

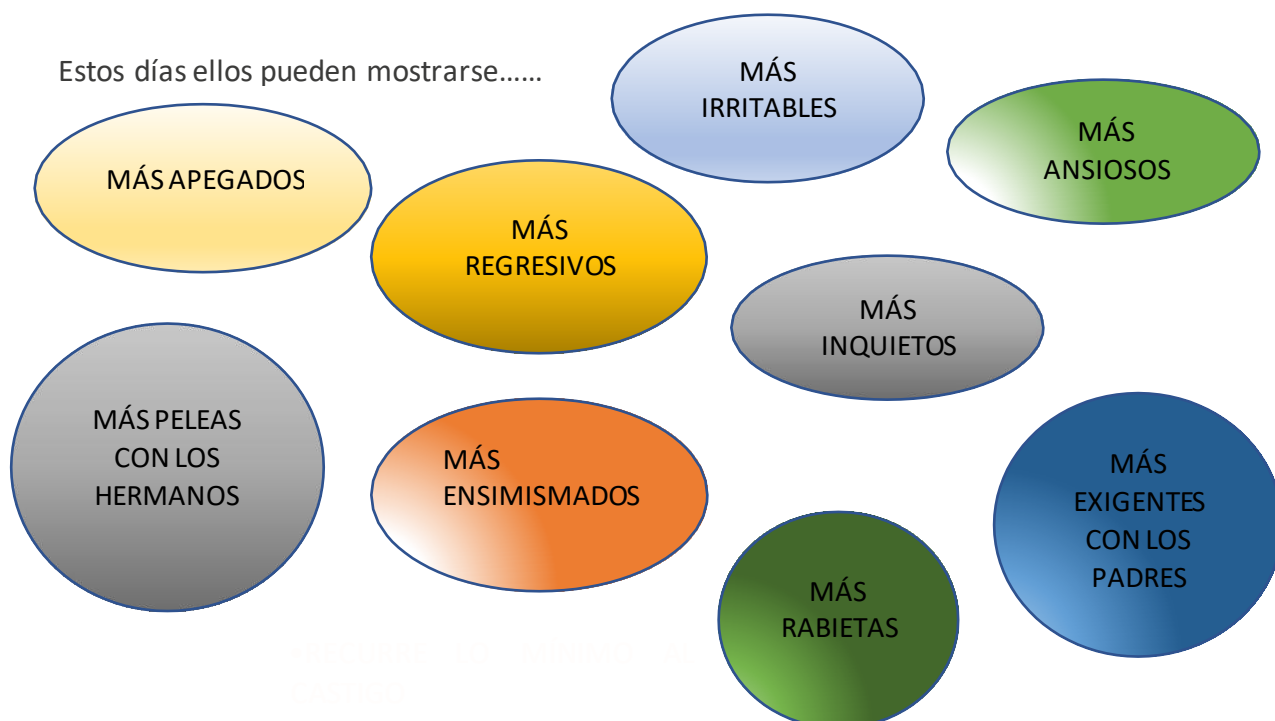
AFRONTANDO ESTA SITUACIÓN EN FAMILIA

Toda esta situación ocasionada por el COVID 19 supone un estrés considerable y genera malestar psicológico tanto para los niños/as como para los adultos.

¿CÓMO SUELEN RESPONDER AL ESTRÉS LOS NIÑOS?

Los niños, suelen manifestar el estrés de manera diferente a nosotros.

Estos días ellos pueden mostrarse.....



¿QUÉ PUEDO HACER YO COMO ADULTO ANTE ESTA SITUACIÓN?

LO PRIMERO.... AUTOCUIDADO

No hay tarea más difícil que CUIDAR Y EDUCAR. Pero para poder cuidar a los demás, me tengo que cuidar yo; esto incluye el cuidado físico y emocional. Somos modelos de nuestros hijos, por lo que debemos ser capaces de realizar una buena autogestión emocional y transmitir calma y seguridad.

PODEMOS...

- Buscar un tiempo en el día para nosotros mismos, con alguna actividad que nos reconforte (leer, algo de ejercicio, meditar....). Sacar este tiempo supone planificación y organización familiar.

