

# Cómo vencer al Coronavirus en familia

## #YOMEQUEDOENCASA

Teniendo en cuenta la situación inusual que estamos viviendo en España, debido a la pandemia del virus Covid-19 y a la incertidumbre generada de no saber cómo va a evolucionar, ya que día a día ocurren cosas nuevas, recomendamos unas pautas de actuación para que el estar en casa nos sea más llevadero.

Somos conscientes de que estar encerrados (sabiendo que no podemos salir), aunque sea en una zona confortable y con los seres queridos, provoca una serie de factores que no podemos obviar. Por ejemplo:

- **Desconocimiento** de hasta cuándo va a durar. La incertidumbre es la emoción que más genera malestar ya que no podemos tomar decisiones que nos aseguren bienestar, sino que hay que esperar a vayan sucediendo las cosas.
- **Temor a infectarse.** Tenemos tanta información que ya no sabemos qué creer, por lo que es mejor que te quedes con la información justa y necesaria.
- **Aburrimiento:** esto puede hacer que se nos altere el sueño, se nos acabe la paciencia y nos aumente la impulsividad.
- **Frustración** por no poder hacer más de lo que hacemos. No sabemos lo que tenemos/hacemos hasta que lo perdemos...
- **No poder ir** a ver a familiares, amigos, vecinos, etc.
- Posible **pérdida de empleo** y por tanto problemas económicos a largo plazo

**¡JUNTOS PODREMOS  
CONSEGUIRLO!**



Pero además, todo esto que estamos viviendo, lo tenemos que saber manejar con nuestros hijos/as, que también están encerrados en casa sin poder hacer sus rutinas y con ese desconocimiento, aburrimiento y frustración que los adultos estamos sufriendo. Por lo que vamos a intentar poner nuestro granito de arena y ayudarlos a que esto se supere de la mejor manera.

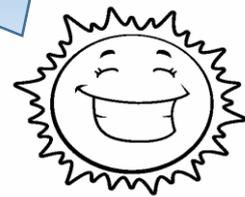
Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote en España, y que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que traslademos. Por ello debemos darle la importancia que merece a la prevención de la transmisión del virus y las medidas de higiene, reduciendo también situaciones de alarma que afecten a los menores.

## 1º Conocer qué es la enfermedad Covid-19.

- Acude a fuentes oficiales que aseguran un conocimiento certero. Recomendamos la información proporcionada por el Ministerio de Sanidad. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccaye/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
- Informa a tus hijos/as de lo que es la enfermedad, descubriendo que es lo que ya saben y que posibles ideas erróneas tienen.
- ¡No esperes a que ellos pregunten! Háblales claro y con un vocabulario adecuado a su edad. Cuáles son los síntomas, es importante que no minimices la gravedad del asunto pero tampoco seamos alarmistas, ya que genera mucho más miedo ante lo desconocido.
- Permíteles que expresen los miedos que puedan tener y así resolverlos juntos. Si hay algo que no sabes cómo contestar, lo podéis buscar juntos.
- No sólo habléis del número de muertes o los que están muy graves.
- No habléis de culpables ni de quien ha sido el primero. Al final conseguimos que haya sentimientos racistas que incitan al odio.
- Podéis dibujar, hacer esquemas, mirar vídeos, usar cuentos... Aquí os dejamos uno muy sencillo y fácil para los más peques. <https://www.mindheart.co/descargables>
- Intentemos vigilar qué tipo de información están usando o encontrando. La mayoría suelen ser informaciones que centran la atención en un solo aspecto, o se queda en una línea muy superficial, o incluso puede ser errónea.
- Cuidado con lo que hablamos con otros adultos presencial, o por teléfono/Skype, videollamada, etc., o con los hijos/as más mayores, si tenemos niños/as más pequeños. Perciben nuestras emociones y pueden sacar sus propias conclusiones erróneas.
- Si tienen interés sobre el estado de salud de otros familiares, que saben a su manera que son grupo de riesgo, contarles lo justo y necesario sin mentiras y darles la seguridad de que esas personas también están siguiendo las pautas de seguridad e higiene.
- Como vamos a estar un tiempo sin verles, qué mejor manera que aprovechar las redes para contactar con ellos: Skype, videollamada de What's App, etc.

Os dejamos un cuento precioso para los más pequeños que os ayude a contarlo, hecho por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:

[Cuento: Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus – Colegio Oficial de la Psicología de Madrid](#)



## 2º La higiene como medida de protección.

- Que mejor forma de enseñárselo que el que nos vean haciéndolo. <https://youtu.be/jPqIHfzrl8k>
- Podemos ser más creativos si cabe:
  - Inventad una canción mientras hacéis las medidas de higiene. “virus virusito, aléjate un poquito...”
  - Haced concursos de ver quien lo hace mejor.
  - Dibujad un cartel o imprimid el que más os guste. [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel\\_HIGIENE\\_MANOS\\_CORONAVIRUS.jpg](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel_HIGIENE_MANOS_CORONAVIRUS.jpg)
- Con los más peques, podéis jugar a ser superhéroes, y vuestras armas o poderes son las medidas de higiene: “nuestra misión es conseguir estar limpios y debemos enseñar al resto y conseguir que lo hagan”.
- Es importante que sepan que si no se encuentran bien físicamente, va a haber un adulto siempre para ayudarles.
- ¡Ojo! Con cómo nos relacionamos con otras personas. Si hacemos gestos de rechazo, ellos también considerarán que es lo correcto.



