

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

A – INFORMAR

- Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as. Normalizar que se hable y se pregunte sobre ello sin que sea un tema tabú. Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus y reducir sus riesgos. Informar que la mayoría de los casos se recuperan (80%). Usar dibujos o cuentos sencillos para explicárselo.
- Este cuento, con el link abajo, es sobre el coronavirus y está realizado por una psicóloga, es gratuito, está en PDF y lo podéis narrar vosotros/as mismas, adaptando el lenguaje en función de la edad de los peques.

https://ladiversiva.com/wp-content/uploads/2020/03/Bailaremos_bajo_una_estrella.pdf

B- PROTEGER

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

DARLES SUPER-PODERES PARA PROTEGERSE CON ESTOS SUPER TIPS:

1. Lavadse las manos con jabón *mientras vemos un video sobre cómo lavárselas correctamente*. Os envío dos enlaces que podréis utilizar dependiendo de la edad
 - Canción para los más pequeños
<https://youtu.be/6G7wgVJdM5k>
 - Para los más mayores, podemos utilizar este video:
<https://www.hoy.es/sociedad/salud/lavarse-manos-protegerse-20200312134040-ntrc.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.es%2F>
2. 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”*.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca *“como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”*.
4. Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, seamos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud.

c- RECOMENDACIONES PARA PADRES

1. Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés. Incluyo actividades de relajación dependiendo de la edad. **La técnica de la tortuga** es para los más pequeños y **Despacio me tranquilizo** para los más mayores.
 - La *técnica de la tortuga* consiste en que se metan dentro del “caparazón” y aprieten mucho los músculos del cuerpo, manos, brazos, piernas, pies... Esto

se realiza durante un corto periodo de tiempo y hace que los niños se relajen cuando destensan los músculos. Se puede acompañar con respiraciones profundas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ht-olXJtU-8>

- La *técnica de Despacio me tranquilizo* supone contar hasta 10 para tranquilizarse. A esto se le puede añadir las respiraciones profundas, pidiendo al niño que respire profundamente, aguante al aire durante los 10 segundos que cuenta mentalmente y soltar el aire lo más lentamente posible.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ht-olXJtU-8>

2. Vigila nuestras conversaciones con otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
3. No alarmarse, ni estimular al miedo. Sed realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando (80%).
4. Protegedles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información.
5. Dad seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si hubiese algún caso en la propia familia, transmitirles la tranquilidad de que se curarán, que se encuentran en las mejores manos.
6. Promoved contactos telefónicos o virtuales con familiares y amigos.

Algunas recomendaciones para organizarse en casa:

- Mantened los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Aprovechad esta situación para promover su autonomía. Los niños pueden ayudar en casa, poner la mesa, recoger juguetes y realizar tareas acordes a su edad.
- Promoved tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal. Sería muy bueno compartir este momento entre los miembros de la familia.
- Dejad tiempo para el aburrimiento, esto fomenta su creatividad. Dejadles cajas de cartón o materiales para reciclar que tengáis en casa con el fin de que puedan fabricar objetos, juguetes, etc.
- Dedicad tiempo a la lectura de cuentos de su interés, repaso de matemáticas o la tarea que se le envíe del colegio. Es importante que no pierdan el hábito de estudio, aunque sea por un espacio corto de tiempo.
- Diferenciad entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
- Aprovechad esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente. Podéis jugar con vuestros hijos, disfrazaros, hacer deporte juntos, cocinar, bailar, cantar, inventar cuentos, jugar a la gallinita ciega, al Veo, Veo, al parchís, a las cartas, a tantas cosas que antes no podíamos... Veamos y transmitamos lo bueno que podemos obtener de esta situación.
- Fomentad la solidaridad, el respeto, la colaboración, la empatía, entre otros valores.