- Jugar, jugar y jugar. Realizar actividades en familia, de las que podamos disfrutar, relacionadas con nuestros gustos personales (ver una película, bailar...) es la mejor manera de vincular con nuestros hijos.
- Crear un espacio de la CALMA, podremos usarlo todos cuando nos sintamos desbordados emocionalmente. Recuerda: TU CALMA ES SU CALMA.
- Validar mis propios sentimientos, darme permiso para SENTIR. Es una situación estresante y todos hemos pasado por malos momentos. No ocultar nuestro estado de ánimo, explicarles cómo nos sentimos, ponerle nombre, reflexionar con ellos sobre lo que necesitamos para sentirnos mejor... en resumen, normalizar nuestros estados de ánimo.
- Relativizar y establecer prioridades; es imposible hacerlo todo. ¿Qué quieres que recuerden tus hijos cuando todo acabe?, ¿Qué crees que necesitan en estos momentos?, ¿Y tú?

LO SEGUNDO... EXPLICAR

Ellos ven que las cosas están cambiando, que estamos nerviosos, tristes... necesitan comprender qué está pasando. Si no ofrecemos información, pueden hacer interpretaciones erróneas.

¿CÓMO...?

- Informarles de lo que está sucediendo de modo natural y realista. Es importante que entiendan por qué estamos haciendo determinadas cosas.
- Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Responder a todas sus preguntas. Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos (Como por ejemplo, cómo va a ser la vuelta al colegio).
- Usar palabras sencillas que puedan entender en función de su edad.
- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
- Es importante insistir en que la situación es temporal, que tiene un fin.
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.

Y ADEMÁS....

- Promover momentos para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, que si cumplimos unas normas podemos evitar que siga viajando y salvar a personas...).
- Utilizar algún cuento de apoyo, para que entiendan mejor la situación (ver al final del documento)

NO OLVIDES.....

DARLES EL SUPER-PODER PARA PROTEGERSE

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida!



- Lavarse las manos con jabón “*mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés*”, frotando con fuerza, en la superficie y los lados.
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura “*como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos*”.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca “*como un juego en el que pierde un punto quien lo haga*”.
- Evitar el contacto físico con otros niños u otras personas, aunque me apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a mis amigos muy pronto.
- Saber que puede contar con un adulto si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
- Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.
- Enseñarle a ponerse y quitarse de forma segura la mascarilla.

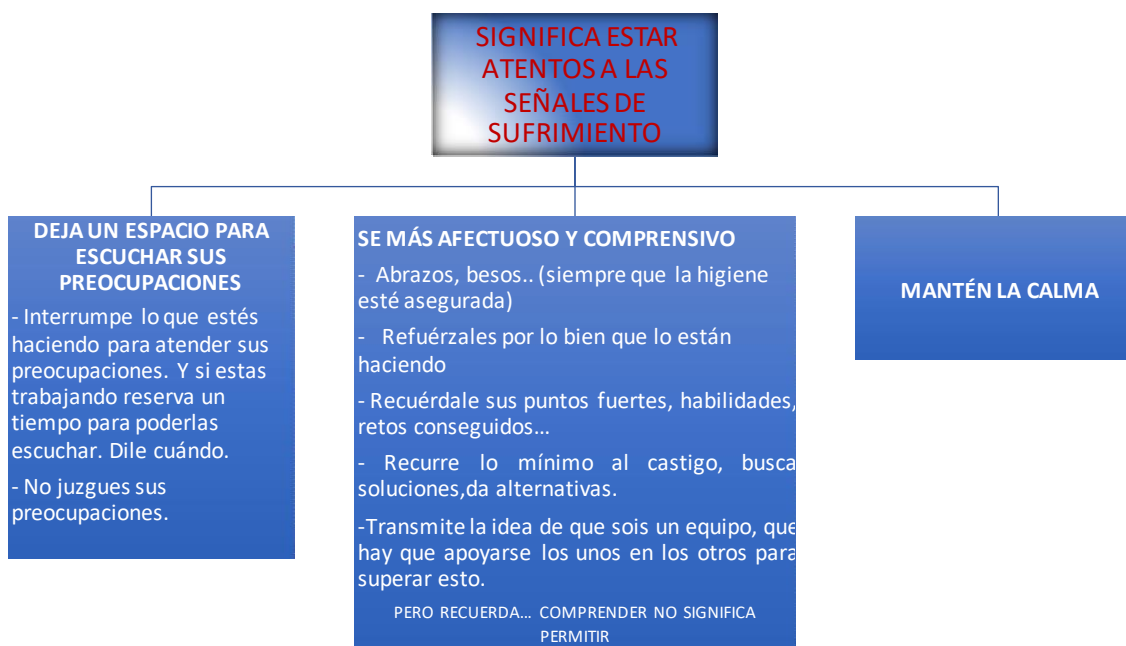
Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y de calma.

