares a otras situaciones que se han estudiado, analizado y, que han permitido elaborar intervenciones educativas y preventivas que nos pueden ayudar a paliar los males de una situación forzada y necesaria, pero que puede presentar muchas dificultades para nuestros niños y niñas.

A continuación, vamos a ir planteando algunas ideas y propuestas que favorecerán el bienestar psicológico, emocional y afectivo y que permitirá, a los niños y las niñas, **activar sus recursos propios y su capacidad de resiliencia ante la situación actual.** Como siempre, son propuestas o sugerencias que nos dan pistas sobre cómo afrontar la vivencia de estar en espacios cerrados, con pocas salidas al exterior y con un contacto social reducido.

COMO SIEMPRE, EL VÍNCULO Y LA ATENCIÓN, INDIVIDUALIZADA.

Una de las cuestiones importantes es **organizarse como familia** para poder ofrecer una atención individualizada a los niños y niñas que se quedan en casa y fortalecer **el vínculo** con la máxima intensidad que requiere esta situación..

Teniendo en cuenta que ésto puede llegar a ser muy intenso, es importante hacer turnos y estructurar **el día** de forma que los adultos implicados puedan oxigenarse y tener tiempos para dedicar a sus respectivos trabajos o tareas a hacer.

Es importante también, entender que la atención individualizada **no quiere decir que “tenemos que entretener todo el rato a los niños”**, puesto que también tienen que pasar tiempos con ellos mismos. Por lo tanto, lo más importante será intensificar, como veremos más adelante, los cuidados cotidianos, y dedicar un tiempo conjunto a las cosas que se repiten y que nos permiten mirarnos a los ojos de una manera sencilla, tranquila y directa.

El adulto se tiene que cuidar, como los niños, y tendrá que mantener una estructura propia, estar atentotambién a sus necesidades y cuidarse; si los niños ven lo que hacemos los adultos para cuidarnos les ayudará a cuidarse a ellos mismos, de este modo recibirán un mensaje a través de la acción (mucho más potente que la palabra)... un mensaje que les dirá que estamos, dentro de las circunstancias que nos rodean, bien... o, cuando menos, lo mejor que podemos estar.

POR QUÉ NO SON UNAS VACACIONES O CÓMO CONSTRUIR JUNTOS EL SENTIDO DEL TODO

Una de las cosas que nos permite mantener y activar nuestro optimismo, el sentido del humor y nuestro bienestar físico y psicológico es **encontrar un sentido a lo que vivimos, a pesar de encontrarnos en la peor de las circunstancias.**

Para hacerlo, en este caso, es importante **borrar de nuestra mente, de nuestro discurso y de nuestra actitud el pensamiento de que este tiempo es un tiempo de vacaciones.**

No son vacaciones porque no podemos salir a la calle cómo y cuándo querríamos, porque no tenemos ninguna oferta de ocio como las que acostumbrábamos a tener, porque no podemos viajar, porque no podemos visitar a nuestros familiares mayores, porque estamos

preocupados o preocupadas y porque estamos pendientes de las noticias y de las personas que queremos con una intensidad que no es la habitual. Tampoco estamos de vacaciones porque estamos tensos, y puede **ser que tengamos algunos momentos de rabia y de mucha tristeza, ya que las circunstancias actuales, nos traen a vivir una especie de luto que puede generar cambios de estado de ánimo y de humor.** Por lo tanto, tenemos que acoger con amor y respeto, estos estados de ánimo que se generan. Es evidente que en tiempo de vacaciones, esto no acostumbra a pasar..

Por lo tanto, hay que hablar de lo que está pasando teniendo en cuenta, en todo momento, la edad de los niños y de las niñas a quienes nos estamos dirigiendo. No hacen falta conversaciones muy largas ni ritualizadas, puesto que, a través de los cuidados cotidianos, o simplemente a la hora de acompañar una tarea escolar, puede surgir una conversación sencilla.

Es importante que usemos el **vocabulario preciso**: coronavirus, enfermedad, gravedad, confinamiento, cuarentena, virus, etc. Usar el lenguaje preciso permite que la experiencia, a la larga, tenga el lugar, en el recuerdo y en la vivencia, que le corresponde. **Si hablamos de vacaciones, hacemos que los niños asocien una vivencia a algo que no lo es** y, por lo tanto, puede ser que cojan miedos cada vez que les digamos, en un futuro, que vamos de vacaciones. Del mismo modo, si hablamos de “bichos” en vez de “virus” puede ser que, cada vez que vamos por el campo y les digamos “mira qué bicho”, evoquen la vivencia de estos días y, sin querer, tengan una nueva fobia adquirida por la confusión.

