

**Compilación de información y recomendaciones
para la niñez de Puerto Rico en tiempos de
Coronavirus**

Dra. Paloma Purcell Baerga

Psicóloga Clínica, Lic. #6110

Proyecto Interdisciplinario de Excelencia en Servicios (PIES)

17 de marzo de 2020



Recomendaciones para hablar con sus hijos/as sobre el Coronavirus

(Adaptación para PR de Escrito de Rachel Ehmke)

- **Hable con sus hijos/as del Coronavirus.**
 - La mayoría de los niños y las niñas de Puerto Rico han escuchado ya sobre el tema. El ocultar información puede causarles más estrés, ansiedad o miedo. Debe de empaparse de información y de una forma tranquila comunicar lo que está sucediendo.
- **Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo.**
 - El dar demasiada información puede ser contraproducente. Puede dar una explicación clara y concisa de lo que está pasando y estar disponible para contestar preguntas de acuerdo con la edad y la etapa de desarrollo del menor o la menor.
- **Permita que su hijo/a se exprese.**
 - Pida a su hijo/a que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es evitar estimular las fantasías alarmantes.
- **Calme su propia ansiedad.**
 - Intente usar técnicas de manejo de ansiedad para estar en un estado tranquilo/a (dentro de la situación). Se proveerán en este escrito para usted y sus hijos/as.
 - Usted es el/la adulto responsable y para que el hogar se mantenga saludable emocionalmente, usted debe de estar operando desde un lugar saludable. ***Usted puede con esto y mucho más.***
- **Use palabras de apoyo.**
 - Valide las emociones y sentimientos de sus hijos/as. Es momento de amar con todo el corazón y proveer un ambiente seguro y de apoyo incondicional. Si su hijo/a le expresa ideas o pensamientos de miedo o alguna emoción negativa, intente pausar, redirigirlos al momento presente y buscar alternativas de pensamiento que sean más saludables y

adecuadas para lograr que puedan encontrar otro pensamiento que no les haga daño o afecte su estado emocional.

- **Enfóquese en las medidas de prevención.**
 - **La prevención es SALUD.**
 - Reforzar las medidas de prevención brindadas por el CDC y utilizar refuerzo positivo verbal cuando sus hijos/as las lleven a cabo. MODELE usted las medidas preventivas y brinde apoyo diciendo "Estamos haciendo todo lo que podemos para mantenernos seguros/as y saludables".
 - **Lavado de manos por 20 segundos. Puede cantar "Cumpleaños" dos veces. No tocarse la cara.**
 - **EVITE SALIR DE LA CASA.**
 - **Limpie o esterilice todo lo que entre a la casa (Compra, bolsas, materiales, potes de medicinas.)**
 - Los suplementos son importantes en este momento. Es momento de preparar Y FORTALECER su sistema inmunológico.
 - Vitamina C, D, Multivitaminas, etc.
 - Té de Jengibre, "Apple Cider Vinegar", Limón, Miel...
 - Llevar dieta adecuada alta en proteínas, vegetales y frutas
 - Tomar mucha agua
- **Mantenga su rutina.**
 - "A nadie le gusta la incertidumbre. Por eso, continuar con la rutina y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento", aconseja la doctora Domingues. Asegúrese de ocuparse de lo más básico, tal como lo haría durante las vacaciones de verano o primavera. Programar los días con horarios regulares para comer y dormir es esencial para que sus hijos/as estén contentos y saludables.
 - La rutina es **FUNDAMENTAL** en estos días. Les dará la estructura necesaria para evitar estar sobre estimulados/as, abrumados/as o caer en dejadez o tristeza (padres, madres e hijos/as).
 - La rutina es vida.
 - Afirmación: "Nos amamos, nos cuidamos, nos protegemos."

Actividades CORONAVIRUS

1. Experimento para que los niños/as comprendan porque lavarse las manos es importante
https://elpais.com/elpais/2020/03/14/mamas_papas/1584175666_096616.html

2. El juego del coronavirus:

Los miembros de la familia se hacen un dibujo en las manos con marcador y según se lavan durante el día este va desapareciendo. Si por la noche no queda ni rastro, se gana punto. El objetivo es conseguir 20 puntos.

