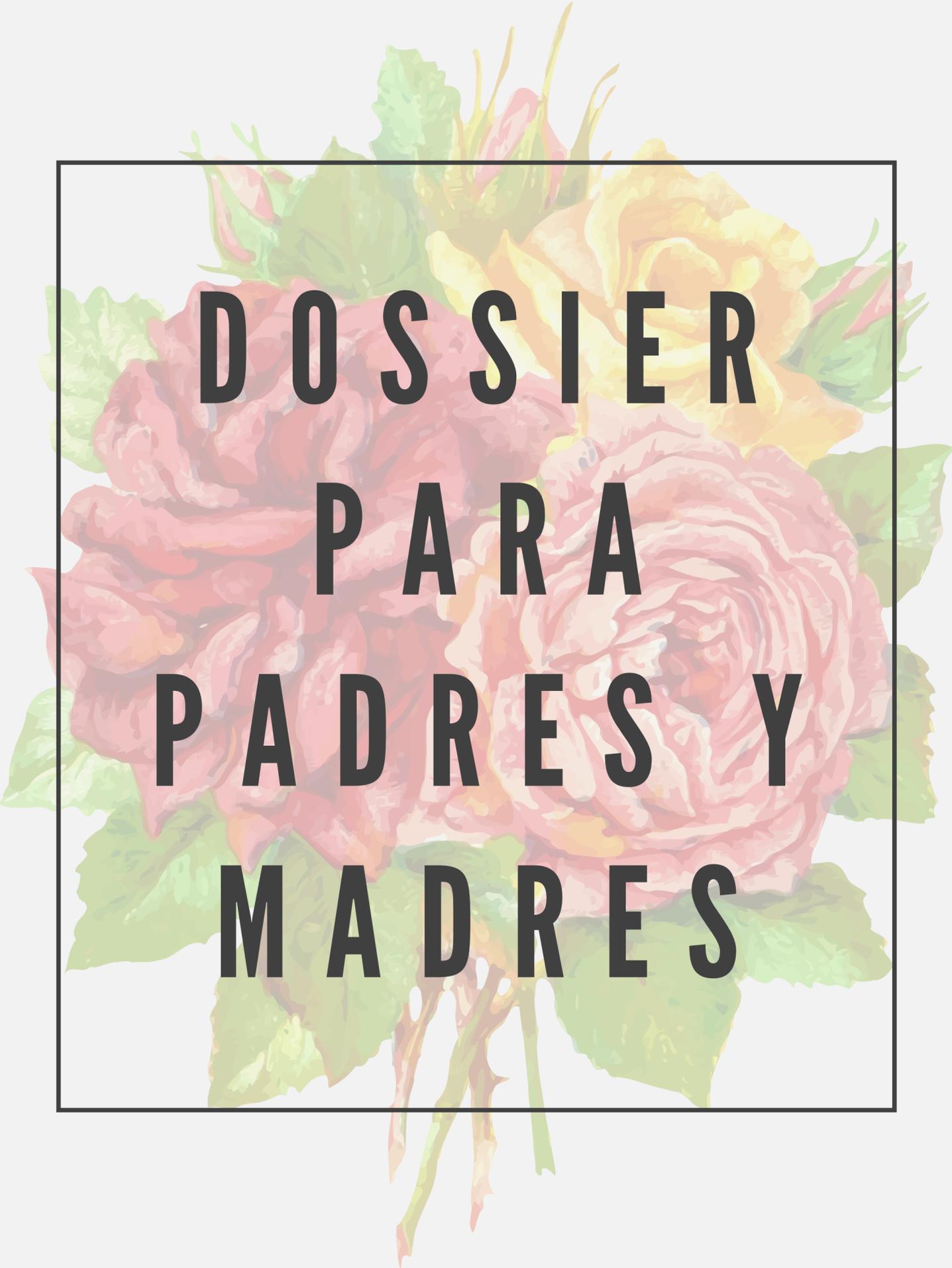


ABRIL, 2020 | CUARENTENA



**DOSSIER  
PARA  
PADRES Y  
MADRES**

Este documento ha sido elaborado por el personal técnico de la Asociación para la cooperación entre comunidades, financiado por Obra social "La Caixa" para el estado de alarma decretado en:

"Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19." con el fin de difundir actividades y pautas a las familias participantes en los proyectos de dichas entidades.





