

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material para Padres y Niños/as



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material para Padres y Niños/as

Introducción



“El mejor legado de un padre a sus hijos/as es un poco de su tiempo cada día”

El vínculo entre padres e hijos/as, es un nexo que debe mantenerse en constante estímulo, para que se fortalezca y crezca sanamente; brindando tiempo de calidad y conexión real, mostrando presencia y mirada constante. Las actividades que realicen juntos, el involucrarse como padres conscientes, y la validación de las emociones y necesidades de los/las niños/as es fundamental para su autogestión emocional, la cual es importante en el manejo de este tiempo en casa. Por ello, queremos brindarles estrategias, tips y recomendaciones hechas desde el respeto y el amor, que les permitan gestionar el tiempo en casa con los peques, de forma armónica, divertida y educativa.

Psicoeducación

Estar en casa todos los días, muchas horas juntos, puede generar roces entre hermanos, entre los padres con los/las niños/as, entre mamá y papá u otros miembros de la familia. Es importante hacer de este tiempo un proceso de adaptación paso a paso, ya que genera un nuevo cambio en la familia. Se suele estar acostumbrados, a que cada persona dentro del núcleo tenga una responsabilidad y un rol (trabajar, estudiar, ama de casa) y generalmente el tiempo compartido junto no solía ser tan extenso. Esto puede acarrear como consecuencia ciertos cambios y molestias producto del ajuste a esta nueva etapa.

Algunas situaciones que pueden presentarse:

1) Las Rabietas



¿Qué son?: Son las frustraciones que siente el/la niño/a ante un deseo que no puede o no logra cumplir, estas se van a manifestar a través de gritos, pataletas, molestia y llanto descontrolado. Esto ocurre porque a los/las niños/as, sobre todo cuando son más pequeños se les dificulta gestionar sus emociones y comprender internamente lo que está sucediendo. **¿Por qué ocurre esto?:** Porque los/las niños/as a nivel madurativo todavía no están

listos/as para regular su conducta adaptativa y también es el momento en el cual los/las niños/as comienzan a experimentar las normas y buscar su autonomía.

¿Cómo podemos gestionarlas?: Entender que es una manera de expresar su incomodidad, frustración o rechazo a algo en específico. Anticiparles las situaciones, lo que se va a realizar o los cambios es muy positivo para bajar los niveles de ansiedad del niño/a, brindándoles seguridad y tranquilidad. También es importante NO tomarse la rabieta como algo personal y es vital que los padres acompañen y guíen al pequeño/a amablemente hacia la calma. Estar tanto tiempo en casa, puede generar que el/la niño/a se enoje o se frustre por situaciones como: querer salir al parque, pelear con su hermano/a por algo que quiere, angustiarse, sentirse triste o agobiado y esto puede ocasionar la presencia de una rabieta.

2) Los miedos



¿Qué son los miedos?: Son una emoción primaria provocada por la percepción de estar en peligro, los/las niños/as suelen sentir miedos o temores ante situaciones muy cotidianas como estar solos, quedarse en la oscuridad, ir al colegio o dormir solos.

¿Por qué ocurre esto?: La dinámica de cambios que se está viviendo no excluye a los más pequeños, en muchas ocasiones pueden sentir miedo y confusión sobre: El virus, cuanto puede durar, si les pasará algo a ellos o sus padres. Sobre todo en niños/as de 3 a 6 años donde al niño/a le cuesta comprender un poco más la realidad.

¿Cómo podemos gestionarlos?: El primer punto, es que como padres validen esta emoción en sus hijos/as y posteriormente transmitirle seguridad, protección, y confianza, conversando sobre a qué cosas siente miedo o que es lo que le preocupa y afecta. Ayudarlo/a a entender que el miedo no es una emoción negativa y que pueda poner en palabras lo que siente.



3) Las rutinas

¿Qué son?: Las rutinas son costumbres o hábitos que se adquieren al realizar repetidas veces una tarea determinada.

¿Por qué son importantes?: Porque fomentan la autonomía y responsabilidad en los/las niños/as, brindándoles estructura, organización, límites y seguridad. Le anticipa las actividades que van a realizarse en el día y baja los niveles de ansiedad o angustia que puedan presentarse, ayudándoles en el desarrollo de su autorregulación.