ES IMPORTANTE QUE INTERIORICEN ESTAS NORMAS ANTES DE LA VUELTA AL COLE

LO TERCERO.... TRABAJAR LAS EMOCIONES



ESTAR EMOCIONALMENTE DISPONIBLES



Y ADEMÁS....

- PASAR TIEMPO EXTRA CON ELLOS, PERO RESPETA TAMBIÉN SU ESPACIO
- AYUDARLES A EXPRESAR SUS EMOCIONES. PARA ELLO A LOS NIÑOS LES VIENE BIEN: DIBUJAR, PINTAR, MOLDEAR BARRO, PLASTILINA, JUGAR CON MINIATURAS, JUEGOS DE FICCIÓN, CONSTRUIR HISTORIAS, REALIZAR EJERCICIO FÍSICO, LA MÚSICA, CONTAR CUENTOS, HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN....
- CON ALGUNAS CONDUCTAS NOS TOCARÁ SER MÁS TOLERANTES, PERO MANTENIENDO LOS LÍMITES CON AMABILIDAD Y FIRMEZA CUANDO SE REQUIERA (ej. si estás teletrabajando en el domicilio, si son lo suficientemente autónomos, explica a los niños que tendrás la puerta cerrada y que no podrán entrar durante un tiempo establecido).
- NUNCA LES DEJAREMOS TRASPASAR LOS LÍMITES (VIOLENCIA, FALTAS DE RESPETO, NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA....).

**SIGNIFICA ACEPTAR LO QUE
SIENTE OTRA PERSONA,
ENTENDER SU EMOCIONES.**

ACEPTA SU EMOCIÓN, PERMITE QUE LA EXPRESE

-Comienza por aceptar y expresar tus propias emociones.

-Ayúdale a poner nombre a su sentimiento, pon palabras.

-Permítele estar triste, enfadado... aunque nos de pena, los niños también tienen sentimientos negativos que tienen que expresar.

-Indaga sobre qué puede haber debajo de su emoción, ayúdale a entender.

RECUERDA QUE CADA EMOCIÓN ES SUBJETIVA Y

EL PODER DE LAS PALABRAS

Un lenguaje positivo puede hacer que

RECUERDA....

- Usar un lenguaje para validar, no para negar.
- Evitar los mensajes negativos; transformarlos en positivo (usa el poder de la palabra "afortunadamente").
- Interesarse y preguntar sobre sus sentimientos y opiniones.
- Utilizar frases que les den poder "tú puedes", "tienes la capacidad", "sabes cómo hacerlo", "confío en ti"....
- Valorar cada día los aspectos que os gustan de ellos.
- Cuando hay un conflicto o dificultad se les puede hacer las siguientes preguntas: ¿Cómo podrías hacerlo más fácil?, ¿De qué forma podrías hacerlo?, ¿Cómo resolviste este problema en otra ocasión?...

Y POR ÚLTIMO.... ESTABLECER RUTINAS

Los niños necesitan estructura, unas rutinas, eso les da seguridad porque les permite anticipar lo que va a pasar, dándoles cierto control sobre el mundo que les rodea. Estas rutinas las tendremos que ir ajustando a las nuevas situaciones que se van produciendo.

¿CÓMO....?

- Mantener las rutinas que funcionen e incorporar lo necesario para que el ajuste sea beneficioso para todos los miembros de la familia.
- Es recomendable plantear tiempos definidos para:
 - ✓ TAREAS DE LA CASA: establecer responsabilidades compartidas ej. establecer turnos de poner lavadora, tirar la basura, poner la mesa...
 - ✓ TAREAS ESCOLARES: establecer un horario (el tiempo dedicado será menor y más flexible que el que realizan en clase).
 - ✓ ACTIVIDADES EN FAMILIA: ver documentales, leer libros, cocinar, ver una película...
 - ✓ ACTIVIDADES DEPORTIVAS: mínimo una hora diaria.
 - ✓ TIEMPO LIBRE: Tampoco se trata de temporalizar todo, los niños también tienen que tener tiempo para el aburrimiento, éste es positivo para el desarrollo del pensamiento, de la creatividad y la imaginación.
 - ✓ Y.... SOCIALIZAR. Mantener las relaciones con amigos, familiares.... Bien de forma física (si es posible) o telemática.

