



#QUEDATEENCASA

HÁBITOS SALUDABLES EN TIEMPOS DE CUARENTENA



EQUIPO

Alberto Arribas
Carolina Viteritti
Ileana Arriola
Nadia Goldberg
Fiorela Fabbro
Fiorella Massa
Maria Rosa Zampol
Romina Cerutti
Soledad Cabreriso



En estos días, se escuchan y hacen presentes expresiones como: “¿Cuándo terminará el aislamiento?”, “Estoy cansad@ de estar encerrado”, “Ya no sé qué hacer para no aburrirme”, ¿Faltará mucho para volver a la escuela, a encontrarme con mis amig@s?” “Hay que respetar la cuarentena, es tiempo de quedarse en casa”, y quizás otras relacionadas. Tal vez resulta más difícil sostener la rutina, y organizar los horarios y actividades.



Es por eso que te invitamos a darle otro sentido a este tiempo, tiempo que parecería venir acompañado sólo de incertidumbre, preocupación y miedo; y animarnos a pensar en un tiempo para ser creativos, donde lo vincular y lo satisfactorio tomen protagonismo.

Es momento de **QUEDARSE
EN CASA...** tiempo de
aislamiento preventivo, 
social y obligatorio, ¿por qué
no animarnos a pensar un
tiempo de **AISLAMIENTO
CREATIVO, VINCULAR Y
SATISFACTORIO?**



CREATIVO

Permite transformarnos desde lo personal, inventando nuevas maneras de afrontar la rutina diaria, enriqueciendo nuestro entorno cercano.

Resulta un desafío a partir del cual podemos crecer, fortalecernos y construir aprendizajes.

VINCULAR

Es una oportunidad para compartir, disfrutar y enriquecer los vínculos.

Si lo pensamos sólo como un aislamiento físico y no vincular o social, podremos descubrir otros modos de encontrarnos desde la escucha, la mirada y la palabra.

SATISFACTORIO

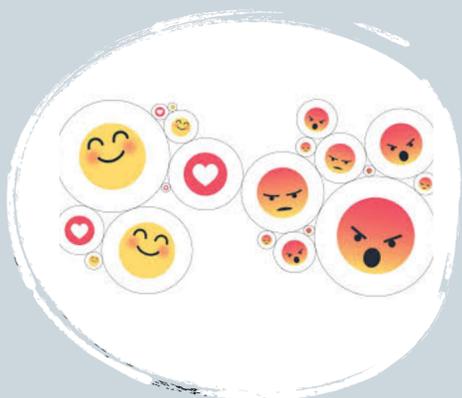
Puede ser un tiempo en el cual podamos, por un lado,

reencontrarnos con aquellas actividades que nos gustan como cocinar, ver películas, leer, pintar, escribir, hacer sobremesa, aprovechar el descanso, y tantas otras que nos generan alegría y disfrute, que solemos dejar de lado por falta de tiempo. Además, puede ser un tiempo para descubrir nuevos intereses desde los cuales reinventarnos.



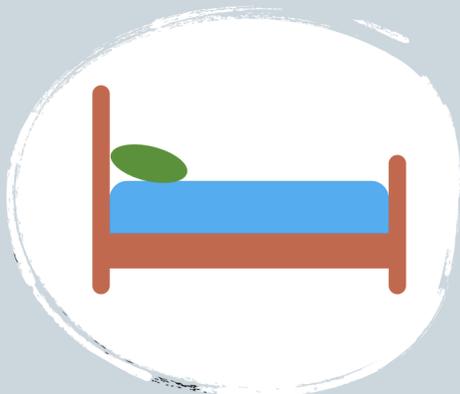
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

VIDA ACTIVA



EMOCIONES

PANTALLAS



HORAS DE SUEÑO

SUSTENTABILIDAD



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿CÓMO ALIMENTARNOS ESTA CUARENTENA?

Una alimentación saludable en los niños, niñas y adolescentes es aquella que garantiza su correcto crecimiento y desarrollo físico y emocional.

LA MISMA DEBE SER:

VARIADA Y EQUILIBRADA:

Aportando todos los nutrientes esenciales para optimizar su mayor potencial, siendo la niñez y la adolescencia una gran oportunidad para lograrlo.



PLACENTERA:

Los alimentos influyen en las emociones y las emociones influyen en la alimentación.

La cuarentena es toda una revolución emocional, donde la angustia, el miedo a lo desconocido, la ansiedad, el aburrimiento puede llevar a los niños, niñas, adolescentes y a sus familias a elegir opciones alimentarias de alto contenido de grasas, azúcares y sodio ya que los mismos tienen relación con la búsqueda de placer. Estas elecciones, en frecuencias y cantidades elevadas, influyen negativamente en la construcción de una alimentación saludable.





SOCIAL:

El acto de comer juntos trasciende lo que comemos.

Si pensamos en la mayoría de los espacios sociales como: salidas con amigos, cumpleaños, celebración de logros personales, eventos culturales y religiosos, la comida tiene un rol protagónico.

Hoy, por el aislamiento social, no podemos acceder a estos espacios y es una de las cosas que más se extrañan (somos seres sociales). Sin embargo esto es una oportunidad para resignificar la comensalidad familiar que para muchos hogares, por los tiempos de las rutinas, se han transformado en un momento rápido y automatizado, es momento de volver a mirarnos, donde la palabra amorosa y la comida compartida vuelvan a tener sentido.



POSIBLE:

En estos momentos que estamos atravesando poder alcanzar una alimentación saludable se hace más complejo y difícil, esto sucede porque se ven afectados los ingresos y el acceso económico por la falta de trabajo, la disponibilidad de variedad de alimentos en el mercado y las posibilidades de salir a comprar alimentos, pero existen oportunidades para acercarnos lo mejor posible a una alimentación saludable.



OPORTUNIDADES PARA COMER SANO Y SEGURO EN CUARENTENA



- **Tener en nuestra alacena productos secos como fideos, arroz, harina de maíz y legumbres.**
- **Podrás agregarles vegetales haciendo con ellos preparaciones más saludables.**
- **Si podés y encontrás disponible elegí integrales.**
- **Al arroz y a las pastas cocinalos al dente (que no estén pegajosos), ya que esta técnica los hace más saludables.**
- **Las legumbres déjalas en remojo 12hs para mejorar su digestibilidad.**

Un gran aliado para cocinar es el huevo ya que tiene nutrientes de calidad y es un alimento económico que sirve para ligar muchas preparaciones como omelette, tortillas, revueltos, tartas y productos dulces caseros.