Del mismo modo, es importante **compartir con la infancia el sentido que tiene todo esto, en particular, el hecho de no poder estar en la escuela.** No estamos en la escuela y nos encerramos en casa, porque así podemos ayudar a otras personas, así no permitir que el virus llegue a los más débiles y permitimos que los y las profesionales de la sanidad puedan hacer su trabajo. Todas las personas estamos unidas para poder superar este obstáculo que, sin dudarlo, superaremos.

A los niños y las niñas les emociona formar parte del colectivo y se sienten pertenecientes a un grupo social. Incluso, los más pequeños activan sus actitudes cooperativas y les facilita aceptar unos límites que en otras ocasiones no podrían aceptar o sostener. Es importante que a los niños les llegue que hay un colectivo científico, político, administrativo, sanitario... y otros servicios y personas que están trabajando por todos nosotros. No es el momento de debates políticos ni que nos vean discutiendo por cuestiones que no entienden, puesto que para la infancia son ideas muy abstractas; ahora es momento para transmitir confianza y optimismo e ir más allá de banderas o ideales. Es el momento de transmitir el sentido de la unión y la no fragmentación. **Si nuestras criaturas sienten que los adultos desconfiamos de lo que estamos viviendo, no podrán activar sus recursos de superación..**

También es importante ser sinceras y honestas, cuando nos preguntan... aunque no tenemos que explicar más allá de aquello que surge de sus preguntas. En un primer momento, nos tenemos que colocar detrás de ellos pero, cuando nos miran a los ojos y nos hacen una

pregunta directa que sabemos responder, lo tenemos que hacer usando un lenguaje preciso y sin tapujos. Puede ser que algunas respuestas generen tristeza, pero la tristeza es una emoción que los niños pueden sostener... lo que sería más difícil de acompañar sería si se quedan con una sensación de desconfianza. **Nos toca, pues, ser valientes para favorecer su bienestar; no decir mentiras, ... será algo importante para la recuperación de todos.**

Será importante tener en cuenta que, si nos encontramos con niños que no nos preguntan o parece que no conectan con la situación, **tenemos que tener en cuenta y garantizar un mínimo de información que les ayude a adoptar medidas de seguridad y autoprotección, así como criterios para dar sentido a las circunstancias que estamos viviendo.**

Tendremos que tener cuidado con los dobles discursos. Si nos preguntan, de manera directa o indirecta, qué pueden hacer para ayudar, les podemos ofrecer opciones como no salir a la calle o salir lo mínimo posible, lavarse las manos, limpiarse la nariz o toser poniéndose un pañuelo en la parte interior del codo. Lo que estamos viviendo, por suerte, nos tiene como protagonistas y, por lo tanto, incluso los más pequeños pueden colaborar. Hay circunstancias en la vida en las cuales no podemos hacer nada de nada pero, en esta ocasión, sí que podemos hacer cosas. **Esta diferencia entre “no poder hacer nada” y “poder hacer cosas” es una gran diferencia y hace falta que sean conscientes.**

ESTRUCTURA HORARIA, CUIDADOS COTIDIANOS Y TAREAS DOMÉSTICAS

Como hemos dicho anteriormente, no son unas vacaciones, el sentido de esta cuarentena es superar una crisis, favorecer que los profesionales hagan su trabajo y evitar que la enfermedad llegue a las personas más débiles.

Hace falta que esto se note en nuestra propia organización, que no será tan rígida cómo cuando vamos a trabajar o cuando estamos en la escuela, pero tampoco será tan laxa cómo cuando estamos de vacaciones o de fin de semana..

Conviene tener un **horario previsible** que se vaya repitiendo a lo largo de los días, ya que la estructura da seguridad a los niños de todas las edades. **Aquello que se repite, aporta confianza.**

Es importante mantener los horarios de levantarse, de las comidas y de ir a dormir de manera habitual. Esta estructura, que es muy reconocida y cotidiana por ellos, **ayuda a la infancia a entender que hay algo que se mantiene de la cotidianidad anterior** y que, cuando se rehabilite la situación anterior, les ayudará a recuperar los hábitos que tenían adquiridos y hará que la adaptación no sea tan compleja. Hasta incluso en las peores situaciones, la rutina y la estructura ayudan a los niños, ya que puede ser una herramienta de prevención de la depresión o la angustia.

