



Guía de Bienestar y recomendaciones frente al Coronavirus

Guía realizada por las siguientes profesionales de CAMENOR:

- Virginia de Ossorno. Educadora social CAI 4
- Miriam López. Educadora social CAI 5
- Beatriz Mariscal. Psicóloga CAI 4
- Marta Morales. Trabajadora Social CAI 4
- Marta Nadal. Trabajadora Social CAI 9
- Jezabel Sánchez. Trabajadora Social CAI 4
- Sergio Suárez. Educador social CAI 4
- Isabel Velasco. Educadora social CAI 4
- Miriam Yagüe. Psicóloga CAI 9

BIENESTAR FRENTE AL CORONAVIRUS

INTRODUCCIÓN.

¿Por qué el aislamiento?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es causado por un nuevo coronavirus, lo que significa eso mismo, que es **NUEVO**, y por tanto no disponemos todavía de una vacuna disponible o tratamiento curativo.

Por este motivo, es fundamental **seguir unas mínimas medidas familiares** para reducir la propagación del virus, como:

- La **cuarentena obligatoria**, que significa el aislamiento y restricción del movimiento de personas que podrían haber sido expuestas al virus previamente, o que podrían serlo con posterioridad.
- Seguir con unas **estrategias saludables de higiene**.

¿Cómo afrontar el aislamiento en casa?

Hemos pasado de “**Educar sin tiempo**” a tener todo el tiempo junto a nuestras familias y menores, esta crisis nos está obligado a organizarnos y adaptarnos.

Por propia experiencia como madres, padres y tutores legales que somos, sabemos lo complicado que está siendo para la familia este proceso que requiere de ajuste y cambio.

Desde el CAI 4, 5 y 9 hemos querido poner a vuestra disposición esta sencilla guía para que entre todas y todos intentemos hacer más fácil el día a día con las/los chicas/os.

Creemos que este **TIEMPO** puede mirarse como una **oportunidad de convivencia diaria** y en familia.

RECOMENDACIONES.

2.1 GENERALES.

¿Cómo transmitir a mis hijos lo que sucede?

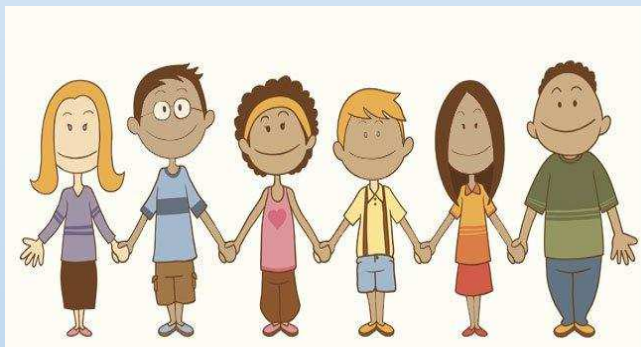
Lo primero de todo es, transmitirles tranquilidad, que se trata de un periodo de tiempo que aún no podemos concretar, pero que terminará. Entonces es cuando podremos volver a jugar al parque, regresar al colegio, a hacer deporte y reencontrarnos con las amigas/os y el resto de la familia.

1. EXPLICA LO QUE SUCEDE. Lo importante de quedarse en casa y lo importante de su labor.

Mira te proponemos dos ideas para que te resulte más sencillo:

A. Cualquiera de los **cuentos** que aparecen en los enlaces, os pueden ayudar a hablar y explicar a vuestros hijos/os que es el coronavirus y que hacer. Los encontraréis al final del documento.

B. Ubuntu, leyenda africana sobre la cooperación para los niños y niñas.



“Un antropólogo visitó un poblado africano. Quiso conocer su cultura y averiguar cuáles eran sus valores fundamentales. Así que se le ocurrió un juego para los niños. Puso una cesta llena de fruta cerca de un árbol. Y los dijo lo siguiente:

- El primero que llegue al árbol, se quedará la cesta con fruta.

Pero cuando el hombre dio la señal para que empezara la carrera, ocurrió algo insólito: los niños se tomaron de la mano y comenzaron a correr juntos. Al llegar al mismo tiempo, pusieron disfrutar todos del premio. Se sentaron **y se repartieron las frutas.**

El antropólogo les preguntó por qué habían hecho eso, cuando uno sólo podía haberse quedado con toda la cesta. Uno de los niños respondió:

- 'Ubuntu'. ¿Cómo va a estar uno de nosotros feliz si el resto está triste?

