



## SUGERENCIAS DE TERAPIA OCUPACIONAL INFANTIL: ¿CÓMO SOBRELLEVAR EL PERÍODO DE CUARENTENA Y AISLAMIENTO SOCIAL?

**CATOI** : Centro de Atención de Terapia Ocupacional Infantil

CARRERA DE TERAPIA OCUPACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD CENTRAL DE CHILE



Universidad  
Central

# TABLA DE CONTENIDO

BIENVENIDA .....	3
DUDAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: ¿CÓMO LES EXPLICAMOS QUE ES EL CORONA-VIRUS? .....	4
EMOCIONES: ¿CÓMO ABORDAMOS LAS DIFERENTES EMOCIONES QUE EXPRESAN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS? .....	5-7
EMOCIONES: LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE AL SER PADRES O CUIDADORES ..	8
RUTINA DIARIA: ¿CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRO DÍA A DÍA EN ESTE NUEVO ESCENARIO .....	9-10
RUTINA DIARIA: IMPORTANCIA DE LA ANTICIPACIÓN .....	11
RUTINA DIARIA: ACTIVIDADES ESCOLARES .....	12
JUEGO: SU IMPORTANCIA COMO OCUPACIÓN PRINCIPAL EN LA NIÑEZ .....	13
USO DE PANTALLAS: ¿QUÉ HACEMOS EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS? .....	14
DATOS: PÁGINAS DE INTERÉS .....	15
CIERRE: REFLEXIONES .....	16
REFERENCIAS .....	17

# BIENVENIDA

En este momento, la información sobre COVID-19 evoluciona rápidamente y sabemos que, como padre o cuidador, su principal preocupación es proteger y cuidar a su(s) niño(s) y/o niña(s) y familia, así mismo surgen nuevas interrogantes, dudas sobre qué y cómo explicar a los niños y niñas qué está pasando o bien, qué hacer con ellos durante estos días.

Es por esto que como **Equipo CATOI**, hemos preparado este recurso que contiene algunos lineamientos y sugerencias generales, las cuales cada familia debe adaptar a su realidad, ajustando las expectativas y prioridades para enfocarse en lo que más les da significado, propósito o satisfacción de acuerdo a las necesidades que presentan como familia.

# DUDAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: ¿CÓMO LES EXPLICAMOS QUE ES EL CORONAVIRUS?

No solo a los adultos, les genera gran incertidumbre la situación que estamos viviendo, los niños y niñas igualmente han experimentado cambios en diferentes aspectos y pueden o no expresar sus dudas sobre las circunstancias actuales.

Pueden surgir diferentes preguntas y dudas acerca del Coronavirus (COVID - 19) y los cambios que ha traído este consigo. Lo principal es acoger estas interrogantes y resolverlas de la manera que consideren como familia es la más apropiada.

Responde directamente a las preguntas que realicen tu(s) niño(s) o niña(s), dependiendo de su edad, utilizando un lenguaje simple y regulando la cantidad de información que se entregará, asegúrate que el niño o niña está entendiendo lo que estas explicando, abordando el tema de manera tranquila, otorgando seguridad y contención si es necesario. En el caso de que no expresen alguna duda, igualmente sugerimos explicarles la situación en general (la razón de estar en casa, y no se puede salir, etc.) lo que permitirá que el niño o niña, entienda de alguna forma todos los cambios que se han producido hasta ahora.

A continuación, dejamos disponible dos enlaces en donde puedes encontrar cuentos que faciliten la explicación sobre este tema:

- ✓ <https://www.mindheart.co/descargables> (Elaborado por Manuela Molina (psicóloga))
- ✓ <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/03/Cuento-Coronavirus-HEGC-2020.pdf> (Elaborado por el equipo ChCC Hospital Dr. Exequiel González Cortés)



# EMOCIONES: ¿CÓMO ABORDAMOS LAS DIFERENTES EMOCIONES QUE EXPRESAN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?

Es posible que hayas notado que tu(s) niño(s) y/o niña(s) ha experimentado diversas emociones durante el transcurso de estos días, posiblemente han lidiado con la confusión, la pena, la rabia, el miedo, la alegría, el enojo, entre otras.

Es totalmente normal que los niños y niñas transiten por diferentes emociones, las cuales responden a diferentes variables.

Una de estas variables, es la alta relación que existe entre el estado emocional de los niños y niñas, con las emociones expresadas por sus cuidadores. Es por esto que hay tener especial cuidado con las reacciones que presentan los adultos que los rodean frente a situaciones de este tipo.