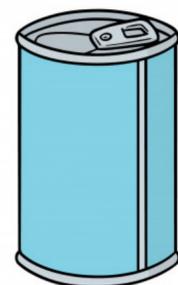


Consultá por las ofertas de alimentos disponibles o por frutas y verduras de estación.

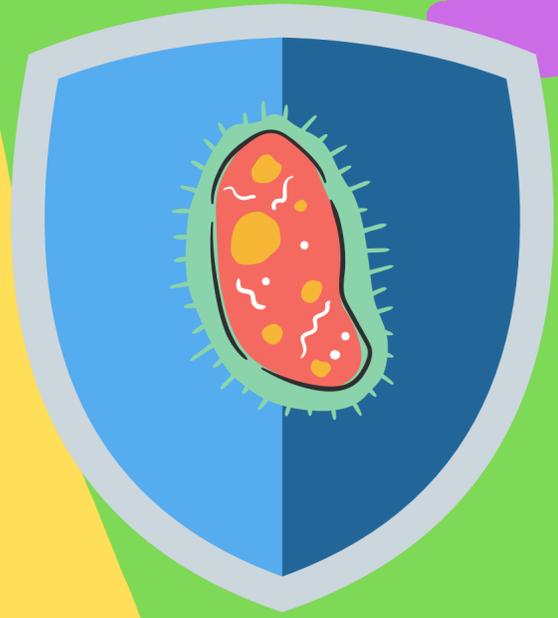
Un alimento en oferta o económico no siempre es de menor calidad.

Combiná alimentos para mejorar su calidad nutricional: si mezclas arroz y lentejas puedes obtener proteínas completas, siendo ésta una preparación más económica y rendidora.

Los enlatados de legumbres (arvejas, lentejas, garbanzos) y salsas son buenas opciones porque te permiten conservarlos por largos períodos.



Reforzá el sistema inmunológico seleccionando alimentos: ricos en vitamina C como naranja, pomelo, limón, pimientos, coliflor, brócoli, perejil; ricos en Zinc como huevos, carnes, pollo, arroz integral y frutos secos y ricos en Selenio como pescados, nueces, carnes y germen de trigo. Como así también el ajo, cúrcuma y jengibre.



Optimizar el uso de los alimentos es una buena estrategia para lograr el desperdicio 0, lo cual conlleva al cuidado del medio ambiente y aprovechamiento de los mismos. Por ejemplo, las hojas de remolacha hacerlas en tortillas o croquetas, con los tallos de los vegetales hacer palitos salados para picadas o milanesas, los tomates pasados son ideales para una salsa y bananas podrás hacer un budín.





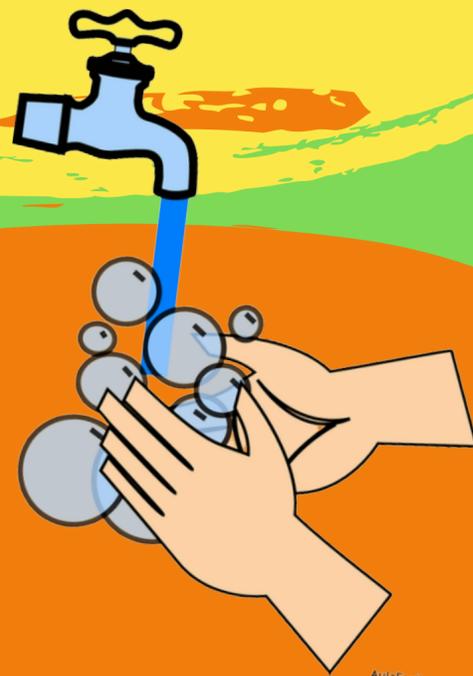
Organizá la lista de compras:
Para que no te falte ningún alimento a la hora de ponerte a cocinar y así salir la menor cantidad de veces posible para ir al negocio cercano de tu barrio.

No cocinar de más, respetar las porciones ayudará a comer la cantidad que necesiten y disponer de más alimentos (materia prima) para una próxima comida.



Podés planificar el menú semanal con los alimentos que tengas disponibles en casa optimizando los recursos.

HIGIENE ALIMENTARIA Y PERSONAL

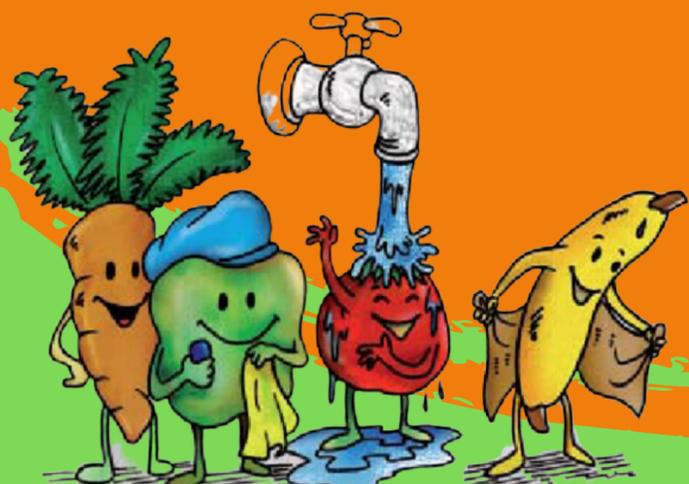


Recordá lavarte las manos cuando vuelvas de hacer las compras, antes y después de cocinar, antes de sentarte a comer y después de ir al baño, también es importante hacerlo cuando estornudes.

Desinfectá las superficies donde vayas a manipular alimentos como mesas y mesadas. También limpiá alacenas, utensilios y manijas de la heladera.

Limpiá las latas, botellas, paquetes de alimentos con agua y lavandina después de comprarlos.

Higienizá las frutas y verduras antes de consumirlas. (sumergilas en agua y vinagre unos 10 minutos).



