

## **Carrera de Psicopedagogía**

### **La Psicopedagogía en estos tiempos de cuarentena. Consejos prácticos para familias con niños y adolescentes.**

- 1.** Es importante que los padres hablen con sus hijos sobre lo que está ocurriendo con el coronavirus, para explicarles que estar confinados en este momento es una acción destinada a cuidarse, cuidarlos y cuidar a la sociedad en su conjunto. Debemos adaptar el vocabulario según sus edades para evitar transmitir información que pueda angustiar. Si bien niños y adolescentes tienen dudas y preguntas, según la edad la recepción, procesamiento y comprensión de la información es diferente. Los padres deben procurar funcionar como agentes tranquilizadores y de contención escuchando y conteniendo según el caso.
- 2.** Es fundamental organizar una rutina con los niños o adolescentes para que se sientan contenidos (despertar –desayunar–estudiar–almorzar –compartir con la familia–dormir) y que puedan continuar con sus procesos de aprendizaje. Cada familia se organizará según sus propios recursos, modalidades y posibilidades. El mejor modelo será aquel que se pueda sostener en el tiempo. El sentido común y la paciencia serán los mejores aliados.
- 3.** Priorizar un espacio, libre de distractores, donde niños y adolescentes puedan realizar las actividades online enviadas por los docentes.
- 4.** Establecer un horario de estudio ya que cuando chicos y adolescentes están en casa pueden tender a sentir que están de vacaciones. Ser específicos sobre la coyuntura, permitirá que ellos comprendan que este receso establecido por una emergencia sanitaria, es un tiempo

para realizar el aislamiento físico, sin que esto implica la detención de las actividades cotidianas. En la medida de poder mantener las rutinas estas deben seguir activas. Y en el caso de la escolaridad los entornos virtuales nos brindan una excelente oportunidad para hacerlo.

5. Es importante alternar el trabajo con momentos de descanso, diversión y recreación.
6. Brindar herramientas para el juego virtual y de construcción.
7. Generar propuestas que incluyan el uso de las tecnologías, como por ejemplo, investigar a través de la web, verificar las fuentes, intercambiar opiniones por chat con sus compañeros u organizar videoconferencias.
8. Aprovechar la gran cantidad de videos juegos con propuestas pedagógicas. Juegos de razonamiento lógico, de cálculo, de percepción visual y rapidez mental son excelentes opciones.
9. Existen muchos portales gratuitos que han liberado sus contenidos con audio cuentos, actividades, libros electrónicos, que representan un recurso para estimular habilidades cognitivas según edades y gustos.
10. Saber que desde el portal del Ministerio de Educación ([educ.ar](http://educ.ar)) se ponen a disposición materiales y recursos didácticos digitales organizados por nivel educativo y área temática.
11. Hay que comprender que los adolescentes están conectados al celular y la tecnología en general. Este es un campo conocido para ellos y un bastión de seguridad. Ser flexibles y habilitar más tiempo

frente a las pantallas permite que puedan capitalizar este recurso que conocen y les da seguridad. Esto aunque en menor medida, sucede también con los niños. Compartir ese uso puede servir para conocer mejor los juegos y aplicaciones que ellos utilizan.

12. Por la situación de confinamiento, los niños y adolescentes deben permanecer muchas horas en sus casas con sus familiares más cercanos. Esto puede generar ansiedad y conflictos. Es necesario, por lo tanto, establecer normas y límites aceptados por todos los miembros de la familia para darles seguridad y bajar ansiedades.

13. Permanecer en el hogar es una oportunidad para reconectarse entre los miembros de la familia, descubrir pasatiempos y actividades para realizar en conjunto, asignar responsabilidades y ayudar al sostén psíquico y a tener un sentido de pertenencia.