Es importante que los niños y las niñas se levanten, se cambien de ropa, almuercen, recojan, hagan tareas domésticas, hagan tareas escolares, coman, se relajen, vuelvan a hacer tareas, merienden, se bañen y duchen, cenén y se vayan a dormir siguiendo las mismas rutinas que hacen habitualmente, y que estas rutinas estén acompañadas o supervisadas por las personas adultas con quienes están compartiendo el día a día. **Es especialmente importante, durante el confinamiento, cambiarse de ropa**, puesto que esta acción nos aportará un punto de inflexión, en el día a día, para estructurarlo.

En los más pequeños y las más pequeñas, el acompañamiento tendrá que ser más intenso y será importante por lo tanto mirarse a los ojos, tener ratos de intimidad y de conversación donde nos perciban disponibles y confiados en lo que pueda acontecer. Este acompañamiento será rehabilitador para los niños y las niñas, también lo será por las personas adultas que las personas que convivimos en casa, volviendo a estos momentos sencillos, tenemos que poder recuperarnos de las tensiones del día.

También conviene no dejar solos ni solas a los niños y a las niñas más grandes; **supervisar también es una manera de acompañar**. Un ejemplo puede ser cuando están en su habitación de manera discreta: tocar a la puerta y preguntar desde fuera si necesitan algo, o traerles un vaso de agua o algo para comer.

Es importante que durante estos días haya cosas especiales y preparar **cosas cotidianas con ilusión y de una manera bonita**. Por ejemplo, para diferenciar la semana del fin de semana, podemos sacar el mantel y la vajilla de los días especiales, poner alguna flor o planta, o incluso alguna vela. Se trata de procurar poner énfasis en los momentos cotidianos y, muy especialmente, en los momentos de comidas compartidas.

Estar en casa mucho tiempo nos posibilita compartir las tareas domésticas con los niños. Para los más pequeños y para las más pequeñas, puede ser una excusa brillante el **incorporar la vida cotidiana como una herramienta de aprendizaje**

donde los conceptos más básicos van apareciendo; y para los más grandes puede ser una **oportunidad de adquirir responsabilidades y disfrutar del placer de hacerse mayores.**

Será muy y muy importante que la idea de placer, gusto y bienestar esté presente y sea transversal a todo lo que hemos ido hablando. No es muy conveniente, en este momento, transformarlo todo en una obligación, puesto que cuando hablamos de rutinas, estructura, hábitos y tareas domésticas, nos referimos a toda una serie de acciones y actuaciones que nos pueden ayudar a transitar este momento; acciones que tenemos que ver como oportunidades reparadoras, para cuidarnos y cuidar, para favorecer la salud mental y física en estos momentos intensos y de incertidumbre.

LAS TAREAS ESCOLARES

En relación con lo que hemos ido hablando anteriormente, las tareas escolares cumplen esta **función estructuradora** y ayuda a mantener la calma interior y el orden ante unas circunstancias que pueden ser bastante complejas.

Estas tareas también son un vínculo, un vínculo y una conexión con su vida cotidiana. La escuela, para muchos niños y muchas niñas, es su espacio propio y diferenciado en el que se sienten vinculados a otras personas diferentes de sus familias. Este hecho de sentirse parte de un colectivo que no es el familiar, es fundamental para desplegar una buena salud adulta tanto en el ámbito físico como en el psicológico y estas tareas son un elemento simbólico que rescata su vida escolar y le da continuidad más allá de la de aprendizaje académico.

Por lo tanto, se lo podemos ofrecer poniendo énfasis en este valor simbólico y como apoyo en un momento complejo. **Puede ser, pues, un elemento de activación de la resiliencia y favorecedor del optimismo y del bienestar.**

El niño, si la familia le ayuda a darle este sentido, puede ver, en estas tareas, una forma de cuidado por parte de las personas adultas que tantas horas le acostumbran a cuidar en la escuela: sus maestros y sus maestras; y con este sentido se lo tenemos que trasladar. Los docentes **están preparando tareas para ellos, es una manera más de cuidar y de atenderlos desde la distancia... como siempre, con mucho aprecio y amor.**

Las tareas escolares que enviaremos, por lo tanto, activan un vínculo y una conexión que, como sabemos, en condiciones de aislamiento, confinamiento o distancia, son muy importantes porque son una manera más de cuidar.