3. Rap del codo y la tos:
https://www.youtube.com/watch?v=7wC_UMHo9M4

4. Lavado de manos:



Termómetro de las Emociones

El estar en la casa puede generar inquietudes o irritabilidad. Es importante estar conscientes de nuestras emociones y tratar de prevenir entrar en niveles altos de irritabilidad o coraje.

Para esto, utilizamos el "Termómetro de Emociones". Así, podemos medir y modular nuestras emociones para actuar de forma saludable como familia.

El primer paso es conocernos a nosotros/as mismos/as y a nuestros/as familiares.

Así podemos ayudar a nuestra familia a darse cuenta cuando están acercándose a la **ZONA ROJA** y llevar a cabo actividades recomendadas para bajar de nivel.

"¡Bajémosle dos!" ☺

Estar alterados/as nos quita la energía que necesita nuestro cuerpo para combatir enfermedades.

A continuación un ejercicio para toda la familia.

¿Cómo me siento hoy?

Enojado / para explotar WUT
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mi otras personas?

Exaltado – muy nervioso
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mi otras personas?

Inquieto / intranquilo/Molesto/Nervioso
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mi otras personas?

Tranquilo
¿Cómo me siento?

¿Cómo lo expreso?

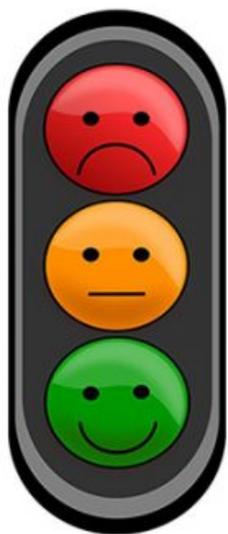
¿Cómo me veo?

¿Qué pueden hacer por mi otras personas?

The littel Black Duck
Traducción Mary RO
Sara Serrano Vico
El sonido de la hierba al crecer

Para, Piensa, Actúa

Está claro que estamos nerviosos/as. En la vida, hay muchas cosas que no podemos controlar. Esto puede hacernos sentir mal, descontrolarnos o hacernos actuar de formas incorrectas. Para esto, trabajamos con el "Semáforo".



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com 

El color **AMARILLO** representa el reflexionar o hacer otras cosas que hagan que bajes del nivel **ROJO** al nivel **VERDE**.

A continuación algunas recomendaciones.

El **AMARILLO** ES PARA:

1. Busca o brinda espacio personal:
"Pausa, sepárate y respíralo."
2. Canta tu canción favorita en tu mente o en voz alta.
3. Toma agua o échate agua en la cara.
4. Has un dibujo o garabato.



5. Descarga como te sientes escribiéndolo en un papel.
6. Practica ejercicios de respiración:
 - a. **Respiración Abeja:** Inhalar profundamente por la nariz y exhalar el aire por la boca haciendo el sonido "BZZZZZZZZZZ". Repetir de 5 a 7 veces.
<https://www.youtube.com/watch?v=eSBjHB4ezGs>
 - b. **Respiración globo:** Inhalar y exhalar profundamente, llenando la barriga como si fuera un globo. Practicar 7 a 10 respiraciones profundas.
 - c. **Respiración abrazo:** Inhala por la nariz y exhala por la boca. Al exhalar, abrázate a ti mismo/a.
 - d. **Respiración "LUCHADOR"/"LUCHADORA":** Inhala por la nariz, y al exhalar por la boca grita "HUUUUUUHHHHH!!"

- e. **Relajación Muscular Progresiva para toda la familia:** Consiste en tensar y destensar partes del cuerpo y practicar la respiración globo entre medio de cada tensión. Si tiene algún dolor en el cuerpo o condición preexistente que limita su movilidad, puede fragmentar el ejercicio y solo tensar y destensar algunas partes de su cuerpo (un brazo, una pierna, el rostro).

Para este ejercicio, se divide el cuerpo en tres partes:

- i. **PARTE I:** Del cuello hacia arriba (Toda la cara; ojos, nariz, boca)
- ii. **Parte II:** Del cuello hasta la cintura (Manos, brazos, pecho, abdomen y vientre)
- iii. **Parte III:** De las caderas hacia la punta de los pies (Piernas, pantorrillas, pies, dedos de los pies)

Instrucciones:

Comiencen sentándose en un lugar cómodo (silla).