¿Cómo organizarlas cuando se desajustan?: Es importante mantener en lo posible la misma estructura de rutinas que ya tenía, haciendo los ajustes necesarios, pero si conservando horarios de aseo e higiene, alimentación y sueño, esto evitará un desajuste mayor y la mantendrá equilibrada para cuando deba incorporarse nuevamente a sus actividades regulares.

Ejercicios prácticos

A continuación te proponemos los siguientes ejercicios para hacer en casa:

1. Escucha con mamá y papá el cuento del “Monstruo de colores” (https://youtu.be/_NmMOkND8g). Escuchar y/o leer este cuento además de ser lúdico y divertido, hace que nuestros/as niños/as estén en contacto con las emociones y además fomenta que en esta situación de emergencia puedan sentirse libres de exteriorizarlas.
 - ✓ Colorea este monstruo de tu emoción favorita.
 - ✓ Escribe la emoción en los cuadritos y píntalos.
 - ✓ Pinta el monstruo de la calma verde y decóralo a tu gusto
 - ✓ Escribe una emoción en cada monstruito y píntalos.
2. Rueda de las opciones (Técnica para volver a la calma)
 - ✓ En una cartulina u hoja dibujar un círculo y dividirlo en cuatro partes. En cada parte escribir una palabra (Hablar, nada, abrazos, respirar).
 - ✓ Se le puede colocar una imagen en caso de que los/las niños/as sean muy pequeños/as.
 - ✓ Preguntarles ¿Cuál de esas opciones necesitan para calmarse o estar tranquilos/as? Ellos/as seleccionaran con la que más a gusto se sientan. Este ejercicio práctico se debe realizar antes de que detone una rabieta (justo en el momento previo), cuando se siente enojado/a por algo o cuando se presente una pelea entre hermanos, etc.

Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

Elaborar una tabla de rutinas con tus niños/as:

- ✓ Conversar con ellos/ellas sobre la realización de la tabla de rutinas y construirla juntos.
- ✓ Hacer una lluvia de ideas para las tareas que van a realizar dentro de la misma.
- ✓ Seleccionar las tareas a realizar, estando estas consensuadas entre los/las niños/as y los padres/madres.
- ✓ Ordenar las tareas como se acordó en un inicio.
- ✓ Elaborar o construir la tabla de rutinas en familia, de acuerdo a los ajustes del momento.
- ✓ Utilizar una cartulina o folio de papel en el cual puedan realizarla.
- ✓ Seleccionar o dibujar imágenes de las tareas.

- ✓ Pegarlas en el orden acordado, pueden utilizar stickers, para ir anotando las actividades que se van realizando.
- ✓ Ser flexible en la ejecución de las tablas.

Establecer dentro de las tablas de rutina, un tiempo para el reforzamiento académico y escolar, así a través de actividades lúdicas y didácticas se le permite a los/las niños/as aprender y disfrutar del tiempo de deberes en casa:

- a) Dentro de las actividades introducir, algunas que generen movimiento corporal como bailes, ejercicios, circuitos, yoga o Mindfulness.
- b) Entablar conversaciones asertivas y que siempre van dirigidas en positivo, validando y escuchando sus emociones y necesidades. Conversar sobre su sentir, que cosas le generan miedo y confusión, darle un color y forma a esa emoción, preguntándoles también en que parte del cuerpo lo sienten y cerrar brindándole contención.
- c) Anticipar siempre las actividades que se realizarán en el día, o los cambios y ajustes que han hecho.
- d) Elaborar en casa un espacio o rincón de la calma donde puedan estar para volver a su paz, cuando se sientan preocupados, con miedos o confundidos. Allí pueden tener: cuentos, botellas de la calma, bolsas sensoriales, plastilina, burbujas (Todos estos materiales se realizan de forma casera).
- e) Demostrar mucha contención emocional a través de abrazos, caricias y mucha presencia. Es lo que más necesitan en estos momentos.
- f) Explicar con recursos lúdicos y gráficos que es el coronavirus (en internet y en nuestros Instagram podrás encontrar material al respecto) y la importancia de tener una adecuada higiene (Se puede integrar como actividad dentro de la tabla de rutinas).

Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees lo tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.