# ¿QUÉ VAMOS A VER EN ESTE DOSSIER?

1. Información sobre el COVID-19
2. ¿Cómo actuamos en la cuarentena?
3. Técnicas de relajación y control de las emociones
4. Nos organizamos en casa
5. El agradecimiento semanal

# 1. Información sobre el COVID-19

## ¿Qué es el Coronavirus (COVID-19)?

Es una familia de virus que normalmente afecta a los animales. Aunque algunos se pueden transmitir de animales a humanos. El nuevo Coronavirus, puede afectar a las personas. El primer contagio surge en diciembre de 2019. Aún se está estudiando el virus por lo tanto no hay mucha información.

## ¿Cuáles son los síntomas y cómo se transmite?

Los síntomas principales son tos, fiebre e insuficiencia respiratoria. En casos graves puede causar neumonía o dificultad para respirar. Los síntomas, son similares a una gripe o resfriado común. Para evitar el virus, es importante lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la nariz y boca con el codo al toser o estornudar, utilizar los pañuelos una sola vez y evitar tocarse la cara. También, es importante tener al día el calendario de vacunación.

El virus se transmite por el contacto directo de las gotas de tos o estornudos o al tocar superficies contaminadas, por ello es importante desinfectar continuamente tanto las manos como las superficies de nuestro entorno.

# Cómo lavar las manos

## ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

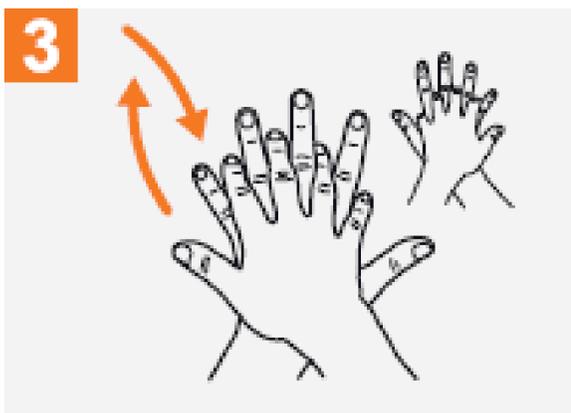
 Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos**



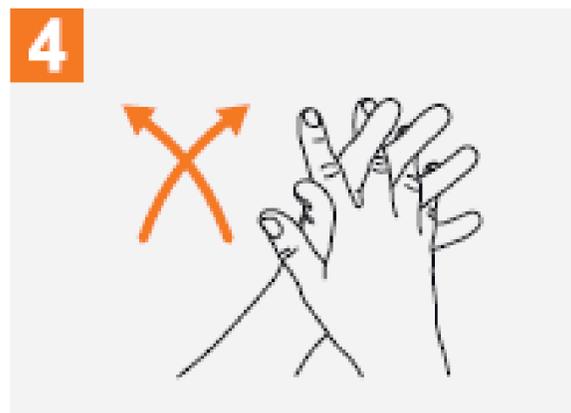
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



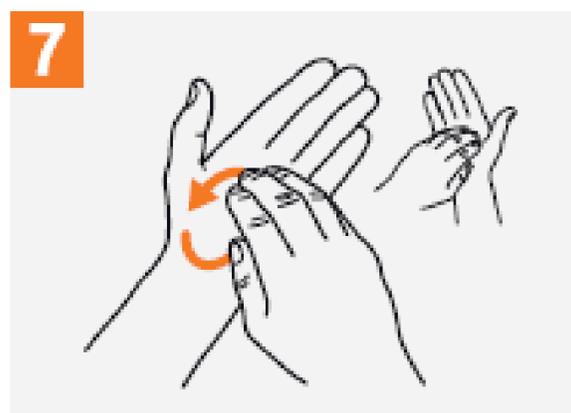
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



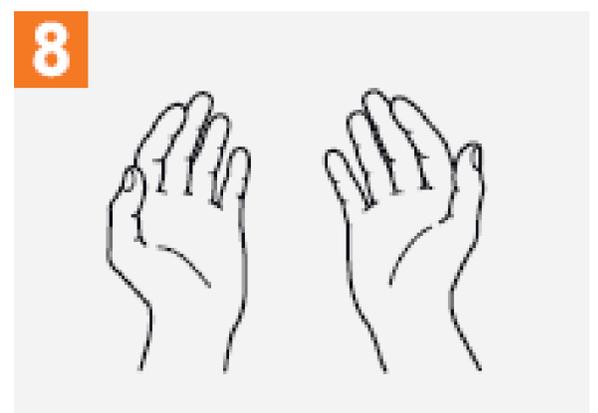
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

## 2. Cómo actuamos en la cuarentena

A continuación os dejamos algunas indicaciones para poder pasar la situación de Estado de Alarma de la manera más sana y positiva posible.