SITUACIÓN EN EL TIEMPO Y EN EL ESPACIO

Es fundamental que los niños, durante este periodo, se sitúen en el espacio y el tiempo. Un calendario o una agenda, para todas las edades, puede ayudar a saber y entender cuántos días se espera que dure esta ruptura de lo cotidiano; se puede marcar con un color o con algunas señales y, cada día, se ubica en la semana y en el mes en el que estamos. También será importante para las personas adultas del hogar. **Este aspecto ayuda a integrar la vida cotidiana en una continuidad global aportando contexto y elementos de referencia.**

Del mismo modo, el espacio es importante, sobre todo durante el confinamiento. En este sentido, sería importante que se amplíen **los espacios de los niños, pero que se mantengan espacios “reservados” para personas adultas.** Esta medida facilitará la convivencia y que todos y todas nos sintamos respetadas.

Si no lo tenemos ya, es **importante que los niños tengan espacios de acceso autónomo a sus materiales reforzando las medidas de seguridad para que no puedan acceder a materiales y elementos que puedan ser peligrosos:** muchas horas en casa pueden traerlos a la necesidad de explorar espacios que no han sido explorados hasta ahora y puede generar algunos incidentes desagradables

Sus espacios tienen que estar aseados y limpios, pueden cooperar a mantener el orden y la limpieza de manera periódica. Que estén o estemos todo el día en casa no quiere decir que la casa tenga que estar todo el día desordenada. De hecho, tendría que ser al contrario, reestructurar los materiales y los espacios de vez en cuando, aportará serenidad y armonía a todas las personas que habiten ese espacio.

Os recomendamos que tengáis espacios y materiales para hacer las siguientes cosas:

- Escribir, dibujar, pintar, pintar con acuarela, hacer trabajos manuales diversos.
- Construcciones.
- Disfraces y juego simbólico (para los más pequeños y las más pequeñas).
- Juegos de representación (niños y otras cosas similares).
- Juegos de mesa..
- Puzzles y rompecabezas..
- Algún elemento de movimiento o corporal: mecedora, colchón, etc.
- Elementos sonoros.
- Cuerdas o pañuelos.
- Alguna planta o ser vivo..

Situarse en el espacio también implica situarse en nuestro planeta. Los niños están recibiendo informaciones diversas de diferentes lugares del mundo: Wuhan, Lombardía, Madrid, Vitoria... Todos estos lugares se pueden ubicar en un mapa, relacionarlos, calcular las distancias y ubicarlos en sus continentes correspondientes. **Esto da una idea de orden global y de comprensión geográfica de la situación. Nos ayuda a expandir nuestra conciencia global y la de los niños.**

VIDA AL AIRE LIBRE, MOVIMIENTO LIBRE Y ACTIVIDAD AUTÓNOMA

Los niños y las niñas necesitan moverse. Las situaciones para cada uno serán diferentes en función del lugar donde vivan. Algunas personas tienen jardín, terrazas o balcones. Es importante **explotar al máximo estos espacios exteriores** para permitir o facilitar no sólo la libertad de movimiento, sino también para favorecer actividades que, normalmente, hacemos dentro de casa: comer, almorzar, pintar, jugar a juegos de mesa... **Todo lo que podamos hacer para que los niños estén al exterior, se tiene que hacer.** Aunque el balcón sea muy pequeño, podemos poner una sillita, unos libros... lo que sea. **Es fundamental que nos dé el sol para conservar un estado de ánimo lo más positivo posible, y un sistema inmunológico fuerte.**

Aquellas familias que no tengan un espacio exterior adecuado, tendrán que buscar los recursos en el interior de las casas, garantizando la seguridad y la integridad física, y ser más flexibles con las normas en el interior. **Conviene explicar que quizás hacemos más excepciones porque entendemos que es una situación extrema y poco habitual:** puede ser que ahora corran dentro de casa, jueguen con una pelota, griten o salten... acciones que normalmente no acostumbramos a permitir que hagan en el interior de casa.