Información extraída de:

- Guía para el acompañamiento emocional en la infancia durante el período de confinamiento. Estela Mediavilla Espinosa. Ayuntamiento de Rota.
- Recomendaciones Psicológicas para ayudar a los niños a afrontar el estrés durante el brote COVID 19. David Moreno Sandoval. Servicio Canario de Salud.
- Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus-Covid 19.

Queremos agradecer a todos los organismos y personas que a título individual han creado y difundido material de forma gratuita para poder ayudar a nuestros niños y niñas en estos momentos tan complicados.

RECURSOS PARA EXPLICAR A LOS NIÑOS EL CORONAVIRUS

Cuentos gratuitos para explicar a los niños todo sobre el Coronavirus...

<p><u>COVIBOOK. Y me llamo Coronavirus</u></p>	<p>Es un cuento infantil para acompañar a los niños de 2 a 7 años en su estado anímico y emocional. Escrito por Manuela Molina, este libro busca ser una herramienta para explicar qué es el coronavirus y qué supone en la sociedad.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Coronavirus no es un príncipe (ni una princesa)</i> 	<p><i>Coronavirus no es el nombre de un príncipe (ni de una princesa)</i> es un libro infantil que nos mete de lleno en la cabeza de un niño o de una niña de aproximadamente siete años. Escrito por María Coco Hernando, ilustrado Sara Ramírez y traducido en multitud de idiomas, nos cuenta cómo está viviendo estos días en casa y los síntomas que tiene, habla de sus nuevas rutinas, de nuevos hábitos de limpieza e incluso de nuevos retos con premio: lavarse las manos continuamente mientras canta su canción favorita.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mi héroe eres tú</i> 	<p><i>Mi héroe eres tú</i> es un libro escrito para los niños de todo el mundo afectados por la pandemia de COVID-19. Este libro fue un proyecto desarrollado por el Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (GR IASC SMAPS).</p> <p><i>Mi héroe eres tú debe ser leído por un padre, cuidador o profesor junto con un niño o un pequeño grupo de niños. No se recomienda que los niños lean este libro de forma independiente sin el apoyo de un padre, cuidador o profesor.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mi casa es un castillo</i> 	<p><i>Mi casa es un castillo</i> está escrito por Itziar Fernández Cortés e ilustrado por Lorena Zamora. Lo que este cuento pretende es dar equilibrio y estructura a cada día, envolviendo el mismo en un ambiente lúdico, donde niños y niñas puedan ir completando sus pruebas que cada familia podrá adaptar en función de sus gustos, posibilidades y tiempo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Guerreros de la Salud contra el Coronavirus</i> 	<p><i>Guerreros de la Salud contra el Coronavirus</i> es el nombre del libro digital desarrollado por Betweien, empresa especializada en contenidos educativos, que lo ha puesto a disposición de forma totalmente gratuita.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <i>Pronto saldré de casa</i> 	<p><i>Pronto saldré de casa</i> es un libro para entender lo que está pasando, con paciencia y humor. Es un proyecto de José Fragoso editado por NubeOcho.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>¡Quiero salir!</i> 	<p><i>¡Quiero salir!</i> es un cuento infantil que trata de explicar qué es el coronavirus y qué medidas se deben cumplir para evitar la propagación. Todo ello narrado e ilustrado alrededor de un niño que se hace preguntas y no se explica en un principio por qué no puede salir fuera de casa. Este cuento, el cual ha sido traducido en multitud de idiomas, ha sido ideado y escrito por Cova Díaz, e ilustrado por Nico Ordozgoiti.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <i>Alicia y el coronavirus</i> 	<p>Salvador Macip y Emilio Urberuaga se unen de nuevo para traernos un cuento para una crisis: <i>Alicia y el coronavirus</i>. Su objetivo no es otro que explicar, de forma amena y pedagógica, qué es el coronavirus y por qué es tan importante quedarnos en casa. La curiosa Alicia, protagonista de <i>En la caja maravillosa</i>, sigue haciéndose preguntas. Y, esta vez, como no podía ser de otro modo, la pequeña se pregunta: ¿Por qué no puedo salir a jugar?</p>
<p><i>Rosa contra el virus</i></p> 	<p><i>Rosa contra el virus</i> ayudará a conocer, entender y poder transmitir la información adecuadamente a niños y niñas de 4 a 10 años teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote. Se ha dado la importancia a la prevención de la transmisión a través de las medidas de higiene, reduciendo situaciones de alarma que afecten a los menores. Escrito con el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.</p>
<p><i>El escudo protector contra el rey virus</i></p> 	<p><i>El escudo protector contra el rey virus</i> es un cuento para explicar a los más peques qué está pasando. Escrito por Guadalupe del Canto, psicóloga perinatal y especialista en desafíos reproductivos, este cuento trata de ayudar a los padres y madres a explicar qué es el coronavirus y la importancia de las medidas llevadas a cabo. Está traducido en múltiples idiomas, al igual que muchos otros cuentos infantiles aquí presentados.</p>
<p><i>¿Qué pasa en el mundo?</i></p> 	<p>Un cuento para pequeños y no tan pequeños, de forma divertida y rimada, Nacho Palacios habla desde el sentido del humor de lo que está sucediendo en el mundo.</p>