Cocinemos juntos en esta cuarentena

Cocinar junto a los niños y niñas es una excelente oportunidad para esta cuarentena. Elegir la receta, manipular los ingredientes y poner las manos en la masa es algo que puede cambiar la concepción de los alimentos, acercándolos a nuevas texturas, sabores, aromas.

Para los niños y niñas, cocinar también es crear, explorar, aprender y jugar. La mejor forma para aprender es jugando “con la comida se juega” y la cocina es un escenario lúdico donde todos los sentidos se ponen en acción.

Cocinar es un ejercicio de autonomía que estimula la independencia. También se afianzan habilidades como la atención, concentración, resolución de problemas, razonamiento y memoria.

OPCIONES SALUDABLES PARA DESAYUNAR O MERENDAR

- 3 Rodajas de pan (1 pancito) untados con mermelada casera o dulce de leche.
- 1 Porción de bizcochuelo casero.
- 3 Pepas de avena.
- 3 Formis de lenteja y chocolate.
- 3 Galletitas de harina de maíz.
- 3 Chipá de zanahoria.



Acompaña los con: té, café, mate cocido, té con leche, cocholotada.

Para preparaciones sin TACC podés usar:



- Harina premezcla.
- Harina de arroz.
- Harina de mandioca.



Podés acompañar tus desayunos y meriendas con una rica fruta de estación.



¡Lo casero siempre es mejor!



RECETAS:

CHIPÁ DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 taza de fécula de mandioca.
- 1 taza de zanahoria rallada finita.
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1/2 taza de queso rallado.
- 1 huevo.
- 6 cucharadas de leche/ agua.

Mezclar todos ingredientes secos y agregar luego la leche y el huevo. Amasar un poco y hacer bolitas. Cocinar a horno moderado por 20 minutos.



GALLETITAS DE HARINA DE MAIZ

Ingredientes:



- 50g de azúcar.
- 125g de polenta.
- 50g de harina leudante.
- 1 huevo.
- Ralladura de una naranja.
- 60/70cc de aceite.
- 20cc de jugo de naranja.

Mezclar el azúcar con la polenta y la harina. Luego incorporar el aceite, el jugo, el huevo y la ralladura. Llevar a la heladera 30min. Formar bolitas, aplastarlas y colocarlas en una placa para horno. Cocinar hasta que estén doradas en su base.



Podes reemplazar la harina leudante por harina premezcla.

FORMIS DE LENTEJAS Y CHOCOLATE

Ingredientes:

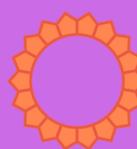
- 300g Lentejas cocidas.
- 150g Azúcar.
- 60cc Aceite.
- 2 cda de Miel.
- 150g de harina leudante.
- 1/4 de taza de chocolate amargo en polvo.
- 3 huevos.



Batir los huevos y llevarlos a la licuadora junto con el aceite, agregar la mitad de las lentejas y procesar, cuando estén integradas, agregamos el resto. Sumamos el azúcar, la miel y el chocolate en polvo, lo licuamos bien y pasamos a un bowls. Agregar la harina, si queda muy denso agregar un poquito de leche. Llevar a moldes individuales enharinados agregando masa hasta la mitad y llevar al horno por 20 minutos.

OPCIONES SALUDABLES PARA ALMORZAR O CENAR



- Omellete de hojas de remolacha. 
- Hamburguesas de pescado.
 - Tortilla de fideos. 
 - Guiso de pollo.
- Formitas de harina de maíz. 
- Pizza de arroz. 
- Pastel de carne y vegetales.
 - Empanadas de carne asada.
- Hamburguesas de arroz y lentejas. 
- Milanesas de berenjenas. 
- Guiso de garbanzos o lentejas. 
- Cuadraditos de calabaza y arvejas. 



Acompañar estas
opciones con verduras es
una **GRAN** decisión



RECETAS:

CUADRADITOS DE CALABAZA Y ARVEJAS

Ingredientes:

- 2 tazas de puré de calabaza rallada cruda .
- 1 lata de arvejas.
- 2 huevos.
- Media cebolla picada finita.
- 2 cucharadas soperas de queso rallado.
- 2 cucharadas de harina integral o común.

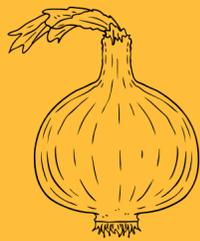
Mezclar todos los ingredientes, y ponerlos en una placa aceitada, llevar a horno medio por 30 minutos. Cortarlos cuando estén tibios.

Podés reemplazar la calabaza por zanahoria o remolacha o zapallito.

TORTILLA DE FIDEOS

Ingredientes:

- 250g de mostacholes con crema.
- 1 morrón.
- 1 cebolla.
- 4 huevos.
- 1 taza de leche fluida.
- Aceite C/N
- Sal, pimienta.



Batir los huevos con la leche y reservar. Cocinar los vegetales e incorporarlos a los fideos (cortados mas pequeños) y por último agregar el huevo batido con la leche.

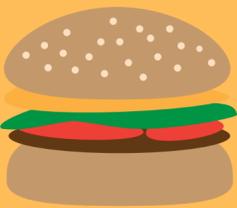
Volcar la mezcla en una sartén bien caliente con aceite, cocinar de un lado, dar vuelta y terminar la cocción.

Podés reemplazar las lentejas por porotos o arvejas.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ:

Ingredientes:

- 200g de arroz cocido.
- 200g de lentejas cocidas.
- 1 taza de avena instantánea.
- 2 huevos.
- 1 zanahoria rallada.
- Pan rallado C/N.



Condimentos: Sal, pimienta, orégano.

Mezclar los huevos con los condimentos, añadir la avena, el arroz, las lentejas y la zanahoria rallada. Agregarle el pan rallado hasta lograr una consistencia compacta. Dar la forma de hamburguesa y llevar a horno moderado por 20 minutos.

Podrás encontrar las otras recetas y más en www.supersaludable.org

VIDA ACTIVA

Llevar una vida activa conlleva beneficios sobre nuestra salud, no sólo favorece el crecimiento y desarrollo en los niños, niñas y adolescentes. Sino que también está vinculada con valores sociales, como respeto, cooperación, trabajo en equipo, expresión de emociones, convivencia, compañerismo y valores personales como creatividad, diversión, autodisciplina, autoconocimiento y logros entre otros.