Durante estos días en los que vamos estar en casa, tenemos la posibilidad de transmitir uno de los aprendizajes más eficaces. Es mucho más eficaz el ejemplo con el que podamos predicar que cualquier cosa que le puedas decir. Sois espejos para vuestras hijas e hijos

Recomendaciones:

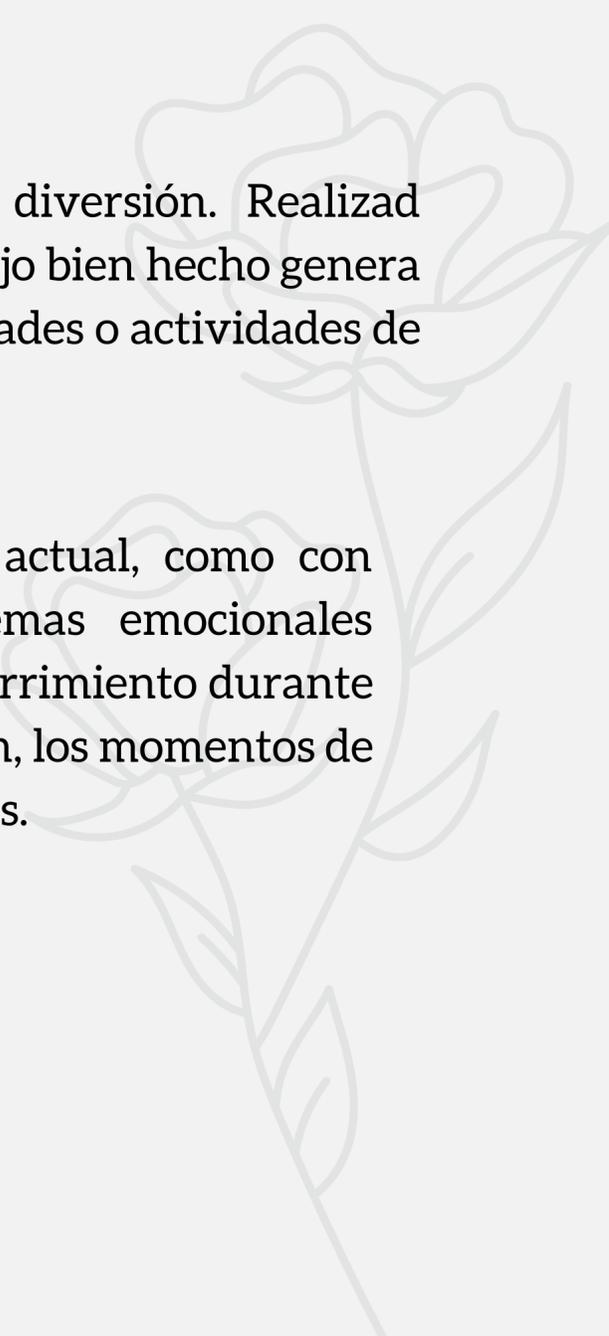
- Transmitir seguridad y tranquilidad.
- Recordar todo lo que has superado, seguro que has superado otros momentos de dificultad y te han servido para ser la persona que ahora eres.
- Transmitir valores y creencias a través del juego. La mejor manera de enseñar valores como el compañerismo, el respeto, solidaridad...es jugando con ellas o ellos.

### GESTIÓN DE EMOCIONES

Nos encontramos ante una situación totalmente desconocida, lo que va a provocar un torbellino de emociones que muchas veces nos va a costar gestionar. Para los y las más pequeñas de la casa esta gestión de emociones será todavía más costosa. Puede que experimenten nuevas emociones, o emociones ya conocidas pero de diferente manera; esto puede pasar con el miedo, la tristeza, la angustia, la desesperación o rabia. Sentir estas emociones es una muestra de inteligencia, pero debemos acompañar a nuestras hijas e hijos en estos sentimientos, ya que la dificultad la van a encontrar en la gestión de estas emociones.

Observa a tus hijas e hijos, pregunta cómo se sienten. Explícales que es muy normal tener emociones de ese tipo ante una situación como la actual, ya no nacemos preparadas para estas cosas. La gestión de emociones, como el deporte, requiere de entrenamiento y este es un buen momento para entrenar poco a poco, al ritmo de cada persona.