<p>Coronavirus. Un libro para niños y niñas</p>	<p><i>Coronavirus. Un libro para niños y niñas</i> es un libro que está dirigido a peques en edad escolar primaria y sirve para ayudar a explicar el coronavirus y las medidas tomadas para controlarlo. Responde a muchas preguntas de una manera amigable, y tiene como objetivo informar y tranquilizar. Publicado por Nosy Crow e ilustrado por Axel Scheffler, el texto contó con la aportación experta del profesor Graham Medley de la <i>London School of Hygiene & Tropical Medicine</i>, y también dos directores de escuela y un psicólogo infantil. También está disponible en inglés</p>
<p>El hada Titi</p>	<p><i>El Hada Titi</i> es un cuento infantil escrito por Alba Carreres Martínez e ilustrado por Natália Albert Villanueva. Trata de una pequeña pajarita en el que afloran nuevas emociones y sentimientos ante la nueva situación que está viviendo, más conociendo que su abuelo tiene coronavirus.</p>
<p>Conociendo al Coronavirus</p>	<p><i>Conociendo al Coronavirus</i> es un libro escrito por el Grupo ALBOR-COHS para explicar a los peques qué es la COVID-19. El objetivo de este cuento es facilitar a las familias y profesionales de la educación un recurso para explicar a menores de 6 a 10 años, aproximadamente, la situación que estamos viviendo. En primer lugar, se trata de explicar el riesgo alto de infección por un virus desconocido y, en segundo lugar, lo que podemos hacer ahora y en el futuro para colaborar hasta que el virus ya no provoque enfermedades graves</p>
<p>Hablando sobre el Corona Virus-19</p>	<p>Escrito por UNICEF. Pretende servir como una guía para hablar sobre el coronavirus de manera sencilla, clara y tranquilizadora, a la vez que permite abordar las emociones que puedan estar sintiendo los niños y niñas en la primera infancia.</p>
<p>Aplausos para mamá</p>	<p>Cuento ideado para gestionar las emociones, vivencias y pensamientos de los niños y niñas cuyos padres trabajan en primera línea durante la situación de epidemia de Coronavirus: sanitarios, policías y fuerzas de la seguridad del estado, farmacéuticos, cuidadores en residencias o de personas mayores, limpieza de hospitales, y muchos otros.</p> <p>Escrito por 3 psicólogas infantiles que percibieron que las vivencias de los hijos e hijas de estos profesionales a nivel emocional eran algo distintas a otros niños en esta epidemia. Lo presentan como un recurso para "hacerles sentir mejor"</p>

Queremos agradecer a todos los organismos y personas que a título individual han creado y difundido este material de forma gratuita para poder ayudar a nuestros niños y niñas en estos momentos tan complicados.