Prepárense para inhalar y exhalar profundamente varias veces (5 a 7 veces).

Luego, realicen la primera tensión de la Parte I del cuerpo. A esto le conocemos como "Cara de Pasa", ya que fruncimos la cara como si fuera una pasa por 7 a 10 segundos.

Inhale y exhale profundamente 7 a 10 veces.

Luego tense la Parte II del cuerpo. A esto le conocemos como "Hombros de Mono". Sosténgalo por 7 a 10 segundos.

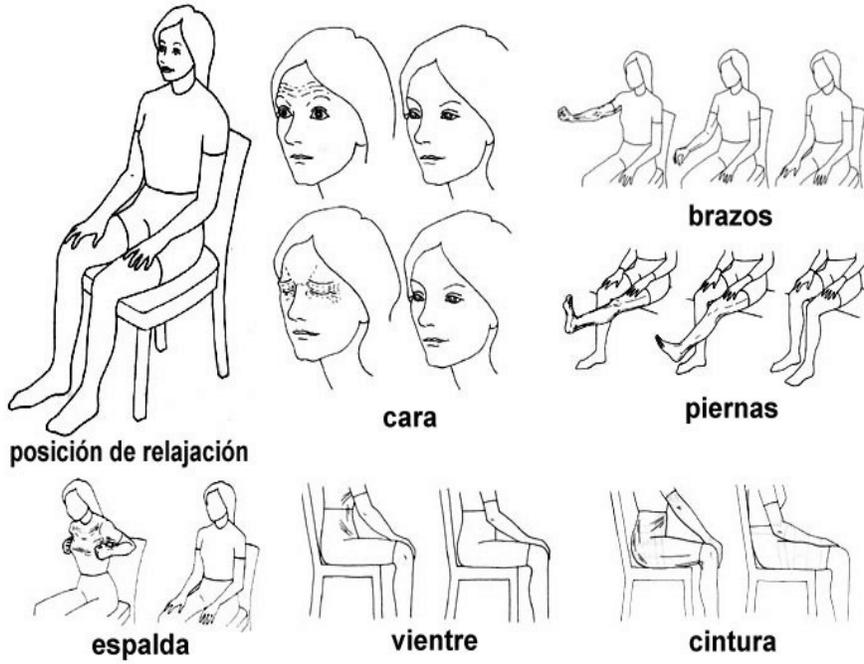
Inhale y exhale profundamente 7 a 10 veces.

Por último, realicen la tensión de la Parte III del cuerpo, conocido como "Patatas de Cabra". Sosténgalo por 7 a 10 segundos.

Inhale y exhale varias veces hasta que sienta cómodo/a para acabar el ejercicio.

Ejemplo

"Relajación Muscular Progresiva"



4 TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Técnica de Respiración Diafragmática

*Acuéstate boca arriba sobre una base cómoda y flexiona las rodillas formando un triángulo con la base.

*Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

*Comienza a inhalar lentamente por la nariz, concentrándote en mantener tu pecho estático mientras expandes tu vientre.

*Después exhala con la misma lentitud hasta que tu mano se hunda en tu abdomen, repite.

Técnica de Respiración

*Respira profundamente y sostén el aire por 10 segundos.

*Concentra tu mente en contar del cada segundo con el aire contenido.

*Después exhala por tu boca lentamente y repite el proceso hasta que sientas que has recuperado la calma.

*Recuerda hacer tus respiraciones con el diafragma para tener óptimo resultados

Técnica de Respiración de Fosa Nasal Alterna

*Presiona el costado de una fosa nasal con su dedo índice o pulgar para cerrarla.

*Inhala lentamente a través de la fosa nasal abierta y cuenta hasta 5.

*Ahora tapa esa fosa abierta y destapa la otra, exhala de forma lenta.

*Repite el procedimiento comenzando con la fosa nasal opuesta y repite las veces que creas necesario.

Técnica de Respiración Reiki

*Arrodíllate en el suelo sobre una colchoneta, con las piernas dobladas y apoyando los glúteos sobre los talones (posición seiza).