# Recomendaciones gestión emociones

- Recoge y reconoce su angustia o malestar con frases como: “entiendo que estés cansada/o de estar en casa”, “es normal que estés hart/a de no poder salir a la calle”. Después de haber recogido las quejas podemos insistir en la importancia de continuar quedándose en casa y decirle el valor y esfuerzo que requiere hacer lo que está haciendo.
  - Intentemos poner nombre a las emociones. Algunas emociones que pueden sentir en estos momentos:
    - Ansiedad y estrés: se genera cuando una persona pasa por situaciones que generan nervio, sensación de peligro. Es normal, que ante situaciones como la que estamos viviendo ahora tengamos momentos de ansiedad. Lo importante es identificar lo que nos pasa (ansiedad), y utilizar técnicas que puedan reducir esta ansiedad (relajación, leer, hacer manualidades, escuchar música, cocinar...)
    - Miedo: Queremos poner atención especial en el miedo. El miedo es una emoción saludable y necesaria ante situaciones desconocidas y amenazadoras. Sentir miedo es lo que nos permite mantenernos alerta y hacer cosas para prevenir o reducir los riesgos cuando nos sentimos amenazados o amenazadas. No debemos convertir el sentir miedo en una derrota. El miedo se convierte en un problema cuando consigue paralizarnos, por eso es importante trabajar el miedo desde un punto de vista positivo.
  - Busquemos espacios y actividades que generen alegría y diversión. Realiza actividades que generen satisfacción, este sentimiento del trabajo bien hecho genera confianza y seguridad en una misma. Puedes utilizar manualidades o actividades de las guías anteriores.
  - Ser consciente de nuestros límites. Tanto con la situación actual, como con situaciones más "normalizadas" es imposible gestionar temas emocionales durante todo el tiempo. Por ejemplo, no podremos evitar el aburrimiento durante todo el tiempo. Tenemos que intentar dar la vuelta a la situación, los momentos de aburrimiento acaban despertando la creatividad de las personas.
- 

# MANEJO DE CONFLICTOS

## Las seis etapas del itinerario para la gestión de los conflictos

R	Etapa 1	Recapacitar y preparar	Aceptamos que tenemos un conflicto, aclaramos nuestros objetivos, preparamos el terreno, removemos obstáculos ...
E	Etapa 2	Expresar	Decimos cómo lo vemos cada uno, lo definimos y sintetizamos, llegamos a un acuerdo sobre la naturaleza del conflicto
SOL	Etapa 3	Soluciones alternativas	Indagamos y averiguamos con curiosidad qué alternativas tenemos para resolver el conflicto
V	Etapa 4	Valorar las alternativas propuestas	Valoramos las ventajas e inconvenientes de las alternativas
E	Etapa 5	Experimentar	Hacemos un plan de acción para llevar a la práctica las alternativas que nos han parecido viables
R	Etapa 6	Revisar	Evaluamos cómo nos va con las soluciones dadas

**Etapa 1:** se trata de reconocer el conflicto, ver la parte que nos corresponde. Le damos la importancia que tiene, ni exagerar ni minimizar. Observamos el conflicto "desde fuera"

**Etapa 2:** se trata de analizar y definir el conflicto existente. Es muy importante saber como ve el conflicto el resto de personas. Se hace una proyección de futuro viendo las consecuencias del mantenimiento del conflicto.

**Etapa 3:** una vez definido el conflicto es momento de buscar salidas al mismo. Se trata de que cada persona aporte posibles alternativas; debemos evitar juzgarlas y descartarlas rápidamente. Ahora es momento de proponer, ya habrá tiempo para elegir.

**Etapa 4:** ahora es el momento de elegir alternativas a seguir. Aunque solo se elijan una o dos alternativas, es importante valorar todas las ideas aportadas por igual.