Aunque no nos demos cuenta, nos observan constantemente y somos modelos a seguir tanto en lo bueno como en lo malo. ¡DEMOS EJEMPLO!

## 3º Estrategias para llevar mejor el estar en casa con los peques y con los no tan peques:

Una de las primeras medidas que se adoptó en la Comunidad de Madrid fue suspender las clases... ¿Qué? ¿Cómo? Y ahora, ¿qué? ¿Todo el día mis hijos/as en casa? Mejor dicho... ¿todo el día CON mis hijos/as en casa? ¡¡¡HORROR!!!

**Vale...no pasa nada, es algo que tenemos que hacer.**

Os sugerimos esto, teniendo en cuenta la diversidad de situaciones que nos podemos encontrar. Elige la que mejor te venga en cada momento:

- Pensad en cómo podéis conciliar la vida laboral, familiar y escolar en la misma casa. Los adultos que viváis juntos son igualmente responsables de ello, (pareja, abuelos, etc.). El que cada uno aporte su granito de arena, hace que se fomente el trabajo en equipo, y por tanto más a gusto lo haréis.
- Es positivo que contéis con los menores, sobre todo si son adolescentes. Ellos piden ser mayores y ahora más que nunca pueden mostrarlo, sin olvidar nunca que siguen siendo niños en muchas cosas.

Con los más peques, hay que exigir en la medida en que la edad lo permita, con sus tiempos de descanso, y siempre con un margen de error, el cuál permita saltarse algunos pasos. Por mucho que tengamos el día programado pueden ocurrir imprevistos... ¡ES NATURAL!

- Dibujad un horario, con las horas establecidas, con las tareas a realizar... ¿recordáis el horario del comedor de los coles? Nos viene bien saber que van a comer al día siguiente, ¿no? ¿El horario de clases? Nos ayuda a organizar los deberes, ¿no? Pues, ¿por qué no vamos a hacer un horario de tareas en casa?
- Que esos horarios marquen: tiempo de trabajo/estudio/deberes. Diferencia de días entre semana y fines de semana.

Horario de:					
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

- Tiempo para hacer manualidades, actividades físicas, que impliquen movimiento.
- Tiempo para obligaciones de casa: limpiar, recoger... el cuarto sigue siendo de cada uno, eso no ha cambiado...y las tareas asignadas también...
- Si te pones a hacer deberes con ellos y no sabes explicárselo, no te preocupes, ya se conseguirá la forma de que lo entiendan cuando vuelvan a clase.
- Tiempo individual, en la medida en que se pueda...aunque estemos en la misma sala, podemos tener tiempo para nosotros: escuchar música con auriculares, usar las redes sociales, leer, pintar, dormir, o simplemente no hacer nada... pero siempre algo que no moleste al otro.



- Tiempo para aburrirse... no penséis que tenemos que estar activos o haciendo cosas porque sí. El aburrimiento forma parte de la vida habitual, y eso nos ayuda a ser más proactivos y buscar soluciones.
- Los peques no siempre tienen que estar entretenidos con alguien. Deben aprender a jugar solos, y saber que aunque haya más gente, pueden jugar solos y los demás hacer otras cosas.

Piensa que llevamos solo unos pocos días en casa, y esto se puede alargar sin tener todavía una fecha exacta.

# 3º Estrategias para llevar mejor el estar en casa con los peques y con los no tan peques:

- Si podemos sacar algo positivo de esta situación es el aprovechar a pasar más tiempo en familia.
- Hay un montón de actividades/sugerencias que os pueden servir: manualidades, carteles, pintar con las manos, caretas, papiroflexia, juegos de mesa, etc.
- Sabemos que nuestros adolescentes usan la mayor parte de su tiempo en el móvil, redes sociales, y jugar a las videoconsolas.

## ¡No desesperemos!

- Si hemos marcado unas rutinas en las cuales, han hechos sus obligaciones, sus estudios, actividades más activas y nos han ayudado, no tiene nada de malo que estén con el móvil.

**No olvidemos que es su manera de socialización principal, y ahora más que nunca lo necesitan.**

Eso no quiere decir que no se siga controlando su uso. Además, podemos aprovechar a que compartan con nosotros lo que ven, lo que encuentran, que nos enseñen a usar las redes sociales.

- Podemos hacer vídeollamadas con varias personas a la vez, que seguro que les encanta...
- Entiende tus emociones, porque si las entiendes, te será más fácil entender la de tus hijos/as. Encuentra un momento de desahogo en donde podáis hablar libremente de lo que os sucede, de los miedos, de las inquietudes.



- Seguro que no os harán caso a la primera, se quejarán de que se aburren y te exigirán que les entretengas. Harán cosas que creías que ya lo teníais superado: que coman mal y se manchen, que se quejen por una comida que antes sí comía, que no limpien, que no cuiden las cosas, etc.,

**¡NO HAY PROBLEMA!**

**Empatiza con ellos/as,  
pero marca un límite.**

¡Cuando volvamos a la normalidad ya pondremos de nuevo todos nuestros recursos!

Todos estamos sufriendo esta situación pero estar en el mismo barco.

Dejaros querer y quiere a los que te rodean. Momentos difíciles hay y están por llegar. Vamos a aprovechar esos ratos positivos, que también habrá, a ser nosotros mismos. A reír, a cantar, a jugar, a gritar, a abrazar, a besar y a ¡CUIDAR!