*Une ambas manos y sitúalas con las palmas al frente apuntando al corazón (posición gassho).

*Mantén la boca cerrada sin apretar y respira a través de las fosas nasales.

*Inhalar de forma suave por la nariz y expele de igual manera por la nariz.

*Mientras los haces recita un mantra con absoluta concentración

RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

1. DETECTARLA ¿LO QUE ESTAMOS SINTIENDO ES ANSIEDAD?

6. EXPONER NOS Y AFRONTAR LO QUE NOS ASUSTA

2. DARNOS UN TIEMPO PARA QUE DESAPAREZCA

7. PREMIARNOS POR LOS AVANCES

3. CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR ¿ES CIERTO LO QUE PENSAMOS?



8. SEGUIR RUTINAS

4. DISTRAERNOS

9. SABER DECIR "NO"

5. PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

10. HACER ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A DESCONECTAR

10 POSES DE YOGA PARA ALIVIA LA ANSIEDAD

1. Postura del perro mirando hacia abajo.



2. Postura del Cachorro.



3. De pie con inclinación hacia adelante.



4. Postura de media luna.



5. Postura fácil.



6. Sentado con inclinación hacia adelante.



7. Postura del camello.



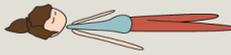
8. Postura del puente.



9. Postura del Héroe Reclinada.



10. La postura del muerto.



Actividades en el hogar para niños/as

<https://www.conmishijos.com/actividades-para-ninos/20-entretenidas-actividades-para-hacer-con-los-ninos-en-casa/>

1. El juego del tesoro

Para jugar tienes que encontrar un objeto. El juego arranca con la primera pista que les des, lo ideal es crear una serie de ellas en papel que les lleve de un rincón a otro de la casa y les mantenga entretenidos mientras buscan el tesoro.

2. Gimnasio de interior para niños/as

Transforma tu salón en un gimnasio para niños/as, de esta forma, pasarán un rato divertido y además se ejercitarán. Puedes colocar una serie de hojas sobre el suelo para que los niños/as tengan que llegar de un punto a otro sin tocarlas. Una colchoneta o esterilla de yoga en el suelo puede servir para hacer volteretas, abdominales, ejercicios con las piernas, etc.

Si colocas una serie de cordeles o lana de tejer de un sitio a otro del salón como si fuera una tela de araña, pueden intentar atravesarlo sin tocar con ninguna parte del cuerpo. Si lo tocan, deberán comenzar el recorrido.

3. Sesión de cuentacuentos

Cada uno elegirá un cuento corto y deberá leerlo o representarlo a los demás. Es una estupenda manera de que participen en una actividad que implique la expresión verbal y además promueve la afición por la lectura.

4. ¿Un rato de manualidades?

No hace falta que vayas a la tienda a comprar elementos para hacer manualidades. Basta con objetos de reciclaje como rollos de papel higiénico, cajas de huevos, papel usado u otros objetos presentes en todas las casas, para elaborar originales manualidades. Podéis hacer vuestros propios portalápices, móviles para el techo, objetos de decoración, et.

5. Hacer papel maché

Es una técnica que permite realizar un montón de elementos decorativos. Infla un globo, mezcla pegamento y agua, moja en el papel de periódico y comenzar a realizar sus creaciones artísticas.

6. Elaborar recetas

La cocina es todo un arte y aprender a cocinar una actividad divertida y muy útil para los niños/as. Pueden hacer meriendas, desayunos, etc.

7. Dibujos para colorear

Si necesitas hacer alguna tarea y dejar a tus hijos/as entretenidos, puedes imprimir una serie de láminas para colorear o incluso dejar que lo hagan online. Es una actividad lúdica que además mejora su coordinación ojo mano, y fomenta la motricidad.

8. Teatro en casa

Pide a tus hijos/as que preparen una obra de teatro, es una actividad que para hacerla bien, requiere de trabajo y tiempo. Es importante elegir bien la obra, elaborar el guión para cada uno, ensayar, preparar el vestuario y organizar un pequeño escenario para representar la función.

