



CÓMO ABORDAR UN ESTADO DE CUARENTENA CON HIJOS DE PADRES SEPARADOS/DIVORCIADOS

Ya sea por decisión familiar pactaron que lo mejor es disminuir las visitas para evitar el riesgo de contagio o porque uno de los padres está enfermo y por este motivo se encuentra con medidas de aislamiento es importante que como padre o madre leas esto!.

Los niños hasta aproximadamente los 6 años no perciben el tiempo de la misma forma que lo hacemos los adultos! Esto se llama organización tempore espacial. Como padres puedes darte cuenta de esto cuando por ejemplo les preguntas a tus hijos cuando ocurrió cierto evento (cumpleaños, vacaciones, etc) y te responden ayer, hoy, hace un rato; cuando en realidad no tiene relación alguna.

Pues bien, cuando por algún motivo el padre/madre que no vive con los niños y ya sea cual sea la razón de la cuarentena se encuentran aislados o lejos es importante que a los más pequeños de la casa les ayudemos a tener una noción del tiempo.

Para ello puedes seguir esta técnica que es muy fácil y sólo necesitas pocos materiales! y que son habituales en nuestro hogar.

Materiales:

- Lápices de colores
- Cartulina o papel de resmas o si no tienes ninguna con un calendario de pared basta.

Instrucciones

- Primero: díganle a su hijo/a que van a contar los días que faltan para ver al padre/madre/abuelo/abuela/hermano o quien sea.
- Segundo: dibujen entre ambos una cuncuna o un tren con vagones o lo que sea que tenga el número de días restantes.
- Tercero: Cada noche antes de acostarse le piden al niño/a que pinte un vagón o una parte de la cuncuna.

Con esta técnica además de la tecnología que nos permite hacer videollamadas, podemos mantenernos conectados y bajar los niveles de ansiedad ante la imposibilidad de visitas.

PS. Carolina Vargas Zanetti
Mg. En Psicología Educativa
Colegio Cholguán