Quedarse en casa como responsabilidad social en cuarentena nos lleva a tener menos posibilidades mover el cuerpo, siendo esta situación influenciada por:

- **Poco espacio en contamos en algunos hogares.**
- **Imposibilidad de sostener rutinas deportivas.**
- **Restricción para realizar actividades como salir a caminar o correr en espacios al aire libre como parques o plazas.**
- **Impedimento para jugar en la escuela y en el recreo por falta de clases presenciales.**

A pesar de estas circunstancias temporales es fundamental considerar oportunidades para que los niños, niñas y adolescentes puedan mantener los beneficios y valores de llevar una vida activa mediante juegos y actividades adaptadas a la situación actual .

¿A PONER EL CUERPO EN MOVIMIENTO!!!

TE DEJAMOS A CONTINUACIÓN MUCHAS IDEAS



Bailar

Creando o siguiendo una coreografía de las canciones favoritas de los integrantes de la familia.

Bailar y cuando pare la música quedar congelados, ganando el que más tiempo lo logre.



Elegir canciones acordes a la edad de los niños y niñas, muchas letras tienen mensajes inapropiados que adultizan la infancia y cosifican los cuerpos.

YOGA

Buscar tutoriales en plataformas digitales (fuentes confiables) donde se encuentren ejercicios adaptados a niños y niñas.

Realizar tarjetones con posturas de Yoga. Ponerlas sobre la mesa dadas vuelta para que cada integrante de la familia elija una carta y haga el ejercicio que le tocó.



MÁS JUEGOS PARA PONER EN CUERPO EN MOVIMIENTO

- **Imitar el sonido y movimientos de animales (que incluya desplazamientos)**
- **Búsqueda del tesoro (creando pistas, y desafíos para encontrarlo)**
- **Juego del elástico.**
- **Rayuela.**
- **Escondidas**
- **Juegos digitales que permitan moverse.**
- **Movimientos con cintas haciendo círculos en el aire o el suelo al ritmo de la música.**
- **Recrear la historia de un cuento donde se utilicen disfraces y se recreen escenas.**
- **Poner un vaso en la mesa (pegarlo con cinta) y tirar pelotitas, quien lo logre llenar más rápido gana.**
- **Realizar un circuito donde se encuentren vasitos o latitas y saltarlos sin tocarlos.**
- **Patinaje con platos de cartón: cortar dos círculos de cartón, uno para cada pie y que los niños y niñas jueguen a deslizarse en una superficie lo más lisa posible.**
- **Hockey con globos: con varios globos inflados, se define un arco (canasto o caja volteada) y los palos de hockey que puede ser un palo de escoba o palo. El juego consiste en llevar los globos con el palo hasta meter un gol.**
- **Los Caminos: Consiste en repartir platos de cartón o círculos de cartulina dentro de la casa no muy separados para que puedan desplazarse saltando de plato en plato. Se puede poner platos de diferentes colores y con un dado ir avanzando por colores.**

- **La puntería:** Formar pelotas con papel de diario o revistas, luego poner canastas o cajas o bowls y marcar una línea desde donde los jugadores deben tirar su pelota e intentar apuntar a las cajas o canastos.
- **Carrera en el mismo lugar:** en el lugar trotar, elevar rodillas y luego brazear. Luego proceder a mover rodillas, caderas como movimiento de ballet y por último pasar a los hombros con movimientos circulares



Compartir tareas en el hogar favorece a la construcción de habilidades como autonomía, trabajo en equipo y cooperación, además son una buena opción para poner el cuerpo en movimiento.

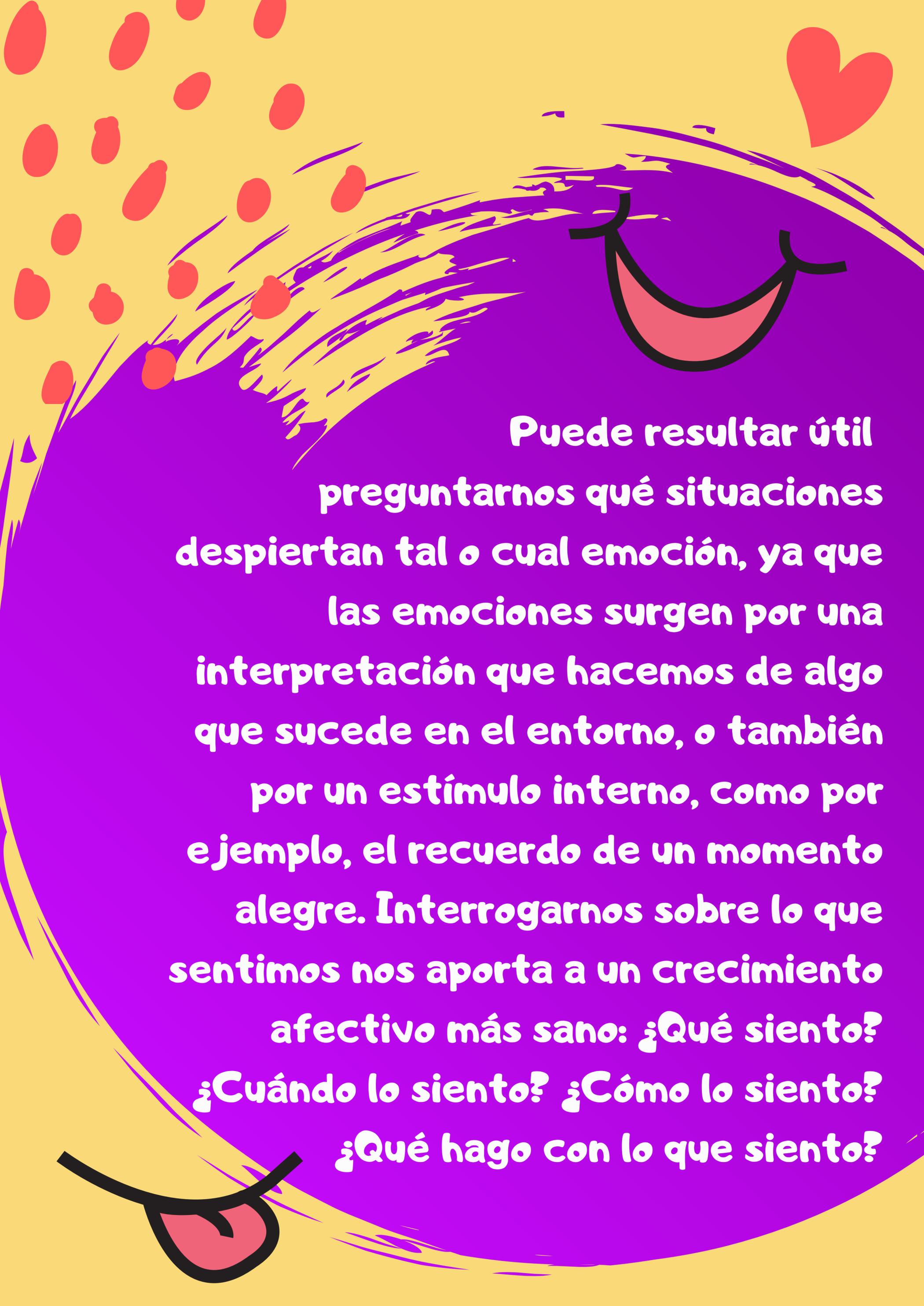
Los niños y niñas nos pueden ayudar a barrer, pasar el trapo, limpiar muebles, ordenar los juguetes, hacer las camas, cocinar, tender la ropa, regar plantas, poner la mesa, lavar los platos. Las tareas de hogar son acciones para hacer juntos en familia.