9. Juegos de mesa

Es un hecho que a los niños/as de hoy en día les atraen poderosamente la atención los juegos de computadora, sin embargo, pasar unos días dentro de casa con los niños, es un momento perfecto para desempolvar esos juegos de mesa que activan la lógica, la estrategia y el razonamiento de los niños/as.

10. Hacer origami

El origami es un arte milenario japonés, también conocido como papiroflexia, que consiste en realizar dobleces en un papel para conseguir formar figuras. En Internet encontrarás un sinnúmero de tutoriales para crear ranas, gatos, palomas y otras figuras con pequeños trozos de

papel. Esta actividad casera es perfecta para enseñar a los niños/as a ser pacientes y a desarrollar la paciencia.

11. Hacer experimentos

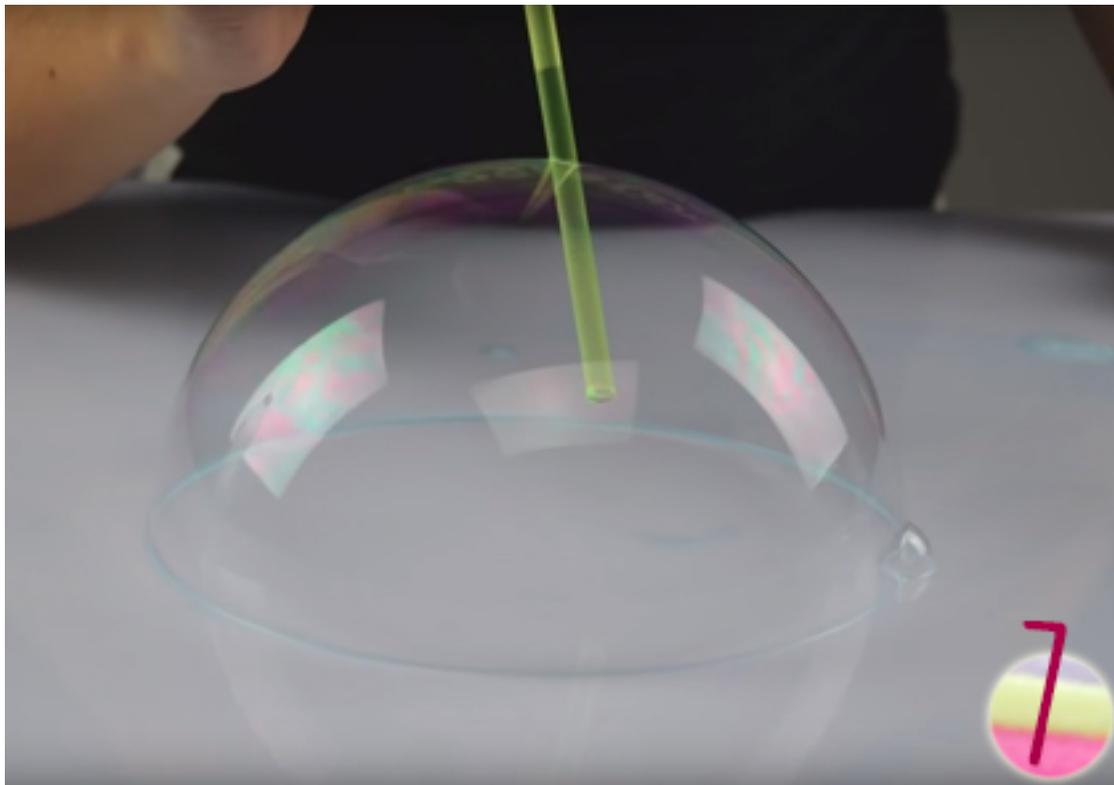
Los experimentos enseñan a los niños/as los principios de la ciencia y la física de forma divertida, es decir, jugando. Pueden aprender sobre el volumen, movimiento, transformación de la materia, etc de forma lúdica y muy divertida.

12. Concurso de chistes

Toda la familia puede pasarlo en grande realizando un concurso de chistes. A los niños/as les gustará aprender chistes nuevos y además, ¿qué mejor manera de pasar el día en casa que riendo?

13. Burbujas

Preparar agua y jabón de fregar y hacer burbujas con las manos o con sorbetos. El soplar burbujas es una técnica para el manejo de emociones y fomenta la reducción del estrés/ansiedad.



