



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



GUIA PRACTICA EN MANEJO DEL TIEMPO EN CASA Y LUDICA FAMILIAR EN CONFINAMIENTO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



¿Cómo nos organizamos?



Seguir una rutina

Es importante prefiar cada día nuestras tareas para saber, cuando nos levantemos, a qué vamos a dedicar el tiempo. También lo es mantener todas las rutinas y hábitos que sean posibles: mantener horarios de comidas y sueño, llevar una alimentación equilibrada, moverse...

Respetar los espacios comunes

Cuando se va a pasar tanto tiempo encerrado y en familia lo aconsejable es fijar acuerdos sobre el uso de los espacios comunes y respetar los horarios y costumbres de las personas con las que convives y con las que ahora se va a pasar mucho más tiempo de lo que es habitual.

Establecer horarios

Se hace imprescindible planificar el tiempo: establecer un horario para hacer las actividades escolares con los niños (si están en la casa) y laborales de los adultos si es que estos pueden mantener su actividad laboral con el teletrabajo. Es importante también planificar momentos de ocio y actividades lúdicas conjuntas (como juegos de mesa o ver películas en familia), sin olvidarnos de aquellas actividades que cada uno quiere hacer por separado.



Espacios privados

Otro consejo es asumir la importancia, cuando hay que convivir tantas horas juntos, de que cada miembro de ese núcleo tenga un espacio para desconectar. Se trata de acordar un espacio para refugiarse cuando nos sintamos nerviosos o irritados; un lugar en el que los demás miembros del grupo familiar nos van a dejar tomarnos nuestro tiempo hasta que baje el malestar.

Aprovechar el tiempo

No abusar de tareas poco enriquecedoras que nos hagan tener la sensación de pérdida de tiempo, como estar 'enganchados' a los medios electrónicos consultando constantemente las redes sociales, viendo series, jugando a videojuegos y no olvidar ningún día para realizar algún tipo de ejercicio físico. Consejo que, de momento, parece que no acaba de cumplirse pues las descargas de aplicaciones para ordenadores y teléfonos (principalmente juegos) se han multiplicado en el último mes de forma espectacular en todo el mundo.

Tareas pendientes

Es positivo pensar que este período de aislamiento puede servir para acometer tareas pendientes que por falta de tiempo nunca se hicieron: lecturas, visionado de alguna serie, actividades musicales y si la salud lo permite, una forma de ocupar el tiempo es dedicarlo a una limpieza general de la casa o para arreglar algo que esté roto.

Nuevas tecnologías

Las nuevas tecnologías pueden resultar muy útiles en esta cuarentena para mantenernos conectados con nuestros seres queridos, lo que nos ayudará a su vez a manejar los sentimientos de soledad, sobre todo en el caso de personas que viven solas o están alejadas de su red social.

Mimo con los mayores

Si las personas obligadas al aislamiento son mayores, la ayuda de los seres queridos es fundamental. Hay que asegurarse de que están cuidando la alimentación, de que se toman los medicamentos tal y como su médico les indica, que la información que les llega del avance de la enfermedad y las medidas a adoptar sea veraz.

Ejercicios prácticos



Juegos de movimiento o grupo

Estos juegos son adecuados para familias numerosas o para jugar todos juntos adultos y niños y niñas. Cada día debemos estimular los juegos de movimiento, aunque sea por dentro de casa. Algunas ideas son:

- Escondite por las habitaciones
- ¿La habitación a oscuras o el famoso «cuarto oscuro»
- El juego de las películas
- Ocultar objetos o juguetes para la casa y jugar al «frío o caliente»
- Carreras de gusanos, boca abajo, por el pasillo
- El juego de las sillas cooperativas
- Pica pared
- El twister

Hacer cabañas dentro de casa

¿Quién no ha soñado de pequeño con una cabaña en la sala de su casa? ¡A los niños les encantan las cabañas! Les podemos ayudar a construirlas y después dejarlos jugar con calma y dejar volar la imaginación, o si son bastante autónomos/as les preparamos el material y ellos mismos pueden construirla.

Podemos utilizar sofás, sillas, mesas, mantas, camas, sábanas, cajas de cartón . . . las posibilidades son infinitas y ¡el juego y la diversión también!

Proponer un reto cada día

Podemos proponer un reto diario, e incluso plantearlo como calendario de sorpresas en el que cada mañana descubrimos el reto. Algunos de los retos podrían ser (según la edad):

- Preparar un regalo casero por los abuelos y abuelas u otros familiares.
- Hacer una torre bien alta con todas las piezas de construcción que tengamos por la casa hasta conseguir tocar el techo.
- Hacer una fila en el suelo de calcetines encadenados, ¿cuántos metros será de largo?
- Escribir una carta o hacer un dibujo para un amigo de la escuela (¡y enviarle por correo postal!).
- Inventarse una canción con letra divertida que hable de nuestra familia.
- Ordenar los juguetes y elegir los que no usamos para dar o vender de segunda mano.
- Contar cuántos objetos de color azul hay en toda la casa.



Otras creaciones con material reciclado

Podemos utilizar todo tipo de materiales reciclados; cajas de cartón de todos los tamaños, papel de periódico, tetrabricks bien limpios, botellas, tapones de plástico, etc. para construir objetos, juguetes o inventos. Por ejemplo; fabricar un barco, un castillo, una granja, una cabaña, una torre, un renacuajo, una máscara, un coche, un cohete, bolas de malabares, . . . Usamos la imaginación y a partir de los materiales reciclados y un poco de pintura y pegamento podremos crear hasta el infinito.

Practicar la escritura creativa

Estos días dan mucho para escribir las historias que van surgiendo y que nos podemos imaginar a raíz de la situación excepcional que estamos viviendo. Podemos aprovecharlo para despertar nuestra creatividad y ponernos a escribir. Tendremos que tener en cuenta la edad de los niños e ir combinando dibujo con escritura. Escribir o inventarse historias es una buena manera de canalizar las emociones; el estrés, la angustia . . . y despertar también el humor y el espíritu crítico.

¿Qué podemos escribir?

- Un diario de cada día del confinamiento: podemos pegar fotos o hacer dibujos de todo lo que vamos haciendo y (según la edad) de las noticias del día de seguimiento de la pandemia.
- Cartas a las personas que queremos, especialmente a los abuelos y abuelas que están solos en casa o confinados en residencias, después les podemos hacer una foto para enviar por WhatsApp .
- Historias de ficción que nos inventamos; con los menores de 6 años podemos crear álbumes ilustrados sin letra o con poca letra.
- Cómic.
- El juego de las historias encadenadas: una persona escribe una frase, dobla el papel y deja sólo una o dos palabras a la vista, a partir de las cuales la otra persona tiene que continuar la historia. Luego la segunda persona vuelve a doblar y deja sólo una palabra a la vista, y así sucesivamente. Quedará una historia bien alocada!

BIBLIOGRAFIA

<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200315/474097190751/cuatentena-aislados-coronavirus.html>
<https://eldiariodelaeducacion.com/2020/03/16/21-ideas-creativas-y-educativas-para-hacer-con-los-ninos-y-ninas-en-casa/>



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado
Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (Botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol

www.positiva.gov.co

