

Tu Guía Montessori da consejos de cómo vivir con niños la cuarentena del Coronavirus

El gran desafío que enfrentan estos días de pánico que hay que pasar para evitar más contagios

Cada vez son más administraciones las que declaran el cierre de centros educativos y las familias hacen malabares para intentar encajar las posibilidades de seguir trabajando con el hecho de tener que guardar una cuarentena en casa que puede ir aumentando en número de días. ¿Qué hacer para no perder la calma?

"Hoy más que nunca debemos recordar la importancia de las rutinas en el día a día, especialmente los más pequeños de la casa. Unos días sin cole pueden sonar a vacaciones, pero esta situación es digamos un tanto especial", explica Miriam Escacena, CEO de Tu Guía Montessori.

Miriam Escacena, guía Montessori, docente y madre de dos niños aporta algunas ideas:

"Lo primero que hay que pensar es cómo se van a organizar los adultos, ya que el bienestar de nuestros niños depende de nosotros. No hay que mentir ni ocultar la realidad, si no simplemente adaptar el mensaje a la edad de nuestros pequeños para que puedan entender lo que está sucediendo, y ofrecerles espacio y confianza para que puedan preguntarnos sobre sus dudas o posibles preocupaciones", explica Escacena.

Respecto a este punto, habrá padres que tengan posibilidad de teletrabajar, (aunque eso no sea un desafío en absoluto sencillo con niños en casa), y otros que lo tendrán bastante más difícil o directamente imposible.

En caso de contagio o aislamiento por la enfermedad, en el Boletín Oficial del Estado se acaba de publicar el nuevo Real Decreto-ley 6/2020 que introduce una serie de medidas urgentes y excepcionales para hacer frente a la emergencia de salud pública en relación al COVID-19, entre las que destaca la Consideración Excepcional como situación asimilada al Accidente de Trabajo de los periodos de aislamiento o contagio de las personas trabajadoras como consecuencia del Covid-19. Así pues, cualquier trabajador por cuenta propia o ajena solicitar baja y prestación de Incapacidad Temporal.

"Una buena idea podría ser dedicar tiempo a hacer una reunión familiar para planearse los distintos escenarios que puedan suceder en los próximos días, como por ejemplo si un miembro de la unidad familiar tuviese que ser ingresado, cómo sería la organización a nivel logístico del día a día y si sería necesario contratar una ayuda extra, evitando en la medida de lo posible cargar de responsabilidades a los abuelos, ya que sabemos que el colectivo de personas mayores es uno de los de mayor riesgo", sugiere Escacena.

Una vez evaluados estos puntos se puede imaginar cómo puede ser el día a día de este periodo de cuarentena en el que se va a pasar mucho tiempo en casa. Estas son las recomendaciones de Miriam Escacena:

"Seguramente los adultos queremos levantarnos antes que los niños para tratar de cumplir con nuestras responsabilidades, por tanto no está de más dedicarnos unos minutos de autocuidado, meditar o hacer alguna rutina de miracle morning como por ejemplo basada en sencillos ejercicios de yoga como estos para conectar cuerpo y mente".

"Una vez que los niños se levanten, podemos invitarles a hacer lo mismo, en este caso haciendo una rutina de ejercicios y estiramientos en familia, hoy en día existen muchos juegos para niños que explican posturas de yoga asemejándolas a animales, como por ejemplo estas tarjetas".

"Después podemos preparar el desayuno juntos, ahora que la vida nos obliga a frenar en seco es un gran momento para disfrutar del modo de vida slow que tanto añoramos. A los niños les encanta participar, y de este modo fomentamos su sentido de pertenencia, aumentamos su autoestima y estaremos trabajando muchas habilidades como la concentración, destreza motora fina, coordinación óculo manual, etc".

"No olvidemos la higiene, ahora más importante que nunca. Lavarse las manos una y otra vez, tanto antes de cocinar y tocar alimentos, como cuando entramos en casa y venimos de la calle, y, por su puesto, ahora más que nunca es el momento de dejar malos hábitos como morderse las uñas, ya que boca y ojos son vías de entrada del virus. Podemos aprendernos esta frase pegadiza: lavarse las manos con agua y jabón todo el tiempo que dura una canción. Algunas propuestas que circulan ya por la red sugieren pintar un coronavirus en las manos de nuestros hijos cada mañana e invitarles a observar cómo se va borrando con los lavados", recuerda.

"Sentarse y hablar de la planificación del día, qué vamos a hacer de comer, si es necesario ir a comprar, cómo podemos ahorrar algunos gastos estos días, si podemos preparar juntos recetas saludables, hay muchas ideas para poder en práctica y ahora tenemos algo que no se puede comprar con dinero: tiempo".