Por otro lado, debemos tener en cuenta el acceso a la información con la que cuentan los niños y niñas, tenemos claridad que es necesario estar informados sobre lo que está sucediendo, e igual de necesario es obtener información de medios de comunicación creíbles, frente a esto hay que tener especial cuidado (y límite) sobre la cantidad y tipo de información a la que su(s) niño(s) o niña(s), están expuestos, ya sea que esta provenga de medios de comisión formal, redes sociales o bien de lo que escuchan en las conversaciones familiares.

Siguiendo esta línea, es igual de relevante que como familia puedan hablar sobre sus sentimientos, escucharse con atención y validar estas emociones.

Así los niños y niñas, pueden sentir seguridad al saber que no son los únicos que experimentan dichas emociones, ellos(as) perciben todo lo que sucede a su alrededor, y sus padres, cuidadores o familia, son su principal referente y centro de contención.

¿Qué podemos hacer?

1. Dar y respetar sus espacios.
2. Invitarle a que verbalice sus sentimientos. “¿Qué sientes?”, “Parece que lo que te dije te hizo enojar”, etc.
3. Ayudarle en el reconocimiento de la emoción que está experimentando, asignando una palabra o hechos a dichas emociones. Diciendo por ejemplo “parece que estás enojado”, “¿tienes miedo?”, “¿te acuerdas que cuando paso x situación te sentiste igual que ahora?” ...

Debemos estar alerta a las señales que nos entregan los niños y niñas, sobre sus sentimientos, ellos y ellas deben sentir la libertad de poder expresarse y también, la certeza de que quienes le entregan seguridad, estarán disponibles para hablarles, acogerles y acompañarles.

¿Cómo podemos ayudar a los niños y niñas con sus emociones y reacciones frente a estas circunstancias?  
A continuación, te dejamos una gráfica con información que podría serte útil para esto:



GRUPO EDAD	REACCIONES	COMO AYUDAR
PRE-ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Miedo a estar solo, pesadillas.</li> <li>•Dificultades para expresarse.</li> <li>•Pérdida del control de la vejiga/intestino, estreñimiento, orinarse en la cama.</li> <li>•Cambios en el apetito.</li> <li>•Aumento de los berrinches (pataletas), quejas o conducta demandante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sea paciente y tolerante.</li> <li>•Brinde contención (verbal y física).</li> <li>•Fomente la expresión a través del juego, la recreación y la narración de cuentos.</li> <li>•Permita cambios a corto plazo en los arreglos para dormir.</li> <li>•Planifique actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse.</li> <li>•Evite la exposición a los medios.</li> </ul>
ESCOLAR (6-12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Irritabilidad, sollozos, comportamiento agresivo,</li> <li>•Conducta demandante, pesadillas.</li> <li>•Trastornos del sueño / apetito.</li> <li>•Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago).</li> <li>•Tomar distancia de los pares/compañeros, pérdida de interés.</li> <li>•Competencia por la atención de los padres.</li> <li>•Olvido de tareas y nueva información aprendida en la escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sea paciente, tolerante y mantenga la tranquilidad.</li> <li>•Programe citas de juegos y manténgase en contacto con amigos por teléfono e Internet.</li> <li>•Realice ejercicios y estiramientos regulares.</li> <li>•Hágalo participe en tareas domésticas estructuradas.</li> <li>•Establezca límites suaves pero firmes.</li> <li>•Fomente la expresión a través del juego y la conversación.</li> </ul>
ADOLESCENTES (13-18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.).</li> <li>•Trastornos del sueño / apetito.</li> <li>•Agitación o disminución de la energía, apatía.</li> <li>•Ignorar los comportamientos de promoción de la salud Aislamiento de sus compañeros y seres queridos.</li> <li>•Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sea paciente, tolerante y mantenga la tranquilidad.</li> <li>•Fomente que discuta/comente sobre la experiencia actual con sus compañeros, o familia (pero no lo fuerce).</li> <li>•Intente que mantenga el contacto con amigos a través del teléfono, Internet, videojuegos.</li> <li>•Invítelo a participar en las rutinas familiares, incluidas las tareas domésticas y el apoyo a los hermanos menores Limite la exposición a los medios, hable sobre lo que han visto / escuchado.</li> <li>•Discuta y aborde el sobre el estigma, los prejuicios y las posibles injusticias que ocurren durante la presente situación de salud.</li> </ul>

•Traducido y adaptado desde The National Child Traumatic Stress Network (2020)

# EMOCIONES: LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE AL SER PADRES O CUIDADORES

En este tiempo de nuevo aprendizaje en conjunto, es fundamental que como padres o cuidadores intenten proteger su salud mental. Reconozca que sentimientos como la soledad, el aburrimiento, el miedo a contraer enfermedades, la ansiedad, el estrés y el pánico son reacciones normales a una situación estresante como esta.