EMOCIONES



En estos tiempos de incertidumbre y preocupación, suelen surgir diversas emociones y es importante mirarlas y reconocerlas, en cada uno y en aquellas personas con las que compartimos la cotidianidad, principalmente en los niños y niñas, quienes se encuentran construyendo su mundo emocional y vincular.



Puede resultar útil preguntarnos qué situaciones despiertan tal o cual emoción, ya que las emociones surgen por una interpretación que hacemos de algo que sucede en el entorno, o también por un estímulo interno, como por ejemplo, el recuerdo de un momento alegre. Interrogarnos sobre lo que sentimos nos aporta a un crecimiento afectivo más sano: ¿Qué siento? ¿Cuándo lo siento? ¿Cómo lo siento? ¿Qué hago con lo que siento?

PENSANDO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS, ES NECESARIA LA FIGURA DE UN ADULTO ATENTO Y DISPONIBLE, QUE REPRESENTA SOSTÉN Y CONTENCIÓN FRENTE A LAS DIVERSAS EMOCIONES QUE PUEDAN SURGIR.



EN ESTE SENTIDO SE SUGIERE:

- **Acompañar desde la escucha, el respeto y el cuidado.**
- **Compartir momentos en los que predomine un diálogo amoroso y empático.**
- **Habilitar y trabajar la tolerancia frente a emociones más displacenteras (miedo, enojo, tristeza) entre otras y comprender que cada emoción cumple una función.**
- **Tolerar la incertidumbre y confusión que pueden generar las emociones.**
- **Dar lugar a las preguntas e ideas que surjan de cada niño y niña, sin subestimarlos, ya que tienen mucho por descubrir, cuestionar y crear.**
- **Permitir que reconozcan la realidad en toda su complejidad, ofreciéndoles información acertada y adecuada según cada edad o individualidad.**



“Si un niño o adolescente, un adulto, pueden preguntarse, hacer preguntas y hacerse preguntas, es indicador de salud en aprendizaje y de libertad para pensar. Una cosa es “preguntar a...” y otra “preguntarse con...”. En el primer caso recopilaremos información, en el segundo probablemente construiremos conocimiento poniendo en juego nuestros saberes”
(Fernández, 2000, p.223)



Qué importante resulta no pre juzgar ni juzgar la expresión de una emoción, de un pensamiento hecho palabra, de un gesto, de una actitud. El niño y la niña necesitan ser habilitados en sus expresiones e interpretados siempre desde la empatía, y no desde la mirada adulta juzgadora o crítica que subestima el sentir en las infancias. La salud se construye siempre, con miradas amorosas...esas son las que realmente miran.

EL JUEGO Y EL ARTE COMO CONSTRUCTORES DE EMOCIONES PLACENTERAS

La internalización de vínculos sanos aportará a la construcción de un mundo emocional más flexible, receptivo y tolerante a situaciones inesperadas y sorpresivas, como la que se vive actualmente.



Como sociedad y cada uno desde su individualidad estamos frente a la posibilidad de atravesar esta situación desde la creatividad, pudiendo transformarnos y transformar nuestro entorno, abriéndole el camino a nuevos aprendizajes.

Para poner en práctica la construcción de emociones y vínculos más sanos, el jugar y el arte son acciones de transformación, las cuales pueden enriquecerse con diferentes propuestas y recursos contruidos u ofrecidos por un otro disponible.



ALGUNAS SUGERENCIAS PARA HACER EN TIEMPOS DE CUARENTENA



- **Poner el cuerpo en movimiento, bailando, saltando, corriendo en el espacio que dispongamos, dando lugar a la descarga motora.**
- **Disfrutar de la música que nos genere emociones placenteras.**
- **Compartir narraciones o cuentos que contribuyan a la construcción del pensamiento, lenguaje e imaginación.**
- **Armar figuras con plastimasas permitiendo estimular los sentidos y liberar tensiones.**
- **Crear dibujos en diferentes superficies (telas, papeles, cartulinas, hojas de diario) y con distintos elementos (lápices de colores, fibrones, témperas) estimulando la imaginación.**
- **Disfrutar de películas en familia para afianzar los vínculos.**



Además otra propuesta puede ser poner a disposición y crear escenarios lúdicos o espacios diseñados con objetos o recursos que estén disponibles en nuestro entorno más cercano, utilizándolos creativamente y dando lugar a la exploración y a lo significativo que pueda surgir.



**ESCENARIOS
LÚDICOS**

ALGUNOS EJEMPLOS :

CINE
DEBATE



Que la acción de ver una película, sea enriquecida por un escenario que implique una preparación distinta, como dispersar almohadones, preparar pororó y colocarlo en un cono hecho por el niño o niña, y luego armar una ronda contando qué parte de la película nos gustó más, qué nos hizo sentir, cómo hubiésemos resuelto el conflicto, etc.

