

El secreto para mantener a sus niños contentos, ocupados y aprendiendo, si su escuela cierra debido al Coronavirus.

Del la revista Times



La autora Susie Allison recomienda ser creativo para mantener a sus niños ocupados durante el brote de Coronavirus.

Susie Allison

IDEAS

POR SUSIE ALLISON

15 DE MARZO DEL 2020

Susie Allison es una exdocente y una madre de tres. Ella es la creadora de “[Busy Toddler](#)” y autora de “[Busy Toddler's Guide to Actual Parenting: From the First "No" to Their First Day of School \(and Everything in Between\)](#)”.

Mientras millones de niños son desplazados de sus escuelas debido al

coronavirus, una subcrisis ha surgido para los padres de América: ¿Qué hacer con los niños todo el día? El cierre generalizado ha creado un efecto domino a las comunidades de padres de familia, tanto que muchos luchan para encontrar maneras para que la transición de los niños a la vida en el hogar fluya. Una cosa es entretenerlos todo el día

durante los fines de semana, es otra cuando tiene *siete* días para llenar por un periodo indefinido de tiempo.

El secreto es una que las escuelas conocen bien: Crear una rutina. Los niños están acostumbrado a seguir un horario, así que hacer un plan para el día le ayudará a que todo se acomode. Es más fácil de lo que usted piensa. Tome una pluma, hoja de papel y trace como se verán los días en el hogar. La meta es mantener a los niños ocupados y aprendiendo mientras le permite hacer otras cosas también.

Aquí está como establecer una rutina para su niño:

Comenzar con la rutina escolar

Utilice la escuela como contexto y respete la que ha sido la rutina de su niño:

- ¿A qué hora están acostumbrados a desayunar? ¿Bocadillo? ¿Almuerzo?
- ¿Cuándo es el receso?
- Divida el día en fragmentos pequeños, como la escuela lo hace con las materias.
- Sí su niño tiene trabajo asignado por la escuela, ¿trabajan mejor por la mañana o la tarde?

Tiempo dedicado para el juego

Una vez que usted ya definió los horarios para las cosas como las comidas y trabajos asignados por la escuela, usted está listo para llenar el resto del día y de hecho asignar tiempo dedicado para juego dirigido por el niño, esto es *formidable* para los niños. Cuando un niño está imaginando, creando, construyendo, o inventando; ellos están realizando un aprendizaje serio.

En el nuevo horario diario, tenga bloques de 15 a 30 minutos (más o menos tiempo dependiendo de la edad y desarrollo de juego de su niño) de tiempo a el juego dirigido por el niño. Entre más juegue un niño, cuanto más aprende a jugar.

Algunas recomendaciones para un momento de juego efectivo:

- Separe los juguetes que no se usan o dañados: Si es difícil encontrar los juguetes “buenos”, es difícil encontrar el buen juego.
- Mueva los juguetes “multifuncionales” al frente: Juguetes con luces y de baterías que cantan y hablan no engancharan a su niño a jugar tan bien como los juguetes más simples (piense en juguetes de su infancia: bloques, carritos, muñecas, cocinitas...).
- Limite la participación del adulto: jugar es el *trabajo del niño*, no del adulto. Acepte algunas invitaciones a jugar, pero no se sienta culpable por saltarse otras. Los niños necesitan jugar independientemente de los adultos (independiente no significa sin supervisión).

Agende algunas actividades sencillas dentro del hogar

Mientras usted puede sacar juguetes para juego libre, los niños también se emocionan cuando los padres les facilitan algo de la diversión. Piense en las actividades como “invitaciones a jugar.” [Actividades fáciles en el hogar](#) pueden ser una cuerda de salvación, una gran forma de practicar habilidades escolares y de entretener tranquilamente a los niños. Estas actividades no necesitan ser complicadas o tomar horas para montarlas. Conforme vaya planeando su horario, piense en lugares donde una actividad pueda ser de ayuda para la transición de un bloque de tiempo al siguiente, como por ejemplo después del bocadillo o antes de cenar.

