



DECÁLOGO DE CONVIVENCIA PARA LAS FAMILIAS CON NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 3 AÑOS

Esta es una propuesta que puede favorecer la convivencia positiva en aquellas familias que tienen niñas y niños de 0 a 3 años y que en estos momentos de confinación decretada por causa del COVID-19 tienen la oportunidad/necesidad de convivir con ellos más tiempo del habitual.

Estas propuestas de tipo general se pueden adaptar fácilmente a las particularidades de cada familia en función del número de sus miembros, espacio habitado, estructura y configuración familiar..., etc.

Con un poco de esfuerzo y mucho cariño estos días se convertirán en un privilegio.

1. Expliquemos a los niños, la nueva situación. Por qué nos hemos quedado sin rutinas y actividades habituales como ir al parque, a la escuela infantil o ir de compras..., etc. de forma sencilla, según su edad y convencidos de que lo que hacemos está bien. **Si tú estás tranquilo, los niños también lo estarán.**
2. Rutinas y Organización: Los niños están acostumbrados a tener una rutina diaria que les da seguridad y están adquiriendo unos hábitos de autonomía personal en alimentación, sueño, juego, higiene, etc., que tenemos que conseguir que no pierdan u olviden. Por ello es recomendable **confeccionar un plan semanal** consensuado entre todos los miembros de la familia que, en función de vuestras circunstancias os permita mantener todo lo adquirido e incluso aprender cosas nuevas. **La improvisación no es buena compañera.**
3. Debes ayudar a tus hijos a planificar todo el tiempo que ahora van a estar en casa. **Alternar tiempos** de juego sensorial, motor, juegos manipulativos..., de percepción y de atención..., podéis usar vuestra imaginación y utilizar los objetos de cada día como juguetes. La guía de Atención Temprana te facilita actividades para realizar con los niños de las diferentes edades...
https://orientacion.larioja.edu.es/images/ENLACES/FAMILIAS/evolutiva/Guia_Aten_Temprana.pdf
4. Cada uno de los miembros de la familia necesita su tiempo. Es importante que los adultos de la casa, combinen los momentos de atención a los niños con momentos más personales, si esto es posible. **Tomate un respiro y relájate** mientras ellos estén entretenidos. Los niños te necesitan descansado/a y sin estrés.
5. **Cuidado con el tiempo dedicado a las pantallas**, TV, Tablet, etc. Solo un tiempo corto cada día y si puede ser con el niño, mejor. Aprovechalas para mantener el contacto con el exterior, para escuchar música, canciones...
6. **Distribuye la casa en diferentes espacios** y procura no estar siempre en la misma habitación. No tienen por qué ser muy grandes, un rincón bastará para cada cosa.:



Para jugar, para mirar un cuento, para ver dibujos animados, para tomar el aire y el sol....

7. **Es bueno que los niños colaboren con nosotros** en actividades cotidianas, y en esas otras actividades que te gustan y que hace mucho que no podías hacer con ellos: cocinar, leer, tocar un instrumento, valorar a las personas que tengo cerca, nuestra rutina...
8. **Hacer ejercicio nos** ayuda a relajarnos y a sentirnos bien. Moverse es bueno para todos, comparte los ejercicios con tus hijos y será más divertido. Internet puede ser un buen aliado.
9. Tengamos un poco de paciencia. Es importante saber conjugar tus criterios educativos con la firmeza que el niño también necesita para crecer y adquirir comportamientos adaptados a cada situación. Hazle ver lo que se puede hacer y lo que no, en cada momento. **Respeto y firmeza.**
10. Ante momentos de ansiedad, preocupación, estrés, haz una pausa y analiza la causa, y ... **¡No te sientas culpable por esos momentos difíciles de gestionar!** Mas que juzgar... valora si ese enfado ha merecido la pena.!!!. Si es necesario, usa teléfonos de ayuda: Colegio de psicólogos de la Rioja, Cruz Roja, UTS, etc.

OTRAS PROPUESTAS:

La Guía de 0 a 3 años, tiene muchas propuestas para esta etapa. Podéis consultarla en el siguiente enlace:

https://orientacion.larioja.edu.es/images/ENLACES/FAMILIAS/evolutiva/Guia_Aten_Temprana.pdf

Nos centraremos en actividades para niños y niñas a partir de los doce o dieciocho meses aproximadamente y hasta los tres años, que son los que requieren de una atención más continua y de mucha energía por parte de los padres, madres o tutores en general.