Creando un espacio que habilite la circulación de emociones, pensamientos y palabras.



TALLER DE ARTE



Previamente se puede buscar información sobre algunos artistas reconocidos, viendo sus obras e intercambiando opiniones sobre las mismas. Luego se podría plasmar y crear dibujos propios, utilizando superficies diversas, hojas pegadas en la pared o dispuestas en el piso. Además, se pueden inventar nombres a las obras y realizar una muestra en donde compartir con los demás las producciones propias.

HISTORIA MUSICAL



A partir de la elección de de un tema musical se podrá investigar acerca de la época, la vestimenta, los bailes típicos descubriendo su relación con la cultura y la historia.

Es una oportunidad para que las familias transmitan a niños y niñas las vivencias de otros momentos de su historia, la de sus abuelos y bisabuelos, pudiendo así conocer sus antepasados haciendo a la construcción de su cultura y de su propia historia.

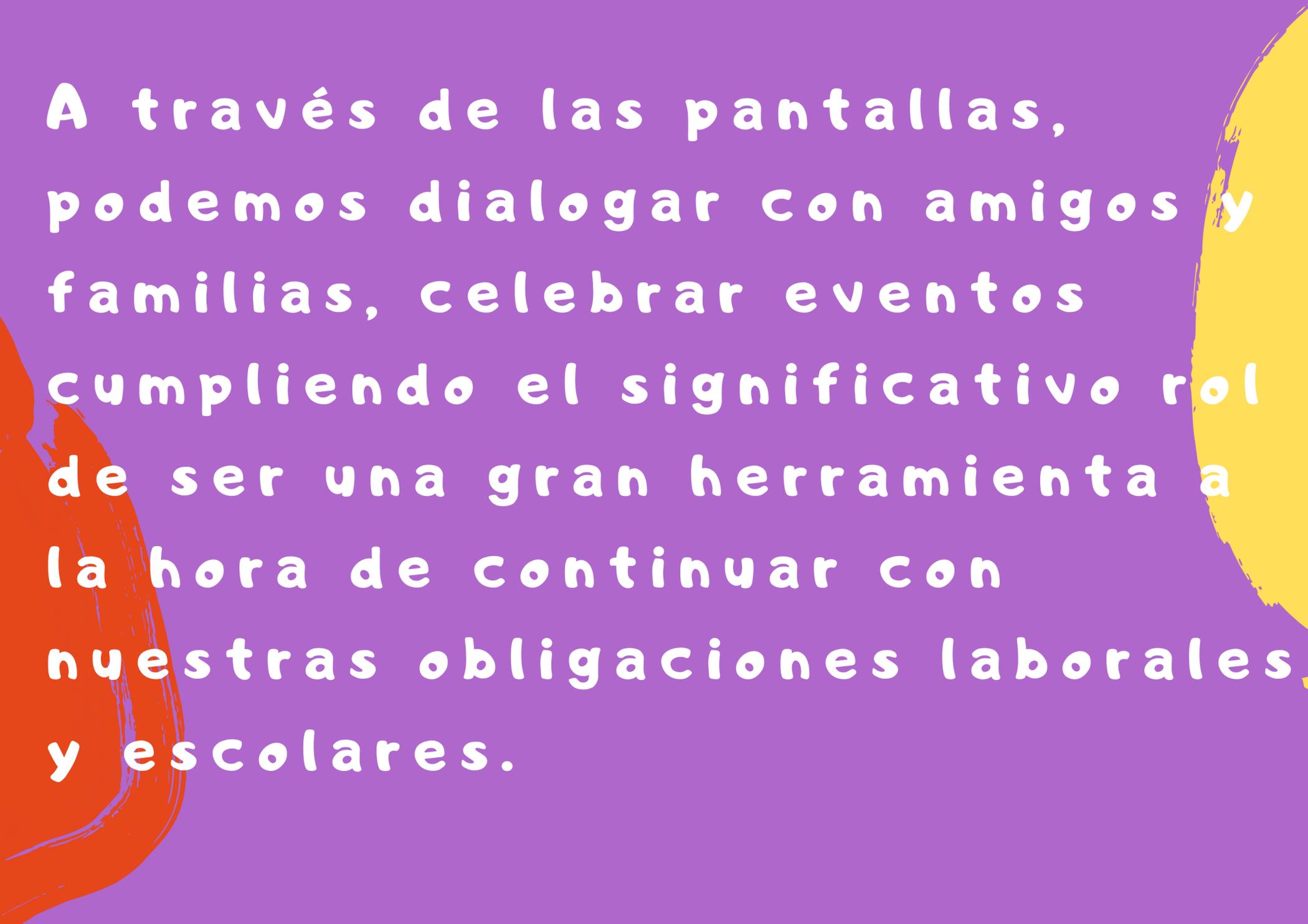
PANTALLAS



La situación del aislamiento social y preventivo que nos toca transitar en este último tiempo, nos lleva a aumentar el uso de las pantallas y de la exposición a las mismas, aumentando la cantidad de horas frente a ellas.



Hoy cumplen una gran función, siendo los medios más utilizados para entretener y sociabilizar con los demás.



A través de las pantallas, podemos dialogar con amigos y familias, celebrar eventos cumpliendo el significativo rol de ser una gran herramienta a la hora de continuar con nuestras obligaciones laborales y escolares.



Las nuevas tecnologías son esenciales para incrementar la capacidad de aprendizaje de las niñas y niños fomentando el desarrollo de sus habilidades cognitivas. Hacer un uso responsable de ellas es primordial.

¿ENTONCES, PODRÍAMOS DECIR QUE LAS PANTALLAS SON BUENAS O MALAS?

Para poder dar respuesta, es fundamental saber que lo que denomina que las pantallas sean “buenas o malas”, son el uso (para qué la uso), abuso (cuánto la uso) y la calidad (qué contenidos miro).