Estamos conscientes que en tiempos regulares es difícil darse un espacio propio, y ahora es igual o más dificultoso, sin embargo, en esta misma línea de buscar el bienestar como padres o cuidadores, es trascendente que resguardes tus espacios, por más cortos que sean, puedes realizar pausas para ti mismo(a), tomar un baño, conversar con amigos y/o familiares, etc. En el caso de que haya dos o más adultos cuidadores, es la oportunidad de activar la corresponsabilidad compartiendo tareas del hogar y del cuidado.

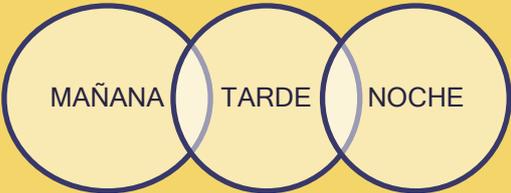
# RUTINA DIARIA: ¿CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRO DÍA A DÍA EN ESTE NUEVO ESCENARIO?

Cada familia naturalmente organiza su día a día de manera particular, los horarios, las actividades escolares, laborales y/o del hogar, tiempos de juego o entretenimiento, momentos en familia, etc. Toda esta estructura, se ha visto alterada por esta emergencia sanitaria, es por esto que es importante volver a reorganizarnos, teniendo presente que debemos justarnos a la realidad por la que estamos atravesando.

Existe gran incertidumbre de cómo serán los siguientes días y es justamente en este punto en donde la estructuración de una rutina tiene gran relevancia, ya que esta entrega a los niños y niñas, la seguridad y estabilidad necesaria para disminuir el posible estrés o ansiedad presente.

No se trata de llenar los días con actividades, ni ser rígidos en el cumplimiento de esta pauta, sino más bien organizarnos en las tareas que debemos/queremos hacer durante nuestra jornada.

A continuación, te dejamos algunas sugerencias de como podrías organizar la rutina diaria en tu hogar:

<p>Las actividades/tareas deben ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Breves</li> <li>➤ Interesantes (para el niño o niña)</li> </ul>	<p>Debemos organizarnos desde lo más simple a lo más complejo.</p>
<p>Podemos organizar estas actividades en:</p>  <p>MAÑANA    TARDE    NOCHE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuye las actividades de la vida diaria básicas, tales como: lavarse los dientes, bañarse, vestirse, horarios de comida, hora de ir a la cama etc.</li> <li>2. Luego, incluye otras actividades, de juego, cocina, académicas, de cuenta cuentos, por ejemplo.</li> </ol>
<p>A partir de eso, debemos identificar cuantas y que cosas haremos durante el día, asignándoles un horario.</p>	<p><b>IMPORTANTE:</b> No te estreses, planifica 1 o 2 actividades por día destinadas a entretener a tu(s) niño(s) y/o niña(s).</p>

Si tu niño o niña es más grande (sobre los 11 años), puedes pedirle que él o ella organice su propia rutina, luego revísenla en conjunto, puedes entregar sugerencias (no imponer) y llegar a acuerdos, así le otorgas la responsabilidad sobre estos acuerdos establecidos para las actividades y tareas que debe realizar.

Es de gran relevancia no sobre exigirse como familia, no estamos en condiciones típicas, este no es el momento de crear/instaurar hábitos ni restringir en exceso, tampoco generar estrés ni roces en la dinámica diaria. Modifique sus actividades diarias para cumplir con la realidad actual de la situación y concéntrese en lo que puede lograr. Como mencionamos anteriormente, no se trata de ser rígidos acerca de la rutina, no pasa nada si un día no se sigue rigurosamente al pie de la letra, el propósito de esto es el contar con un recurso que les entregue organización y seguridad a los niños y niñas, y a la familia en general.

# RUTINA DIARIA: IMPORTANCIA DE LA ANTICIPACIÓN

La anticipación, es un concepto que podemos vincular directamente con la rutina, contamos con la posibilidad de anticipar a los niños y niñas de manera verbal o visual, permitiéndoles prever que actividades realizarán primero y cuales después, entregándoles así un piso en el cual puedan sentirse más seguros, y tengan alguna noción sobre lo que esperamos de ellos(as).