Ante estas situaciones, hay que estar muy atentos y atentas porque, en muchos casos, puede ser la expresión de una acción motora sea significativa o puede ser una imposibilidad de regulación. La diferencia es importante: cuando uno o una está concentrado en algo significativo, su movimiento es armónico, genera acciones coordinadas y no se pone en peligro

Cuando el movimiento es disarmónico, las acciones son descoordinadas y se pone en peligro; en este caso, **las personas adultas tiene que actuar y contener al menor físicamente y redirigir la situación hacia una actividad cotidiana** (un baño, por ejemplo, puede ayudar y aligerar la tensión). Estas situaciones pueden acabar con el niño llorando y deshecho... **Dejémoslo llorar, acompañémoslo y permitamos la expresión emocional de la tensión acumulada. Que los niños y niñas lloren y descarguen tensiones es muy bienvenido.**

Llorar y sacar o expresar ayuda a los niños a conectar con ellos mismos y a asumir la serenidad que requiere la actividad autónoma. Tal como hemos dicho en algún punto anterior, la atención individualizada no quiere decir “entretenerlos” sino que quiere decir “estar disponibles”.

Siguiendo con la “disponibilidad”, si facilitamos materiales diversos que podemos ir combinando, rotando y alternando, añadimos un alto grado de calidad en los hábitos cotidianos, los niños y las niñas disfrutarán de ratos de actividad autónoma; este aspecto es muy importante, puesto que así no habrá que estar todo el rato dirigiendo su actividad. **Estos ratos de actividad autónoma son importantes para que encuentren su espacio y elaborar su desesperación y sus inquietudes.** Hay que encontrar la propuesta o la actividad que conecte con ellos y ellas: dibujar, disfrazarse, construir, escribir... **Si consiguen conectar durante ratos (aunque sean cortos) tendrán un espacio personal íntimo y propio que será el tesoro que les permitirá activar sus recursos personales. Se tiene que acompañar este espacio personal con ternura y aprecio, pero también con firmeza, transmitiendo a los niños que sí que son capaces de estar con ellos mismos.**

Hay que decir que cuando hablamos de actividad autónoma no nos referimos a ver películas, jugar a videojuegos o algo similar, puesto que esto tiende a ser una actividad pasiva.

No consideramos inoportuno ver alguna película o jugar un rato con un videojuego (que no sea en red), pero sí que consideramos **ALTAMENTE importante** que los niños tengan ratos de actividad autónoma propia y espontánea.

Con los niños y niñas más grandes, también nos podemos animar a hacer juntos y juntas una tabla de ejercicios sencilla que los y las ayude a mantenerse activos y activas y, quizás, empezar el día de manera positiva. **Cómo siempre, eso sí, desde el placer y el gusto!**

ELECCIÓN

Esta situación no ha sido escogida por nadie, ni por ellos ni ellas.. Sentir que uno no escoge aquello que le pasa durante un tiempo largo puede generar una sensación de indefensión y de apatía.

Por suerte, contamos con recursos para ofrecer opciones y elecciones dentro de la cotidianidad de nuestros días.

Es importante, pues, **generar situaciones de elección**. Cuanto más pequeños y pequeñas son, las elecciones tienen que ser más acotadas y con menos diversidad de opciones y, cuanto más grandes, el abanico puede ser más amplio. **Las elecciones no tienen que ser en todos los ámbitos, el marco y contexto lo tienen que marcar las personas adultas.**

Es importante ya que si ofrecemos un margen muy grande los niños pueden sentirse muy inseguros.

Ejemplos de elecciones que NO tienen que hacer los niños porque les pueden generar inseguridad:	Ejemplos de elecciones que SÍ que tienen que hacer los niños porque les dan la sensación de ser activos y controlar una parte de su cotidianidad:
<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos. • Irse a dormir. • Abrigarse cuando es necesario. • El que hará o dejará de hacer el adulto (el niño no tiene que controlar al adulto, tiene que sentir seguridad en él o ella).. • Coger los instrumentos tecnológicos de los familiares (móvil y ordenador).. • Jugar con cosas que no son seguras. • Agredir a otras personas o hacerse daño. • Romper objetos. • Vulnerar alguna norma básica y fundamental de la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger su ropa (con un margen de elección de acuerdo con su edad). • Escoger la actividad a la cual le dedicarán un tiempo autónomo. • Escoger un visionado o película dentro de su rango de edad. • Escoger un juego para compartir un rato con un adulto o una adulta. • Escoger un cuento para ir a dormir. • Escoger los niños/adultos que lo acompañan para dormir. • Escoger las sábanas que pondrán a su cama. • Escoger el pijama que querrá ponerse. • Escoger estar solo o sola en un espacio propio y seguro..

SUEÑO Y HAMBRE.