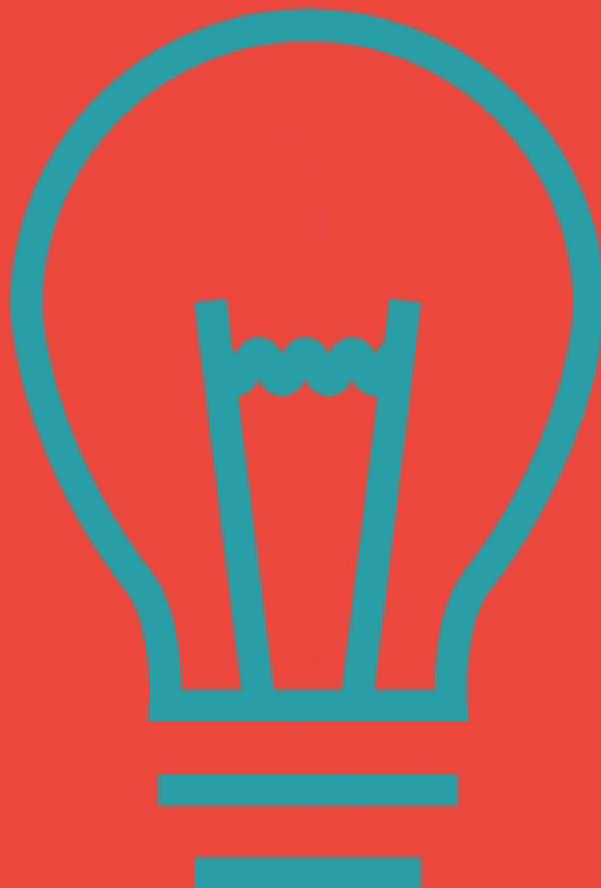
USO

Cuando nos referimos al **USO, es importante que las pantallas no sean la única opción para salir del aburrimiento. Existen numerosas opciones lúdicas no virtuales, que perfectamente podrían alternarse con el uso de las tecnologías.**

COMPARTIMOS ALGUNAS IDEAS:

- **Leer cuentos favoritos.**
- **Jugar a juegos de mesa.**
- **Crear historias con objetos reales.**
- **Cocinar recetas simples.**
- **Regar las plantas.**
- **Hacer maquetas.**
- **Reparar juguetes.**
- **Hacer experimentos**
- **Crear una coreografía.**
- **Armar rompecabezas.**
- **Armar juegos con utensilios de cocina.**
- **Pintar.**

Todas estas actividades permiten a sus participantes crear, explorar, imaginar a través de todos los sentidos.



¿CÓMO ELEGIMOS CONTENIDOS APROPIADOS PARA CADA ETAPA?

COMPARTIMOS ALGUNAS IDEAS:

- **Buscar programas y plataformas apropiados para la edad de las niñas y niños.**
- **Estar informados de lo que ven, podrían acceder a contenidos inadecuados a su etapa de desarrollo.**
- **Acordar junto a ellas/os los programas que podrán ver y cuáles no, explicándole el motivo; de esta forma se sentirán cuidados.**
- **Evitar el uso de pantallas durante las comidas, ya que son distractores y le quitan importancia al acto de comer como un espacio nutricional y social.**
- **Tener mayor cuidado en la información privada que se publica.**
- **Poner filtros en los dispositivos para que bloqueen el ingreso a contenidos peligrosos para su edad.**



Es importante saber que para que las niñas y los niños sostengan las actividades y no se aburran con rapidez, debemos proponerles escenarios lúdicos, es decir, brindarles un valor agregado a cada acción que se desarrolla.



Por ejemplo, podemos leer un cuento armando una casita con sábanas iluminándonos con linternas. Armar una historia, buscamos objetos del hogar previamente que me sirvan como disparadores de la narración o montar un laboratorio para hacer experimentos, caracterizados de científicos.

Estos escenarios y propuestas, permiten transformar nuestro hogar, liberándonos de la sensación de encierro y monotonía.

Para que las niñas y niños elijan estas opciones, es importante que los adultos motivemos estas acciones y juguemos junto a ellos.



ABUSO

El ABUSO de pantallas representa el tiempo que pasamos frente a ellas.

La recomendación para niñas y niños de 0 a 2 años, es no proporcionarles ningún tipo de pantallas, es decir, no fomentar su uso.

Niñas y niños de 3 a 5 años, uso de hasta 1 hora diaria y a partir de los 6 años no superar las 2 horas diarias.

En tiempos de cuarentena se hace más difícil llegar a esa recomendación ya que las niñas y niños realizan con ellas las tareas escolares, sociabilizan con amigos y familiares siendo una gran opción para estar conectados.



**ANTE DICHA SITUACIÓN, PROPONEMOS
DIVIDIR LAS ACTIVIDADES
QUE NECESITEN EL USO DE PANTALLAS:**

PARA LA SOCIABILIZACIÓN:

- **Hacer actividades lúdicas en forma simultánea, es decir, poder pintar un dibujo o hacer un collage o una escultura con plastimasa, con una compañera o compañero, en el mismo tiempo y compartir el trabajo.**
- **Conversar con amigos y familia cuando se los extraña.**
- **Buscar información confiable, lúdica y simple para comprender la situación del Coronavirus y temas de interés de los niños y niñas .**

PARA LAS TAREAS ESCOLARES

Tomarse el tiempo que se necesite.

PARA EL ENTRETENIMIENTO Y JUEGOS VIRTUALES

Debemos fraccionar el tiempo, es decir, si tengo 1 hora diaria, podemos dividirla en 3 bloques de 20 minutos cada uno. Esto permitirá ir intercalando con otras actividades libres de pantallas como las que mencionamos anteriormente.

CALIDAD

La CALIDAD de las pantallas representan los contenidos a los que las niñas y niños están expuestos. Este punto es de gran preocupación debido al exceso de material no apto para ellos llenos de violencia, estereotipos corporales irreales, exitismo, sexualización y cosificación de los cuerpos.

Todo esto nos lleva a adultizar a los niños y niñas queriendo hacerlos adultos cuando su crecimiento, desarrollo físico y emocional no está preparado.

Más grave se pone la situación cuando los adultos responsables legalizamos esas conductas.



HORAS DE SUEÑO

Los buenos hábitos para un descanso saludable.

MANTENER RUTINAS DIARIAS.

Tratar, en estos tiempos de cuarentena que los niños y niñas respeten los horarios de levantarse y de ir a descansar para sostener ese hábito construido.

