

psiCOVIDa - 10



**Información útil, pautas y
dinámicas para toda la población**
Realizado por psicólogas y psicopedagogas.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¡Hola lectores!

Antes que nada, nos presentamos:

- Dani Bellorín (@psicope_dani)
- Isabel García (@isabel_garcia_psicologa)
- Lara Tomás (@calmapsicologia)
- Laura Fuster (@laurafusterpsicologa)
- Laura Martín (@lauramartinfreijepsicologa)
- Patricia Fernández (@lapsiquedepatri)
- Sara Subirats (@sarasubirats.psicologia)
- Silvia Pueo (@psicologayhumana)
- Sofía Alonso (@psheda)
- Teresa Álvarez (@axonoyeaxon)

Somos nueve psicólogas y una psicopedagoga que nos hemos reunido “virtualmente” y hemos realizado el siguiente manual en el cual podrás apoyarte.

La psicología y la vida van unidas de la mano. Todo lo que hacemos, nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, absolutamente todo aquello que pase en nuestra vida, está relacionado con la psicología, por eso nace psiCOVIDa-10, y no, no es un virus, pero esperamos que se disemine rápido con un único fin:

Q U E R E M O S A Y U D A R T E .

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

6. Material para padres y niños/as.

❖ Introducción

"El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día"

León Battista Alberti.

El vínculo entre padres e hijos, 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 niños 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 niños, 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 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¿Por qué ocurre esto?: Porque los/las niños 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.

Anticipar las situaciones, lo que 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 enfade 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 cole 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¿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 lo 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”.

Escuchar y/o leer este cuento además de ser lúdico y divertido, hace que vuestros peques estén en contacto con las emociones y además fomenta que en esta situación de emergencia puedan sentirse libres de exteriorizarlas.

2. Colorea este monstruo de tu emoción favorita.



psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

3. Escribe la emoción en los cuadritos y píntalos.

M	I	E	D	O



C	A	L	M	A



4. Pinta el monstruo de la calma verde y decóralo a tu gusto



psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

5. Escribe una emoción en cada monstruito y píntalos.



Te dejamos un enlace que puede ser de tu interés: https://youtu.be/_NmMOkND8g

6. 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 enfadado/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 peques:
 - 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.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- 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 pegatinas, para ir anotando las actividades que se van realizando.
 - Ser flexible en la ejecución de las tablas.
 - Para que el recurso sea efectivo y sostenible en el tiempo es importante realizarlo constantemente.
- 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.
 - Dentro de las actividades introducir, algunas que generen **movimiento corporal** como: Bailes, ejercicios, circuitos, yoga o Mindfulness.
 - 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.
 - **Anticipar siempre las actividades** que se realizarán en el día, o los cambios y ajustes que han hecho.
 - 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).
 - Demostrar **mucha contención emocional** a través de **abrazos, caricias y mucha presencia**. Es lo que más necesitan en estos momentos.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

- **Explicar con recursos lúdicos y gráficos que es el coronavirus (en internet y en nuestros instagrams podrás encontrar material al respecto)** y la importancia de tener una adecuada higiene (Se puede integrar como actividad dentro de la tabla de rutinas).

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon