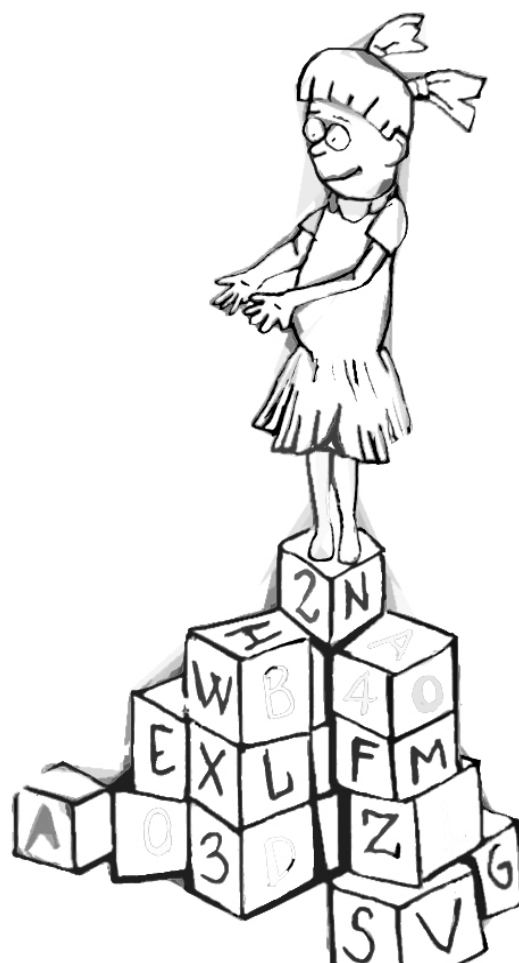


RECOMENDACIONES
PSICOLÓGICAS



PARA AYUDAR A LOS NIÑOS/AS A AFRONTAR EL ESTRÉS

DURANTE EL BROTE DE COVID-19

¿CÓMO SUELEN RESPONDER AL ESTRÉS LOS NIÑOS/AS?

LA SITUACIONES DE ENCIERRO EN CASA SUPONEN UN **ESTRÉS CONSIDERABLE** Y **GENERAN MALESTAR PSICOLÓGICO** TANTO PARA LOS NIÑOS/AS COMO PARA LOS ADULTOS.

LOS NIÑOS/AS, SIN EMBARGO, PUEDEN MANIFESTAR ESTE **ESTRÉS DE MANERA DIFERENTE** A NOSOTROS.

ESTOS DÍAS, ELLOS/AS PUEDEN MOSTRARSE..

MÁS
APEGADOS

MÁS
ANSIOSOS

MÁS
INQUIETOS

MÁS
IRRITABLES

MÁS
ENSIMISMADOS

MÁS
EXIGENTES
CON LOS
PADRES

MÁS
RABIETAS

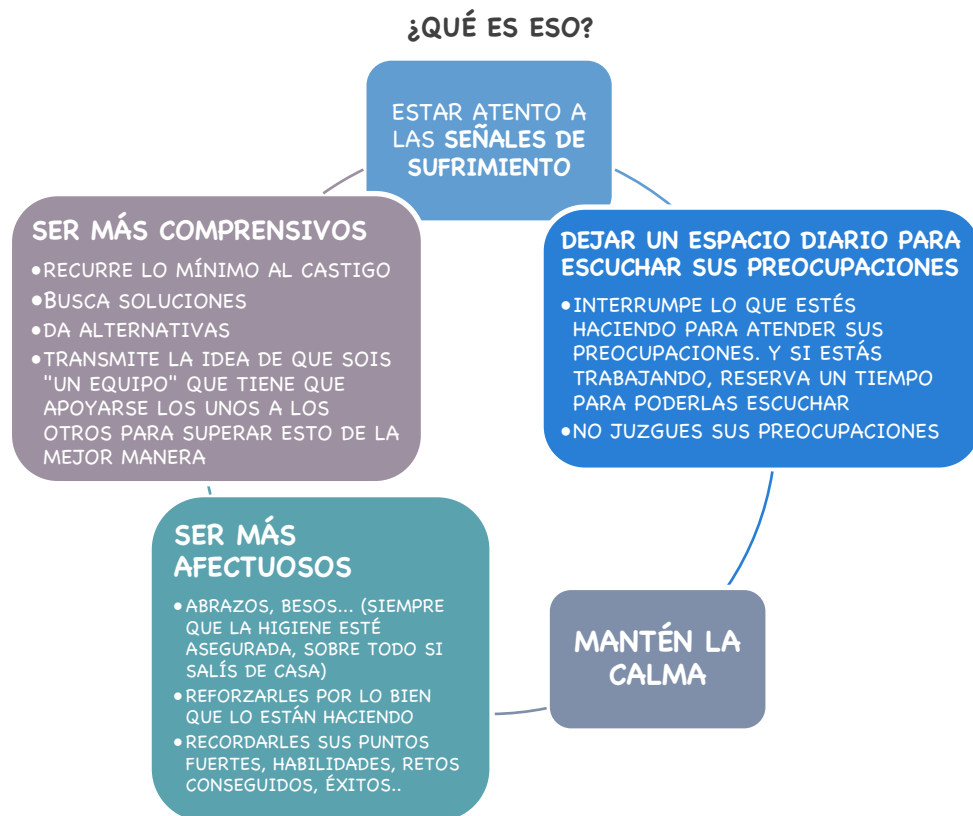
MÁS PELEAS
CON SUS
HERMANOS

MÁS
REGRESIVOS



¿CÓMO DEBEMOS RESPONDER LOS ADULTOS A ESAS CONDUCTAS?

EN ESTOS MOMENTOS ES ESENCIAL ESTAR **EMOCIONALMENTE DISPONIBLES**



PODEMOS...

- **PASAR TIEMPO EXTRA CON ELLOS, PERO RESPETA TAMBIÉN SU ESPACIO.**
- **AYUDARLES A EXPRESAR SUS EMOCIONES.** PARA ELLO, A LOS NIÑOS/AS LES VIENE BIEN...
 - DIBUJAR, PINTAR, MOLDEAR BARRO, PLASTILINA...
 - JUGAR CON MINIATURAS, JUEGOS DE FICCIÓN, CONSTRUIR HISTORIAS... (¡NO TE ASUSTES CON LAS HISTORIAS QUE MONTEN, ¡LES SIRVEN PARA DESAHOGARSE!)
 - REALIZAR EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO AL HOGAR (¡BUSCA EN YOUTUBE!)
 - LA MÚSICA (COREOGRAFÍAS, KARAOKES, ACTUACIONES IMPROVISADAS...)
 - HACER **EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**
- CON ALGUNAS CONDUCTAS NOS TOCARÁ **SER MÁS "TOLERANTES"**
- **PERO NUNCA LES DEJAREMOS TRASPASAR LOS LÍMITES BÁSICOS** (VIOLENCIA, FALTAS DE RESPETO, NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA...)
- **CUÍDATE TÚ TAMBIÉN:** BUSCA TU TIEMPO, TU RELAJACIÓN Y TU ESPACIO.

¿QUÉ HACEMOS SI SE DA UNA SEPARACIÓN?

EN ALGÚN MOMENTO DEL BROTE, PUEDE OCURRIR QUE ALGUNO DE LOS FAMILIARES TENGA QUE **INGRESAR DE MANERA TEMPORAL** EN EL HOSPITAL.

CUALQUIER SEPARACIÓN SUPONE UN **RETO** PARA CUALQUIER NIÑO

POR ESO, EN ESTAS SITUACIONES, TENDREMOS QUE TENER EN CUENTA...

NO MENTIR

UTILIZAR UN
VOCABULARIO APROPIADO
PARA SU EDAD

PREGUNTAR PRIMERO POR
LAS PREOCUPACIONES QUE
TIENE

TRANSMITIR SEGURIDAD Y
CONFIANZA

ASEGURARNOS DE QUE HAYA UN
CONTACTO REGULAR CON EL
FAMILIAR (VIDEOLLAMADA,
MENSAJES, LLAMADAS...)



¿CÓMO ORGANIZAR EL DÍA A DÍA?

CUANDO ES VOLUNTARIO Y OCURRE DURANTE UN CORTO PERIODO DE TIEMPO, IMPROVISAR PUEDE RESULTAR DIVERTIDO.

PERO EN SITUACIONES DE ENCIERRO NO VOLUNTARIO, CON UN AMBIENTE DE ALARMA GENERALIZADO Y UNA DURACIÓN INDEFINIDA...

ES NECESARIO MANTENER UNA RUTINA DIARIA Y HORARIOS EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

DETÁLLALO EN UN HORARIO QUE TUS HIJOS/AS PUEDAN TENER A LA VISTA.

SI PUEDES, **IMPLÍCALO/A** Y DISEÑA CON ÉL/ELLA EL HORARIO. ESTO LE DARÁ SEGURIDAD Y LE DARÁ MÁS SENSACIÓN DE CONTROL.

ESTA RUTINA DEBE SER FLEXIBLE, ¡QUE NO OS ESCLAVICE!

¡HAY QUE DEJARLE CLARO QUE ES MUY IMPORTANTE PARA EL EQUIPO!

INTENTA MANTENER UNOS HORARIOS PARA LEVANTARSE Y ACOSTARSE "SIMILARES" A LOS HABITUALES. INCLUSO SERÁ POSITIVO SEGUIR LLEVANDO RUTINAS "DIFERENTES" LOS FINES DE SEMANA, "CELEBRAR" LOS DÍAS IMPORTANTES (ANIVERSARIOS, SANTOS, CELEBRACIONES FAMILIARES, HITOS...), INSTAURAR DÍAS TEMÁTICOS...

HAY QUE DUCHARSE, ASEARSE Y VESTIRSE: ¡MODO PIJAMA OFF!

VAMOS A EXTRAER ALGO POSITIVO DE TODO ESTO

¿Y SI APROVECHAMOS PARA PASAR MÁS TIEMPO DE DISFRUTE EN FAMILIA?
¡SIEMPRE NOS QUEJAMOS DEL POCO TIEMPO QUE DISPONEMOS!

¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR?

ES NORMAL QUE EN ESTA SITUACIÓN SE VEA MÁS LA TV, SE JUEGUE MÁS A VIDEOJUEGOS, SE CONECTE UNO MÁS A LAS REDES SOCIALES, A LA TABLET...

¡HABRÁ QUE SER UN POCO MÁS FLEXIBLES!

PERO TAMBIÉN HAY QUE REALIZAR ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN LA CREATIVIDAD, LA EXPRESIÓN EMOCIONAL, LA COLABORACIÓN, LA CONEXIÓN FAMILIAR Y LA DISTRACCIÓN
¿Y SI CADA DÍA DEDICAMOS UN RATO A CADA UNA DE ESTE TIPO DE ACTIVIDADES?

AL MENOS UNA ACTIVIDAD LECTIVA

- HACER LOS DEBERES MARCADOS
- PRACTICAR EJERCICIOS MATEMÁTICOS
- HACER EJERCICIOS QUE ESTIMULEN Y QUE SUPONGAN RETOS PARA ELLOS (SUDOKUS, ACERTIJOS, CRUCIGRAMAS, PUZZLES, JEROGLÍFICOS...)

AL MENOS UNA ACTIVIDAD CREATIVA

- MANUALIDADES (RECORTABLES, BARRO, MAQUETAS...)
- CONTAR E INVENTARSE HISTORIAS
- TÍTERES, MARIONETAS...
- MÚSICA (ESCUCHARLA, BAILARLA, CANTARLA, TOCARLA, RECOPILARLA Y/O ESCUCHARLA EN FAMILIA...)
- ARTE (DIBUJO, PINTURA, MANDALAS, MURALES, PLASTILINA, BARRO...)
- ESCRITURA: LLEVAR UN DIARIO PERSONAL, ESCRIBIR CARTAS A AMIGOS, ESCRIBIR EMAILS...