## ¿Cómo podemos anticipar a nuestros niños y niñas?

Para entregar la información que tu(s) niño(s) y/o niña(s) necesita sobre los horarios, tareas y las actividades del día siguiente, puedes, por ejemplo:

- ✓ Verbalizar (leer en voz alta/hablar) en conjunto a los niños y niñas las tareas que realizarán.
- ✓ También, puedes utilizar apoyos visuales como: fotos, calendarios, alarmas, pizarras, cartulinas, etc.

❖ Lo importante es involucrar al niño o niña durante el proceso de organización, por ejemplo, dejándole escoger un juego o que decida en qué orden realizará las actividades consideradas.

## RUTINA DIARIA: ACTIVIDADES ESCOLARES

En relación a este punto, se sugiere principalmente, no reproducir las rutinas de los jardines infantiles o escuelas en el hogar, debemos diferenciar los espacios, la casa no es un lugar académico, no podemos suponer simular los mismos horarios y actividades que se hacían previo a este escenario mundial.

Bien sabemos que, desde algunos establecimientos educacionales, han enviado material para realizar tareas en casa, y esto genera una presión importante, es significativo que puedas acompañar a tu niño o niña en el desarrollo de estas, ya que igualmente deben participar y cumplir con sus responsabilidades escolares, sin embargo, el desarrollo de gran cantidad de material y largas horas de estudio, no son posibles logísticamente, no aseguran un aprendizaje significativo frente a esta alta demanda, y probablemente el exceso de estas actividades podría llevar a la frustración o al estrés familiar.

Te invitamos a considerar que el aprendizaje académico, no es el único aprendizaje que es importante en estos momentos, se abre la oportunidad de generar otros espacios de aprendizajes a nivel familiar y personal, algunos cuentan con más tiempo, para poder realizar una exploración acerca de temas que quieran abordar como familia o bien darse el tiempo y el espacio de disfrutar en conjunto gustos, intereses y pasatiempos, incluyendo a los niños y niñas en algunas de estas decisiones.

# JUEGO: SU IMPORTANCIA COMO OCUPACIÓN PRINCIPAL EN LA NIÑEZ

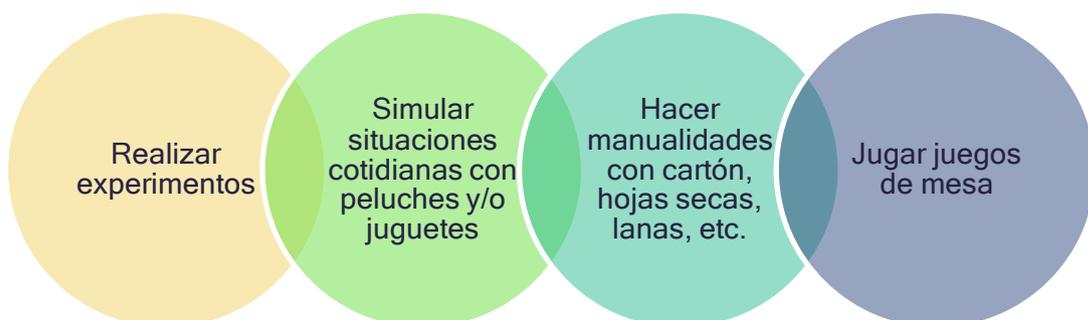
El juego es una de las ocupaciones principales (actividad con significado) de los niños y niñas, ofrece una forma divertida de aprender y desarrollar habilidades motoras, de comunicación y sociales, cognitivas, entre otras.

Regularmente hablamos de la importancia del juego, ya que el juego en si mismo es saludable, contribuye a la salud mental, social y física, entregando la oportunidad de adquirir nuevas habilidades y fortalezas.

El juego es una experiencia que ocurre a través de la participación en actividades diarias y rutinas, es por esto que te invitamos a hacer del juego una parte importante de tu vida familiar.

El juego ayuda a desarrollar o estrechar el vínculo familiar, a crecer y aprender juntos, aprovecha cada oportunidad para involucrar el juego en tu rutina, el juego está en todos lados, puede darse en cualquier espacio y en cualquier momento, y no esta necesariamente ligado a un objeto o espacio específico, no necesitas grandes cosas ni juguetes, solo la ganas de pasarlo bien junto tu(s) niño(s) y/o niña(s).

Te dejamos algunas sugerencias transversales, recuerda que lo importante es que, el juego NO debe representar una tarea repetitiva o un ejercicio, sino más bien un espacio en donde puedas establecer espacios interactivos con tu(s) niño(s) y/o niña(s).



## USO DE PANTALLAS: ¿QUÉ HACEMOS EN ESTAS CIRCUNSTANCIAS?

Habitualmente se recomienda, limitar el uso de pantallas (videojuegos, uso de tablets, celulares, televisión, etc.), sin embargo, esta es una situación excepcional, la rutina en si ya ha sufrido cambios, y cada familia debe organizarse según su realidad y necesidad.