El hombre quedó impresionado por la sensata respuesta de ese pequeño. **Ubuntu**, es una antigua palabra africana que en la cultura Zulú y Xhosa significa 'Yo soy porque nosotros somos'. Es una filosofía de vida, que consiste en creer que cooperando se consigue la armonía ya que se logra la felicidad de todos”.

2. AYUDA A QUE EXPRESEN LO QUE SIENTEN. La cuarentena puede tener un impacto psicológico en las niñas/os, aunque ellos/as son más resistentes que los adultos.

Pueden estar más irritables, tener pesadillas, rabietas, cambios de humor... Pregúntales, no restes importancia a lo que sienten, valida sus emociones no las niegues como cuando les decimos “no tengas miedo, no te pongas triste o no te enfades”, no nos damos cuenta de que las emociones nos ayudan y nos transmiten un mensaje, el de **tristeza** cuando hemos perdido algo o a alguien. Valida su tristeza y propón algo que nos pueda hacer sentir mejor como pintar, mandar un audio, hacer una llamada... El **enfado** nos da el mensaje de que se ha sentido ofendido o atacado por algo, ayúdale a expresar su ira de forma adecuada sin gritar, pegar, lanzar cosas. Por último, el **miedo** a esta situación, también tiene un mensaje... se siente en peligro ante algo nuevo que no controla. Valida su miedo, y encontrar juntos algo con lo que el miedo pueda hacerse chiquitito, ya que es como su protector, le protege de riesgos y peligros, encontrar la manera de **calmar el miedo diciendo todo va bien**, estoy con mis adultos de referencia esto va a pasar... Los niños y niñas necesitan tu cariño, tu paciencia porque están aprendiendo a expresar lo que sienten.

3. RUTINAS. El orden EXTERNO supone orden, estabilidad INTERNA. Planifica con ellos, siéntate con ellos, que cada uno establezca su horario. Desayuno, ducha, trabajo, tareas de casa, juego, comida, tecnología...sueño. Es importante que en las rutinas se incluya **ejercicio físico diario**.

4. DISCIPLINA. responsabilidades adaptadas a su edad, tareas que hacer en casa. “para tener los pies en la tierra hay que colocar algunas responsabilidades sobre los hombros” hacer su cama... esto también refuerza su autoestima y sentimiento de pertenencia de “Ubuntu” todos somos importantes y necesaria la colaboración de todas y todos en casa.

5. FLEXIBILIDAD. Es una situación nueva y debemos ser flexibles. Poco a poco tenemos que construir una nueva rutina que requiere de flexibilidad, paciencia y escucha.

6. MÚSICA. El poder de la música en facilitar y promover estados de ánimo positivos y alegres que influyen directamente en la salud física, emocional, así como en el clima familiar.

7. EVITA VER NOTICIAS CON ELLOS. Toxico información. No necesitan ver continuamente los fallecidos, abuelos intubados... **DESCONECTA para CONECTAR** con tu familia.

8. CONECTATE con familiares y seres queridos por videoconferencias, teléfono, juegos online.

9. EVITA ACTITUDES QUE ESTIGMATICEN como por ejemplo el virus es de fuera... por el contrario apela a la generosidad, amabilidad, los aplausos de las 20:00h y la unión frente al virus.

10. TIEMPO PARA TI. Si puedes túrnate y busca espacios de tiempo propios.

Aunque en casa, tú seas la persona adulta, piensa que:

- A.** Es **normal** que te puedas **sentir preocupado**, agobiado, asustado o triste mientras dure el aislamiento o la pandemia.
- B.** **Permítete hablar** con tu gente de confianza, con amig@s y familiares.
- C.** Trata de **no fumar, beber alcohol o tomar otras drogas**, como **forma de lidiar** con tus emociones.
- D.** Prepara un **plan sobre dónde ir y cómo pedir ayuda** para tu salud física y mental, en caso de requerirlo
- E.** Si te sientes **sobrepasado o sobrepasada**, puedes **hablar con algún profesional** sanitario, o de los recursos que te ofrezca la red, como podemos ser el **CAI**.