UN POCO DE ACTIVIDAD FÍSICA

- CONSTRUIR CIRCUITOS POR CASA, YINCANAS..
- COREOGRAFÍAS
- PELOTA, SALTAR, CORRETEAR, VOLTERETAS...
- ESTIRAMIENTOS, PILATES, YOGA...
- ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN (RESPIRACIÓN, MINDFULNESS PARA NIÑOS...)

AL MENOS UNA ACTIVIDAD FAMILIAR

- JUEGOS DE MESA, CARTAS
- REVISAR ÁLBUMES DE FOTOS
- CONTAR HISTORIAS FAMILIARES, HACER UN ÁRBOL GENEALÓGICO...
- INVESTARSE HISTORIAS, ESCONDER PISTAS Y ACERTIJOS...
- CUENTOS
- COCINAR JUNTOS, HACER RECETARIOS..

AL MENOS UNA ACTIVIDAD DOMÉSTICA

- REPARTIR TAREAS DOMÉSTICAS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA
- IMPLICARLOS EN EL PLANING DE LIMPIEZA
- ¡REORDENAR LA CASA!
- BRICOLAJE

UN POCO DE ACTIVIDAD DE "PANTALLA"

- VER PELÍCULAS, SERIES, MONÓLOGOS... ¡JUNTOS!
- JUGAR A VIDEOJUEGOS
- UTILIZAR LA TABLET
- VER CONCURSOS DE TV

SIEMPRE PROMOVER ACTIVIDADES DE HIGIENE

- ENSEÑAR EL SUPERPODER DE PROTEGERSE
- LAVARSE LAS MANOS MIENTRAS CANTAMOS UNA CANCIÓN, CONTAMOS UNA TABLA DE MULTIPLICAR, DECIMOS UN TRABALENGUAS..
- AL TOSER O ESTORNUDAR TAPARSE CON EL CODO FLEXIONADO "COMO SI FUERA UNA LLAVE DE KARATE"
- EVITAR TOCARSE LOS OJOS: HACERLO COMO UN JUEGO DONDE PIERDES PUNTOS SI LO HACES
- PINTAR CON UN ROTULADOR EN EL DORSO DE LA MANO UN ASTERISCO Y JUGAR A BORRARLO CON LOS LAVADOS DE MANOS DURANTE EL DÍA

PD: NO HAY QUE PERDER LA CABEZA, ESTO SON SÓLO IDEAS. AL FINAL, LA MEJOR ACTIVIDAD ES PASAR TIEMPO DE CALIDAD JUNTOS.

¿CÓMO LES INFORMO?

ALGO QUE SUELE ANGUSTIAR A CUALQUIER PADRE ES EL MOMENTO DE **DAR INFORMACIÓN** ACERCA DE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO. A VECES, NI NOSOTROS MISMOS LO TENEMOS CLARO, **¿VERDAD?**

PERO DEBEMOS DE HACER UN ESFUERZO Y AYUDARLES A COMPRENDER LO QUE PASA.

PARA INFORMARLES, DEBEREMOS TENER EN CUENTA...