La actividad autónoma permite que el sueño y la alimentación se regulen mejor. Los hábitos cotidianos, la estructura diaria, la conciencia y el sentido de aquello que pasa compartido con el adulto junto con una actividad autónoma y espontánea, facilita que el sueño y la alimentación se regulen de una manera fluida.

Aun así, **hará falta tener mucha paciencia, puesto que es probable que los niños tengan dificultades para dormir o no tengan mucho hambre;** puede ser que algunos niños que hacían siestas las dejen de hacer y otros hagan cuando ya no hacían; también pueden tener pesadillas o un sueño intranquilo; o incluso puede pasar que haya alimentos que les gustaban o que comían y que ahora no los quieran comer.

Evitamos que la hora de comer o la hora de ir a dormir se transforme en momentos de tensión. Nos toca, como personas adultas, tener más paciencia y asumir que, en los momentos de hábitos cotidianos, los niños sientan que pueden expresarse a través del “sí” y del “no” y de las negociaciones.

Estos cambios son totalmente normales y habituales, pero conviene observarlos y si se intensifican, revisar qué está pasando: quizás hay que hablar con ellos y ellas, quizás hay que pensar alguna actividad ilusionante durante el día, o dedicar un rato más al baño. Tenemos que estar atentos y atentas a los hábitos alimentarios, puesto que estar en casa, puede generar angustia y, sin darnos cuenta, todos y todas comemos más cosas, más azúcares, etc. **Es importante mantener los buenos hábitos en este sentido.**

ILUMINACIÓN, SONIDO Y RUIDO AMBIENTAL Y VENTILACIÓN.

Gracias a la iluminación y la ventilación podemos favorecer los cambios de escenario y la ambientación del espacio. Dado que estaremos muchos ratos en casa, conviene ir cogiendo buenas rutinas que favorezcan que el estado de ánimo esté activo pero también ubicado en el momento del día.

Con relación a la iluminación, en la medida de lo posible, conviene favorecer al **máximo el uso de una iluminación natural.** A medida que se vaya anocheciendo, recomendamos usar luces más puntuales y tenues, sobre todo cuando se acerque la hora de ir a la cama. Esto favorecerá la creación del clima necesario y un cambio de ritmo evidente que predisponga a los niños por la situación que vendrá a continuación.

Durante el día, **tenemos que intentar que no siempre haya ruido ambiental de la televisión o de la radio y poner los medios en momentos puntuales.** Si alguna persona adulta, necesita estar muy conectada a las noticias, es preferible que traiga auriculares con la voluntad de preservar y proteger a los menores.

Por otro lado, tampoco es conveniente que las melodías y músicas infantiles no nos invadan a las personas adultas. Si ponemos música para ellos, también se tiene que limitar, puesto que los adultos también tenemos derecho a ratos de silencio. En cualquier caso, la música, para que tenga sus efectos, es mejor limitarla en momentos y que no esté presente todo el día.

En cuanto a la ventilación, es importante que intentamos ventilar durante el día y, en esto, los niños nos pueden ayudar mucho. Sobre todo, tenemos que garantizar que las ventanas y los balcones sean seguros. **La entrada de aire fresco será muy importante para airear los ánimos.**

COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN.

Será importante que mantengamos la conexión con el resto de personas durante este tiempo. Por nuestros hijos y por nuestras hijas, esta conexión también es importante. **Por lo tanto, tenemos que usar las herramientas que tenemos para ayudar a los niños a estar en contacto con sus amigos y con sus amigas y, sobre todo, con sus abuelos y sus abuelas, puesto que, muy seguramente, estarán sufriendo por ellos y ellas..**

Pero estar conectado o conectada va mucho más allá de mantener un contacto a través de las herramientas tecnológicas de las cuales disponemos. Como hemos dicho antes, por suerte, esta crisis nos da un margen de acción y de cooperación con el resto. **Por lo tanto, estar conectado o conectada también quiere decir actuar a favor del colectivo.**

Las personas que viven en edificios pueden pensar en sus vecinos y vecinas, si viven sólo o solas, o acompañados o acompañadas, y poner carteles en la puerta de la entrada por si alguien necesita ayuda, y ofrecerle esta ayuda dentro de los márgenes de seguridad y autoprotección que nos indican. También podemos pensar en las personas amigas o conocidas que viven solas y que, quizás, están pasando esta etapa sin un contacto directo y frecuente: llamarlas, mandar un mensaje y ofrecernos para lo que sea necesario. Esto es algo que aportará un sentido nuevo a nuestra vivencia.

