

**Montevideo, marzo 2020**

Estimadas familias

Ante la situación de aislamiento social que estamos viviendo quiero hacerles llegar algunas consideraciones a tener en cuenta.

Es un reto para todos y todas el generar y fortalecer los recursos que nos permitan mitigar el estrés que esta situación nos genera de pasar a convivir en espacios reducidos en familia las 24 horas.

Primero que nada, hay que explicarles a niños y niñas lo que está pasando con palabras sencillas y veraces, por ejemplo:

"Nos tenemos que quedar en casa para protegernos de una enfermedad que es un virus. Se llama CORONAVIRUS y se contagia en el contacto entre personas: besos, abrazos, caricias. Por eso, si menos gente tenemos contacto, menos nos vamos a contagiar y es muy importante lavarnos las manos. Esto hace que no podemos ir al trabajo ni al Jardín y nos **TENEMOS QUE QUEDAR EN CASA.**

Esto es difícil para todos, vamos a extrañar a nuestros amigos, el Jardín y el trabajo. Por momentos eso nos va a dar rabia, tristeza, malestar. Pero debemos hacer un esfuerzo todos para poder estar lo mejor posible en lo que esto dure.

Vamos a organizarnos para ello juntos y apoyarnos entre todos"

Es importante hablar de lo que esta situación nos genera a nivel emocional y ayudar a que niños y niñas puedan expresarlas. Compartir en familia que todos estamos preocupados y nos sentimos mal por lo que estamos viviendo, pero que también sabemos que, si nos apoyamos, saldremos adelante.

Por otro lado, es esencial armar una rutina junto a ellos que nos organice en la vida diaria y los ayude a respetar tiempos de trabajo de los adultos.

Hay muchas actividades que se han ido difundiendo que pueden incluirse, pero con un orden, una agenda que nos estructure y nos ayude a poder adaptarnos a esta nueva realidad.

Por ejemplo, pueden acceder a muchas actividades a través de la página del comité uruguayo de la Organización Mundial para la Educación Preescolar:

<http://www.omep.org.uy>

Sin duda las crisis son también oportunidades de crecimiento personal y colectivo. Apostemos a ello.

¡Arriba y fuerza!

**Psicóloga Gabriela Etchebehere**  
**Programa Primera Infancia y Educación Inicial**  
**Instituto de Psicología Educación y Desarrollo Humano**  
**Socia activa de OMEP Uruguay**