Aquí hay cuatro actividades sencillas perfectas para dividir el día:

Camino en la caja— Desarme una caja de cartón, dejándola plana y dibuje un camino con un plumón. Añada bloques, camiones y otros juguetes para que los niños construyan una ciudad.

Recipiente de lavado de juguetes – Permítales a sus niños lavar sus juguetes de plástico. Añada burbujas, esponjas, toallas y otras cosas que pudieran necesitar.



Arte con la basura – Encuentre algunos materiales reciclados y permítales a sus niños pintarlos. Los niños adoran pintar objetos extraños y hacer hermosas creaciones a partir de ellos.



Coincidencias Adhesivas– Dibuje figuras, letras, números, palabras o problemas matemáticos en notas autoadhesivas y escóndalos alrededor de la casa para que su niño

los encuentre. Después pídale a su niño que los haga coincidir con la “llave” que cuelga en la pared.



Desarrolle la lectura

Estudio tras estudio demuestra la [importancia de la lectura en los niños](#). Estar en casa todo el día es una gran oportunidad para incrementar ese hábito.

Establezca bloques de lectura. Quince a veinte minutos al día es un gran comienzo (recuerde es el total de minutos, no todos de una vez. Divídalos). Considere estructurar este bloque de lectura de algunas formas diferentes: el padre de familia lee en voz alta, el niño lee en voz alta (sí el niño sabe leer), y momentos de lectura familiar en silencio. Y si su niño quiere ampliar el periodo de lectura, no se preocupe por romper el horario. No hay nada como demasiada lectura, usted siempre puede posponer al día siguiente una actividad planeada.

Vaya a receso

Si es posible, añada dos o tres recesos para que su niño explore afuera. Recuerde que el receso es parte de la vida escolar y que los niños están acostumbrados a un poco de frío

y de lluvia. Mientras no haya una guía oficial en los Estados Unidos acerca de cuánto tiempo pasar afuera en estos días, algunos expertos han recomendado [espacios abiertos](#) como los parques, en lugar de áreas de juegos, donde [las estructuras y equipo no son precisamente lo más higiénico](#). O si usted cuenta con un patio trasero, permítale a los niños correr por ahí. El tiempo en exteriores Brinda muchos [beneficios a los niños](#) – y son clave para usted: Si ellos queman energía, puede que estén más cansados y deseosos de ir dormir en la noche.

Haga una rutina para el uso de pantallas

Si usted decide tener pantallas disponibles a sus niños mientras la escuela está cerrada, utilícelas sabiamente, como herramienta de crianza.

Para evitar ser “demasiado indulgentes” con el tiempo que los niños usan las pantallas:

- Haga el horario para la pantalla predecible: tenga una hora asignada en el horario, para que el niño sepa cuando esperar el tiempo de uso de la pantalla (como cuando usted hace el desayuno, o antes de la siesta) y por cuanto tiempo.
- Apáguelo: Cuando el tiempo agendado para las pantallas termine, y sin dejar la televisión prendida como ruido de fondo. Si la casa se siente muy tranquila, ponga algo de música
- Fuera del bloque agendado, únicamente utilice pantallas *cuando usted (el padre de familia) lo decida porque usted lo necesita*. Guarde el tiempo dedicado a las pantallas para los grandes momentos, como cuando usted tiene una llamada en conferencia o si la preparación de la cena no va bien.

Por supuesto aún con el horario planeado más perfecto, usted aun tendrá días en los que usted no podrá reunir energía suficiente para incluso idear la actividad más simple y en su lugar les permitirá mirar otro episodio de su programa favorito. Eso también está bien. Haga lo que tenga que hacer durante ese día. Usted tendrá una rutina a la cual regresar al siguiente día, y al siguiente también.