Hay diferentes opiniones y teorías, pero en generalmente se recomienda que en total el uso de pantallas no sea mayor a 15 minutos, sabemos que para muchos y muchas esta no es una realidad, y es por esto que no debes sentirte culpable si tu(s) niño(s) y/o niña(s) ven más tiempo del que quisieras, reiteramos que esta es una situación excepcional y no durará para siempre.

Podemos flexibilizar, y hacer compatible el recurso tecnológico con las demás actividades del día, te recomendamos que hagas una revisión de la cantidad de tiempo que tu(s) niño(s) y/o niña(s) están haciendo uso activo de pantallas (en cualquiera de sus formatos) y los ajustes, en conjunto con ellos, **negociando** los momentos del día y el tiempo de uso de estos.

Pueden igualmente utilizar estos recursos, para mantenerse en contacto con amigos/as, compañeros/as y/o familiares. utilizar el teléfono, tablets, o computador para realizar video llamadas, para simplemente conversar u organizar karaokes en línea, jugar juegos como mímica o charadas, bachillerato, seguir recetas, entre tantos otros, solo deben liberar su creatividad.

**MUY IMPORTANTE:** es regular los contenidos que nuestros niños y niñas están viendo, evitando contenidos violentos, dirigidos a adultos o sobreexposición sobre la situación por la que atravesamos mundialmente.

## CIERRE: REFLEXIONES

Es primordial intentar, dentro de lo posible, mantener el bienestar emocional y también físico, no desgastarse en exceso, ni tratar de simular que todo está en normalidad.

Sabemos que no existe una receta, que no todas las familias afrontan la misma realidad, y que cada una se conforma particularmente con sus creencias, hábitos, intereses, etc., lo importante es que tengan claro que están haciendo su mejor esfuerzo, pasar por esta situación no es ni será fácil, es primera vez que muchos de nosotros nos enfrentamos a esto, y cada día será un **desafío** y a lo largo un **aprendizaje**.

Nuestra invitación es a mirar este escenario como una **oportunidad**, algunos cuentan con más tiempo en casa para compartir en familia, aunque se esté trabajando, existen espacios con lo que no contábamos en condiciones típicas, disfruten de poder comer juntos, hacer sobremesa, leer un libro/cuento, preparar una receta, ver una película, escuchar música, bailar, jugar, **JUNTOS...**

# DATOS: PÁGINAS DE INTERÉS

A continuación, te dejemos algunas páginas que contienen material, información, juegos, etc., los que podrían interesarte:

- ✓ Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión (CEDETi UC): Apps y softwares educativos para no aburrirte en casa durante esta cuarentena.  
<http://www.cedeti.cl/noticias/cedeti-uc-recomienda-apps-y-sofware-educativos-para-no-aburrirte-en-casa-durante-esta-cuarentena/>
- ✓ Chile Crece Contigo: recomendaciones, recetas, canciones, cuentos, sugerencias para preparar material, etc.  
<http://www.crececontigo.gob.cl/>
- ✓ Espectáculos gratuitos del Cirque du Soleil  
<https://www.cirquedusoleil.com/cirqueconnect>
- ✓ Consejo Nacional de Televisión Infantil: Juegos y serie infantiles nacionales:  
<https://cntvinfantil.cl/>
- ✓ JUNJI: Actividades para hacer en casa  
<https://www.junji.gob.cl/2020/03/13/consejos-para-estar-en-casa-con-ninos-y-ninas/>
- ✓ Kids Health (disponible en Español): [https://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html?WT.ac=mhp\\_p\\_es](https://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html?WT.ac=mhp_p_es)

# REFERENCIAS

- American Occupational Therapy Association (2020) Information Pertaining to Occupational Therapy in the Era of Coronavirus (COVID-19). Recuperado de: <https://www.aota.org/Practice/Health-Wellness/COVID19.aspx>
- Gobierno de Chile, Programa Chile Crece Contigo (2020) Recuperado de: <http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/como-hablar-del-coronavirus-con-ninos-y-ninas/>
- The National Child Traumatic Stress Network (2020) Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Recuperado de: [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/outbreak_factsheet_1.pdf)

QUEREMOS INVITARTE A SEGUIR  
CONECTADOS, SI TIENES MÁS  
CONSULTAS, DUDAS O SUGERENCIAS,  
ESCRÍBENOS A [catoi@ucentral.cl](mailto:catoi@ucentral.cl)