MOMENTOS PARA TODO

Ayuda a tus hijos a planificar todo el tiempo que ahora van a estar en casa. Para ello puedes usar los “momentos” distribuyendo el tiempo después de un diálogo con ellos. Los tiempos a considerar pueden ser:

- **Momento recordatorio:** Al comienzo de la mañana, podemos dedicar un ratito a recordar aquellas actividades que vamos a ir haciendo a lo largo del día. Leer cuentos, pintar con pintura de dedos, ver una película en la tele, jugar en el ordenador, dibujar, hacer pasatiempos sencillitos, etc. Podemos elaborar una especie de mural para colgar en la pared. Como si fuese un calendario del tiempo, e ir apuntando y poniendo todas las mañanas lo que se va a ir haciendo a



lo largo del día. Si lo hacemos así, les ayudaremos a **ANTICIPAR** lo que está por venir y además les acostumbraremos a seguir una rutina que les dará seguridad y tranquilidad.

- **Ayuda personal:** Hacer tareas para que vaya aprendiendo a ser responsable. Tareas sencillas como guardar los juguetes, recoger las pinturas y los materiales después de trabajar, ayudarnos a recoger su habitación, hacer la cama, poner o recoger la mesa, etc. Cada día podemos elaborar un plato en el que los peques puedan participar: Echar la azúcar blanca a un bizcocho; buscar las zanahorias naranjas en la cesta; el pescado ¡huele a pescado! Y es suavcito; ¡Los tomates son...rojos y ...redondos!; ¿A que huele el vinagre?; Mientras preparamos los garbanzos, les contamos el cuento de “garbancito” y a uno de ellos les pintamos una carita; Con el arroz, blanco y pequeño, hacemos una montañita y le ponemos encima el tomate, el huevo y una salchicha como si fuera un árbol...
- **Hábitos personales:** Dedicar cada día un tiempo a mantener y mejorar los hábitos de autonomía que los niños van adquiriendo, para no perder lo conseguido. La alimentación, la participación en el Vestido, la Higiene e incluso un tiempo para el descanso son necesarios en estas edades.
- **Juego en casa:** Jugar a muñecas, construcciones, rompecabezas, baraja, puzles, etc. Y también juegos clásicos como el escondite, la pelota, la cocinita o el supermercado...
- **Televisión.** Verán programas educativos, dibujos animados (se puede aprovechar para ver televisión en otros idiomas). Debéis seleccionar las películas con vuestros hijos.
- **Informática:** Existe ya en el mercado y en red una importante colección de juegos informáticos educativos que puede ser interesante visionar con nuestros hijos.
- **Lectura:** Dedicar todos los días un ratito a leerle un cuento a tu hijo.
- **Momento Social:** Llama a los abuelos o a los tíos y primos, a amigos y deja que los peques chapurreen sus saludos. Ellos también pueden participar por Skype. Incluso podéis preparar una postal entre todos y enviarla... *(Punto 8 del decálogo)*

UN CUENTO ENTRE TODOS

Elegid un cuento que les guste. Cada uno de los miembros de la familia será un personaje y se pintará la cara para convertirse en él o en ella. A partir de ahí dejad correr la imaginación. ¡¡El cuento puede durar horas!!



BÚSQUEDA DEL TESORO

Papá o mamá serán el pirata y tendrán que esconder algún objeto valioso para los peques. A cada uno de ellos, se les irá dando pequeñas pistas, que pueden ser dibujadas (en papel) o habladas (indicando con las palabras frío y caliente si se acercan al juguete o se alejan). El caso es que, a los niños, les cueste encontrarlo pero que se vayan acercando poco a poco.

MANUALIDADES

Es hora de sacar ingenio y poner a punto el sentido del tacto. Puedes hacer marionetas con calcetines, crear marcapáginas, elaborar caretas, hacer con collage con revistas o periódicos viejos...

KARAOKE

Invéntate un micrófono, pon algún vídeo sin voz de You Tube y... ¡a cantar! puedes pasar un buen rato. Escoge tú también tu propio micrófono y ¡¡¡a darlo todo!!!

DESFILE DE DISFRACES

A los niños y niñas les encanta disfrazarse así que, en momentos de bajón, abre el armario y ponte tu mejor disfraz o invéntate uno con lo que encuentres. Juega con combinaciones imposibles y aprovecha para hacer fotos y vídeos graciosos en familia.

SESIÓN DE PELUQUERÍA O SPA

No es una peluquería normal, aquí solo valen los peinados locos. Disfruta en familia de los looks de los más pequeños y aprovecha para pintarte las uñas o ponerte alguna mascarilla facial que te relaje la piel.

PICNIC EN EL SALÓN

Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón. Puedes poner un poco de música de ambiente o aprovechar para contar anécdotas familiares.

Y MAS PROPUESTAS...

Las páginas amarillas, fucsias y azules del calendario “Conviviendo día a día” del Equipo de Atención Temprana de La Rioja 😊. Lo encontraréis en este enlace en la página web de equipos <https://orientacion.larioja.edu.es/cen03/guiastemp>