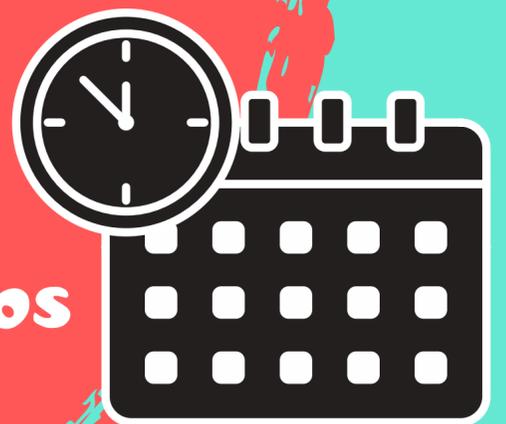
Hay elementos claves para un buen descanso: higiene personal, lectura de un cuento o narrar una historia, poner una música relajante, agradecer el día vivido y el que vendrá.

No olvidar decirles cuánto los queremos y lo importante que son en nuestras vidas.

Tiempo de sueño recomendado para la población pediátrica *

Edad	Tiempo de sueño recomendado en un periodo de 24 horas
Bebés: 4 a 12 meses	12 a 16 horas (incluyendo siestas)
Niños pequeños: 1 a 2 años	11 a 14 horas (incluyendo siestas)
En edad preescolar: 3 a 5 años	10 a 13 horas (incluyendo siestas)
En edad escolar: 6 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes: 13 a 18 años	8 a 10 horas

*La American Academy of Pediatrics (AAP) ha publicado una declaración de apoyo a estas pautas de la American Academy of Sleep Medicine (AASM).
Fuente: Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall W, Kotagal S, Lloyd RM, Malow B, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Tiempo recomendado de sueño para la población pediátrica: Una declaración de apoyo de la American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016 May 25. Pii: jc-00158-16. PubMed PMID: 27250809.



IR A LA CAMA CON EMOCIONES PLACENTERAS

Es muy importante que el niño o la niña registre y pueda expresar las emociones y que los adultos podamos ayudarlo a regularlas. Si el niño o la niña se va a descansar, enojado, triste o con miedo le será muy difícil tener un descanso saludable.

Ante la presencia de estas emociones displacenteras los adultos podemos acompañarlos a reflexionar, expresar lo que les sucede sin minimizar y enjuiciar lo que expresan, estando disponibles y ayudándolos a la gestión de las mismas.

De esta forma podrán encontrar la calma y la relajación para un buen descanso. La respiración podrá ayudar mucho a ese proceso.



SUPERVISAR EL TIEMPO QUE PASAN FRENTE A UNA PANTALLA.

Se recomienda no tener televisores, computadoras, teléfonos y Tablet en la habitación de los niños y niñas, especialmente en la noche.

Para prevenir interrupciones del sueño, se sugiere apagar todas las pantallas por lo menos 1 hora antes de dormir.



ESTABLECER UN ESCENARIO SALUDABLE PARA UN DESCANSO SEGURO.

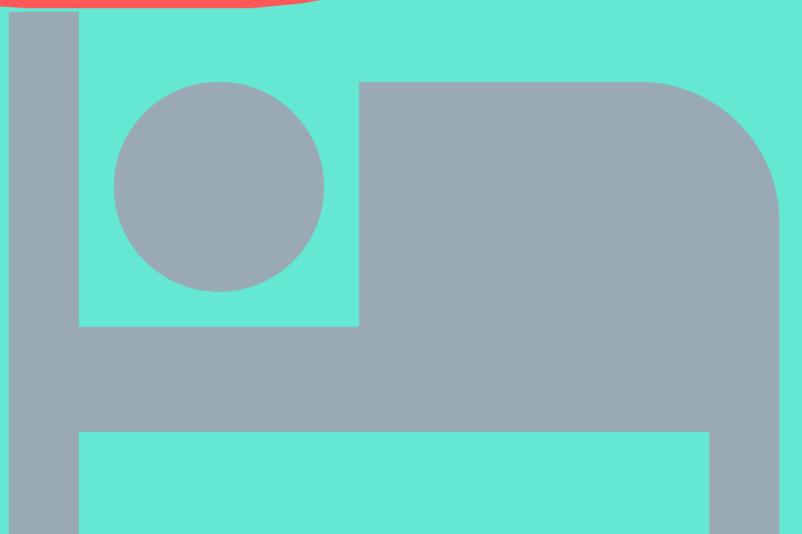
Bajar la intensidad de las luces antes de ir a dormir, colocar un rico aroma en su almohada, poner una música relajante.

Podrán tener algún recurso de apego como muñecos, peluches o algún juguete siendo una buena opción para disminuir la ansiedad de separación y sentirse acompañados.

RELAX

QUE TODA LA FAMILIA TENGA BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO.

Si el sueño es una prioridad para los adultos lo será para los niños y niñas, Los adultos somos ejemplo a seguir.





LA CUARENTENA

¿UN RESPIRO PARA NUESTRO PLANETA?

A partir de la situación actual en la que todas las personas del mundo nos encontramos implicadas, a medida que fueron pasando los días y meses se han publicado los siguientes titulares: “El positivo impacto ambiental que ha dejado el coronavirus”, “Los inesperados beneficios de la pandemia”, “La atmósfera experimentó un sorprendente cambio en la cuarentena”, “Cuarentena: ¿vacaciones para el planeta?”, “El mundo se detiene ante el coronavirus y el aire se limpia”; nos encontramos con que bajó la contaminación, que el aire está más puro, el agua de mares, ríos y lagunas se encuentran limpias, han reaparecido animales en peligro de extinción, hay nacimientos de nuevas especies.



¿QUÉ NOS INTENTA DECIR TODO ESTO?

Estamos siendo testigos de una gran transformación que nos propone replantearnos nuestras acciones y responsabilidades en relación al entorno donde vivimos y al medio ambiente. Es una oportunidad para despertar nuestra consciencia y elegir a, partir de ahora, crecer para lograr un cambio verdadero.



¿Te animas a sumarte a esta transformación?

Te invitamos, y nos invitamos, a reflexionar y poner en marcha el verdadero cambio, para que nuestro planeta sea un lugar más saludable para vivir.

#QUEDATEENCASA

GRACIAS POR DEJARNOS
SER PARTE DE TU
FAMILIA EN ESTA
CUARENTENA