Esto lo podemos hacer también con nuestros hijos y nuestras hijas. Pensar con ellos y ellas a quien podemos llamar, quién nos puede necesitar o, incluso, podemos escribir un cartel con ellos y ellas. Esto generará conexión y la conexión nos salva.

Por otro lado, **estar conectados y conectarse con los niños también tiene otro sentido, puesto que significa anticipar.** Los niños necesitan anticipación y, en estos momentos de incertidumbre, todavía más. **Es cierto que nosotros no tenemos muchas certezas para anticipar pero pensamos, como siempre, en las pequeñas cosas.** Por ejemplo, si tenemos que salir a comprar o a trabajar, quizás está bien que lo anticipamos, avisar de que marcharemos y de cuándo volveremos, para ellos y ellas es importante. La idea de peligro que tienen de estar afuera es muy intensa y, por lo tanto, pueden sufrir mucho cuando marchamos y tardamos algo más. Conviene avisar y anticipar los retrasos que, en este sentido, se puedan dar.

Todavía será más importante no marchar de casa sin avisar ni despedirse; y de una manera más práctica, es conveniente anticipar la estructura de nuestro día a día (quizás usando horarios visuales u otras cuestiones) y también de las cosas que haremos. Será importante dejar muy claro cuándo el adulto o la adulta no está disponible y se pone a trabajar y qué adulto o adulta sí que lo está para ayudarle o facilitarle el que le sea necesario. **No confundamos, eso sí, anticipar con preguntar. No le preguntamos si nos podemos marchar, sino que le anticipamos que marcharemos.** Esta es una cuestión importante porque si el adulto pide permiso para hacer aquellas cosas que tiene que hacer, puede generar inseguridad o incertidumbre y, en estos momentos, esto no es nada conveniente.

Del mismo modo que estamos compartiendo, a través de las redes, las malas noticias también conviene compartir las positivas. **Ya hay de positivas, sólo hay que buscar un poco y encontrar.** A los niños también hay que ir explicándoles las noticias positivas como, por ejemplo, que en este mismo momento parece que China está superando la crisis y que, cada día, se contagian muchas menos personas.

Pero la mejor noticia de todas y que conviene compartirla con las niñas y con los niños es que las personas nos tenemos y que superaremos todo el que acontezca con mucha paciencia y conexión. **La humanidad puede cometer muchos errores, pero también puede ser maravillosa.** No os olvidáis, familias, de recordar a vuestros hijos y a vuestras hijas que las maestras y los maestros pensamos en ellos y ellas, que estamos trabajando para mejorar, dentro de nuestras circunstancias, la situación que están viviendo y que no dejaremos de hacer el que esté en nuestras manos para poder favorecer su bienestar.

CONCLUSIONS.

En esta crisis, todos y todas (niños y niñas incluidos) tenemos un margen de acción y, por lo tanto, podemos desplegar estrategias preventivas y paliativas de problemas posteriores.

- La conexión y el vínculo a través de las cosas sencillas y del que es cotidiano será fundamental. Esta conexión se traduce en anticipación cuando hablamos de niños.
- La actividad autónoma, el movimiento libre y el aire fresco serán fundamentales para regular las funciones vitales básicas (sueño y hambre), pero también para activar el estado de ánimo.
- Los niños tienen derecho a estar informados en la medida de sus posibilidades cognitivas y emocionales; esta información, pertinente y precisa, los ayudará a dar sentido a la vivencia y desplegar estrategias de supervivencia psicológica. No los tenemos que decir mentiras pero tampoco tenemos que magnificar la situación.
- Damos márgenes por la elección en la cotidianidad, preparamos el espacio y el ambiente para dar libertad dentro de un contexto de seguridad y protección..
- Establecemos límites en la convivencia, planificamos y estructuramos el día y los espacios. Llegamos a acuerdos.
- Usamos las tareas escolares y las domésticas como un elemento para sostener y estructurar el tiempo en casa.
- Estas sugerencias son útiles para todas las edades.

Os enviamos un fuerte abrazo desde la distancia deseando que, muy pronto, nos la podamos hacer en persona. Cómo siempre, quedamos a vuestra disposición para compartir cualquier desazón o inquietud que os surja.

CONGRES-INDIANS.

EQUIPO DIRECTIVO DE LA ESCUELA. 15 DE MARZO DE 2020.