"Después podemos dejar que nuestros hijos experimenten con actividades de la vida práctica: regar las plantas, dar de comer a las mascotas en el caso de que las tengamos, limpiarlas, ocuparse de mantener limpio el espacio en el que vivimos, hacer las camas, ventilar, etc. En los colegios con pedagogía Montessori muchas de estas actividades se contemplan dentro del currículo, ya que preparan de forma indirecta a aprendizajes posteriores. Por ejemplo, el simple echo de apretar un pulverizador para con líquido limpiacristales fortalece la musculatura de la mano, que luego es necesaria en el inicio de la lecto-escritura para sostener un lapicero de forma continuada".

"Las horas centrales de la mañana las podemos dedicar a hacer alguna actividad educativa juntos, ya sea ojear los libros del colegio o desarrollar trabajos que hayamos acordado con los maestros de nuestros niños para no perder el ritmo (pero sin estresarse), leer libros en voz alta o incluso atreverse a preparar nuestro propio antiséptico familiar a modo de experimento mezclando en un bote 250 ml de alcohol de 96º, 90 ml de agua y 25 ml de glicerina (ya circulan algunos vídeos de farmacéuticos explicando cómo hacerlo por la red)".

"Si apostamos por la tecnología podríamos incluso organizar alguna reunión virtual con los compañeros de clase en la que volvamos a la rutina de las asambleas diarias, hoy en día se puede hacer de una forma sencilla a través de Skype o con salas de video conferencia gratuitas como Zoom Meetings. ¿A qué niño no le encantará compartir un poquito de su vida familiar con sus amigos?".

"Para los más mayores es buen momento para aprender a investigar, recabar noticias y enseñarles a diferenciar las fuentes fiables y lo que son bulos o fakes, que estos días circulan peligrosamente de una forma muy viral. Hay webs especializadas en este tema como por ejemplo esta".

"También podemos enseñarles herramientas tecnológicas, como por ejemplo Google Earth, desde la

cual es posible visitar virtualmente el Louvre o el Museo del Prado, o Google Sky que nos invita a descubrir el Universo y los cuerpos celestes, etc."

"Es normal que ante esta situación los niños nos piden TV; no estresarse porque estos días las horas de pantallas sean un poco mayores de las que nos gustaría, ya que estamos ante una situación excepcional. Sin embargo, podemos pensar un poco antes de acudir directamente a Netflix o los clásicos programas de entretenimiento; puede ser un buen momento para descubrir preciosos documentales que nos inviten a trasladarnos a otros lugares y descansar nuestra mente del monotema de estos días (por ejemplo al mundo marino), así como rememorar el clásico "Érase una vez la vida" que nos ayudará a explicar a los más pequeños de la casa cómo funciona el cuerpo humano y cómo la propia naturaleza se defiende de los virus de una forma lúdica".

"No olvidemos los juegos de mesa, las famosas construcciones de Lego que nos permiten recrear mundos, o juegos en los que pueden interactuar todos los miembros de la familia como el de adivinar películas a través de la mímica (no necesitamos nada más que nuestra imaginación y ganas de divertirnos)".

"¿Y si aprovechamos para ordenar fotos familiares o montar un álbum digital? Es la típica tarea para la cual nunca tenemos tiempo, y que, sin embargo, nos puede traer grandes momentos de recuerdos familiares llenos de emotividad, estos pueden ser unos días maravillosos para dedicarlos a estas tareas", sostiene.

"Según va anocheciendo continuaremos las rutinas habituales, como bañar a los niños, cenar y prepararse para irse a la cama a la hora a la que ya están acostumbrados, (no provoquemos posibles desajustes posteriores). Una buena idea que se puede poner en práctica desde hoy mismo es comenzar a escribir un Diario de gratitud entre toda la familia, pasando un agradable momento después de cenar en el que recordemos todo lo bueno que nos ha pasado a lo largo del día, como por ejemplo haber tenido tiempo juntos para compartir, algo que tristemente escasea en una sociedad en la que prima la cultura de la velocidad", explica.

"Intentemos ante todo mantener la mayor serenidad posible, meditar al final del día, mirar a largo plazo y pensar cómo nos gustaría recordar estos momentos dentro de unos años, si queremos vivirlos como una crisis o una oportunidad, y todas las lecciones aprendidas que podemos sacar de esta experiencia que nos toca vivir. Podemos leer las palabras de la psicoterapeuta Francesca Morelli, que nos invitan a reflexionar sobre cómo el Universo tiene su manera de devolver el equilibrio, que tanta falta nos hace en estos últimos tiempos", concluye.

Miriam Escacena es docente en varios proyectos educativos y colabora con CCOO en su plan de formación de enseñanza pública y el próximo mes de marzo ofrece un curso online gratuito para celebrar que este año se cumple el 150 aniversario de María Montessori.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>