2.2 ESPECÍFICAS para cada ETAPA EVOLUTIVA y JUEGOS.

Las/os menores pueden presentar diferentes reacciones ante situaciones sobrevenidas, como es la crisis del coronavirus. A veces, les supone mucho esfuerzo mantenerse tranquilos o entender que hay algunas cosas o actividades que ahora no pueden hacer. Os mostramos algunas de ellas y, también sugerencias de cómo podéis ayudar a vuestros hijas/os.

Grupo de edad	Reacciones posibles	Cómo ayudar
<p>De 0 a 6 años</p>	<p>Miedo a estar solos. Pesadillas.</p> <p>Dificultades en el habla.</p> <p>Pérdida del control de la vejiga o intestino, estreñimiento u orinarse en la cama.</p> <p>Cambio en el apetito.</p> <p>Aumento de berrinches, quejas y comportamiento aferrado</p>	<p>Mostrar paciencia y tolerancia.</p> <p>Proporcionar respaldo (verbal y físico).</p> <p>Fomentar la expresión a través del juego, la recreación o la narración de cuentos e historias.</p> <p>Permitir cambios a corto plazo en los horarios de sueño.</p> <p>Planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse.</p> <p>Mantener rutinas familiares regulares.</p> <p>Evitar la exposición a los medios de comunicación.</p>

Grupo de edad	Reacciones posibles	Cómo ayudar
De 6 a 12 años	<p>Irritabilidad, lloriqueo.</p> <p>Comportamiento agresivo.</p> <p>Trastornos del sueño y apetito.</p> <p>Síntomas físicos. Dolores de cabeza, dolores de estómago.</p> <p>Alejamiento de sus compañeros y compañeras.</p> <p>Pérdida de interés por algunas tareas.</p> <p>Olvido de algunas tareas y de nueva información aprendida en la escuela</p>	<p>Paciencia, tolerancia y respaldo</p> <p>Fomentar la expresión a través del juego y la conversación.</p> <p>Mantenerse en contacto con amigos por teléfono e Internet.</p> <p>Ejercicio regular y estiramiento.</p> <p>Participar en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos)</p> <p>Participar en tareas domésticas estructuradas y organizadas.</p> <p>Establezca límites suaves pero firmes</p> <p>Abordar en conversaciones la experiencia actual y aliente las preguntas.</p> <p>Ayudar a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud.</p> <p>mantener rutinas familiares</p> <p>Limite la exposición a los medios, hablando de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela</p> <p>Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea</p>
ADOLESCENTE (De 13 a 18 años)	<p>Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.)</p> <p>Trastornos del sueño / apetito.</p> <p>Agitación o disminución de la energía.</p> <p>Ignorar los comportamientos de promoción de la salud.</p> <p>Aislamiento de sus compañeros y seres queridos.</p> <p>Impulso de salir de casa y encontrarse con amigos y amigas.</p> <p>Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.</p>	<p>Paciencia, tolerancia y respaldo.</p> <p>Fomentar la continuación de las rutinas.</p> <p>Fomentar la expresión de la experiencia que están viviendo con sus compañeros, familia (pero no lo obligue).</p> <p>Mantenerse en contacto con amigos por teléfono, Internet, videojuegos.</p> <p>Participar en rutinas familiares, que incluyen tareas domésticas, apoyar a hermanos menores y planear estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud.</p> <p>Limitar la exposición a los medios, hablar de lo que han visto o escuchado.</p> <p>Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren durante la crisis.</p>

TE INTERESA SABER. (ENLACES DE INTERÉS).

CUENTOS INFANTILES:

- ◆ <https://www.mindheart.co/descargables> Disponible en varios idiomas.
- ◆ <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>
- ◆ <https://www.dalmaus.com/mision-quedarse-en-casa> Para colorear. En varios idiomas.

PARA FAMILIAS:

- ◆ Documento del Hospital del Niño Jesús: “10 formas de ayudar a afrontar a los niños el COVID-19 y el aislamiento en casa”. Lo podéis buscar en el internet escribiendo el texto.
- ◆ <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?m=1> Ejercicio físico en Familia.
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=VZtNM6AICtg> Para adolescentes.
- ◆ https://sites.google.com/agamaconsultoria.com/pldorasdeentrenamientoenatenci/p%C3%A1gina-principal?utm_source=%C3%81gama+BD&utm_campaign=732b74a904-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_17_05_19&utm_medium=email&utm_term=0_e7c10a016a-732b74a904-205474089 Técnicas en relajación.