Actividades del día a día



Lista para niños

1. Hacer un dibujo abriendo el diccionario y escogiendo una palabra de esa página
2. Escribir una carta a tu yo futuro
3. Escribir un cuento
4. Inventar una coreografía con una canción que te guste
5. Empezar un diario
6. Hacer una receta sencilla
7. Recortar fotos de revistas y hacer un collage
8. Hacer un calendario marcando las fechas importantes
9. Hacer un recorrido de obstáculos por la habitación
10. Hacer un cuadro en un cartón
11. Jugar a tu juego de mesa favorito
12. Leer un libro
13. Personalizar una camisa vieja con botones o pintura
14. Montar una tienda en la habitación y atender a los clientes
15. Crear una canción con un instrumento
16. Plantar un garbanzo en un tarro con un algodón
17. Hacer figuras con plastilina
18. Crear un comic
19. Haz un títere con una bolsa de papel
20. Ver tu película favorita con palomitas de maíz
21. Estampa con una manzana y pintura de dedos
22. Haz una casa con una caja de cereales
23. Disfrázate de papá o mamá con su ropa

Lista para adultos

1. Organizar los cajones del maquillaje
2. Empezar a organizar ese viaje que tienes tantas ganas de hacer
3. Ver una película que te apetezca con palomitas
4. Dibujar elementos decorativos para usar en tus proyectos
5. Hacer una foto bonita para Instagram
6. Hacer de turista en tu propia ciudad
7. Buscar una receta en internet y hacerla
8. Hacer un sello con una goma y estampar algo
9. Buscar un curso online que te interese y hacerlo
10. Leer el libro que te gusta y ambientarlo con la música e imágenes que va relatando
11. Ver tutoriales de Youtube de la temática que te interese
12. Poner al día tu agenda dejándola bonita
13. Recopilar fuentes nuevas para el ordenador
14. Jugar a un juego de mesa
15. Hacer un terrario
16. Hacer una postal bonita DIY y mandarla
17. Hacer un plato con arcilla que se seca al aire
18. Hacer una mascarilla casera y aplicarla
19. Customizar alguna prenda que te resulte muy sosa
20. Actualizar tu Pinterest
21. Empezar a escribir un libro sobre un tema que te interese
22. Hacer algún proyecto con los **Patterns que subí al blog**
23. Hacer una lista con las cosas que quieres hacer a corto y largo plazo

De necesitar ayuda o alguna orientación adicional llame al:

| Teléfonos de Emergencia - Salud Mental | |
|---|---|
| Línea PAS ASSMCA | 1-800-981-0023 |
| Fundación Prevención del Suicidio | 787-749-8270 |
| Línea de Crisis Hospital Panamericano | 1-800-981-1218 |
| INSPIRA (Línea de consulta en crisis) | 787-644-0559 / 787-448-5651 |
| Suicide Prevention Lifeline-Red Nacional / Línea nacional de vida | 1-800-273-8255 |
| Línea de Crisis Suicidio Nacional (incluye personas que hablan español) | 1-800-SUICIDA = 1-800-784-2432 |
| Línea de Emergencia para Veteranos | 1-866-712-4822 ; 787-622-4822 |
| Línea Nacional de Ayuda para las Víctimas de Asalto o Agresión Sexual | 1-800-656-HOPE / 1-800-656-4673 |
| Línea de Orientación y Apoyo Familiar | 787-977-8022 / 1-888-359-7777 |
| Suicide Prevention Lifeline-Red Nacional / Línea nacional de vida | 1-888-628-9454 / 1-800-273-8255 |
| https://www.crisistextline.org/ | |

Reflexión:

*"Quién siembra árboles, cosecha alimentos,
Quién planta amor, cosecha amistad,
Quién siembra alegría, cosecha felicidad,
Quién siembra verdad, cosecha confianza,
Quién siembra fe, cosecha certezas,
Quién siembra empatía, cosecha solidaridad,
Quién siembra cariño, cosecha gratitud,
Quién siembra prevención, cosecha SALUD."*

Eduquemos a nuestra niñez desde el amor y el cuidado para un mejor Puerto Rico, un Puerto Rico SALUDABLE física y emocionalmente.