- ⇒ QUE LA INFORMACIÓN SEA CLARA PERO AJUSTADA A SU EDAD. PUEDES RECURRIR A CUENTOS O DIBUJOS SI SON PEQUEÑOS, HASTA 10 AÑOS APROXIMADAMENTE ("HOLA, SOY EL CORONAVIRUS", "ROSA CONTRA EL VIRUS", "EL ESCUDO PROTECTOR CONTRA EL REY VIRUS").
- ⇒ NO ESPERES A QUE PREGUNTEN, **INFÓRMALOS TÚ** (ELLOS YA LE ESTÁN DANDO VUELTAS A LA CABEZA AUNQUE NO LO EXPRESEN)
- ⇒ ES **MEJOR PREGUNTAR** SOBRE LO QUE SABEN Y LO QUE NECESITAN SABER QUE AVASALLARLES CON INFORMACIÓN. ASÍ PODRÁS DESCUBRIR MALENTENDIDOS, TEMORES, BULOS QUE CREEN...
- ⇒ CONSULTA **FUENTES OFICIALES** PARA INFORMARTE PRIMERO: MINISTERIO DE SANIDAD, COLEGIOS OFICIALES, OMS...
- ⇒ PUEDES INFORMARLES SOBRE LOS **SÍNTOMAS FRECUENTES** Y ASOCIARLOS CON COSAS QUE YA CONOZCAN COMO LA GRIPE, CATARROS...
- ⇒ DALES INFORMACIÓN DE LO QUE PUEDEN HACER PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE INFECCIÓN. **QUE LES QUEDE CLARO QUE SU SALUD NO ESTÁ EN RIESGO**, SINO LA DE LAS PERSONAS MÁS MAYORES. RECALCAR QUE LO QUE ESTÁN HACIENDO ES MUY IMPORTANTE PARA LOS DEMÁS. **¡RECUÉRDASELO A DIARIO!**
- ⇒ **TRANSMITE SEGURIDAD**: HAY MUCHOS PROFESIONALES IMPLICADOS, AYUDANDO A CUIDARLOS, ENCONTRANDO UNA VACUNA, CURANDO A GENTE...
 - ⇒ **EVITA LA SOBREINFORMACIÓN**, LA ALARMA EXCESIVA Y LOS BULOS. ¡EVITA QUE VEAN MUCHO LOS INFORMATIVOS!
 - ⇒ **EVITA HACER REFERENCIA A DATOS DE FALLECIMIENTOS, SUFRIMIENTO...** ¡CUIDADO CUANDO HABLAS POR TELÉFONO DELANTE DE ELLOS!
- ⇒ DÉJALES CLARO QUE PUEDEN PREGUNTAR TODO LO QUE NECESITEN SABER: QUE **NO SEA UN TEMA TABÚ**, O TENDERÁN A FANTASEAR Y/O A BUSCAR INFORMACIÓN POR ELLOS MISMOS.

¿CUÁNDO TENGO QUE PEDIR AYUDA?

EN SITUACIONES COMO ESTA, PODEMOS SER MÁS TRANSIGENTES CON CIERTOS COMPORTAMIENTOS.

PERO HAY CONDUCTAS QUE NO PODEMOS NORMALIZAR NUNCA Y QUE REQUIEREN DE INTERVENCIÓN:

VERBALIZACIONES DE QUE NO QUIEREN VIVIR O CONDUCTAS AUTOLESIVAS
COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS PARA LOS DEMÁS MIEMBROS DE LA FAMILIA
DISMINUCIÓN IMPORTANTE DE LA INGESTA O AUMENTO COMPULSIVO DEL
EJERCICIO FÍSICO
ALUCINACIONES O PENSAMIENTOS EXTRAÑOS
OBSESIÓN CON LA LIMPIEZA O COMPORTAMIENTOS REPETITIVOS

EN ESAS CIRCUNSTANCIAS, LLAMA A TU PEDIATRA, A TU PSICÓLOGO O A TU PSIQUIATRA DE REFERENCIA
PARA PEDIR AYUDA.

SEGUIMOS ESTANDO PARA TODO LO QUE NECESITES



ES NORMAL QUE COMO PADRE, A VECES SIENTAS QUE NO MANEJAS LA SITUACIÓN COMO TE GUSTARÍA.
NUNCA HABÍAMOS VIVIDO ALGO PARECIDO, ASÍ QUE NO SEAS TAN EXIGENTE CONTIGO MISMO.

LO HACEMOS LO MEJOR QUE PODEMOS.

ESTÁIS HACIENDO UN ESFUERZO MAGNÍFICO PARA TODA LA COMUNIDAD.

ÁNIMO, PACIENCIA y FUERZA



DAVID MORENO SANDOVAL

PSICÓLOGO CLÍNICO (P-01914)

HOSPITAL DE DÍA INFANTO-JUVENIL

GRAN CANARIA