**Etapa 5:** ponemos en práctica la alternativa o alternativas elegidas.

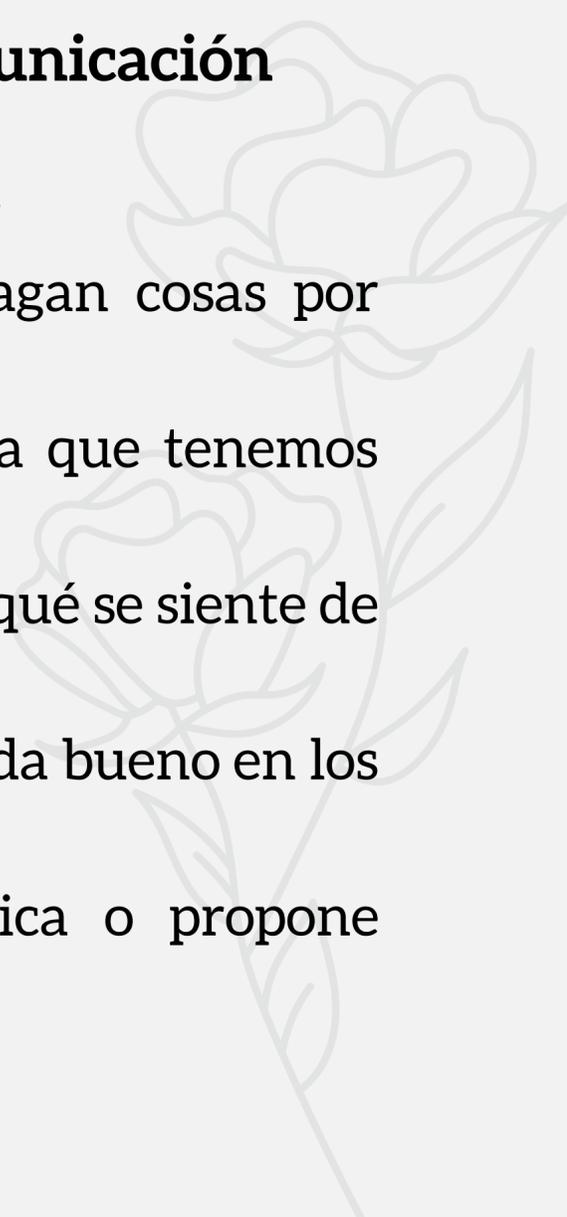
**Etapa 6 :** es hora de valorar las alternativas. Se puede valorar en función de las ventajas e inconvenientes encontrados, en función de las consecuencias o según los recursos necesarios.

Uno de los elementos clave a la hora de resolver conflictos, es la comunicación. El comportamiento de la otra persona va a depender de nuestra manera de comunicar. Es decir, podemos controlar los resultados o efectos de la comunicación. Si hablamos desde el enfado la otra persona responderá de manera hostil o agresiva.

### **Comportamientos que ayuda en la comunicación**

- Elegir el lugar y el momento adecuado para comunicarse. A lo mejor, después del conflicto no es bueno afrontarlo en el momento y hay que dejar pasar un poco de tiempo.
- Mostrar que se está escuchando a la otra persona.
- Intentar ponerse en el lugar de la otra persona, vivir el conflicto como lo vive ella.
- Pedir la opinión de la otra persona, intentamos evitar imponer u obligar.
- Busquemos nuestra parte de responsabilidad, no toda la culpa para la otra persona.
- Decir cosas positivas, no solamente las negativa.
- Recompensar todo lo positivo que diga la otra persona.

### **Comportamientos que no ayudan en la comunicación**

- Mandar, decir a la otra persona lo que tiene que hacer
  - Amenazar, evitar que las personas hagan o no hagan cosas por miedo al castigo.
  - Dar lecciones, hablar como si fuéramos expertas ya que tenemos más experiencia
  - Intentar adivinar lo que piensa la otra persona, o por qué se siente de tal manera.
  - Criticar todas las ideas y comportamientos, no ver nada bueno en los mensajes de la otra persona.
  - Interrumpir a la otra persona mientras se explica o propone alternativas para solucionar el conflicto.
- 

## 3. Técnicas de relajación y control de las emociones

En este apartado, podéis encontrar técnicas para gestionar de una forma positiva algunas de las emociones que podéis sentir estos días en cuarentena como pueden ser la ansiedad o la ira.

Estas emociones se pueden dar a causa de 4 factores:

- Una situación concreta
- Notar la aceleración del pulso, tensión muscular...
- Unos pensamientos concretos
- Unas respuestas concretas a la situación

### 3.1 Respiración profunda

Es muy fácil y se puede hacer en cualquier momento.

¿Cómo se hace?

- Inspira profundamente hasta contar 4 mentalmente
- Mantén la respiración hasta contar 4 mentalmente
- Suelta el aire mientras cuentas hasta 8
- Repite el proceso anterior las veces que lo necesites

## **3.2 Detención del pensamiento**

Esta técnica se centra en el control del pensamiento negativo o que nos puede causar incomodidad.

- Lo primero es identificar el pensamiento que nos hace sentir diferentes (culpabilidad, enfado, odio...)
- Intenta frenarte a ti misma, diciéndote ¡Basta!
- Sustituye estos pensamientos por otros positivos

## **3.3 Relajación muscular**

Para la práctica sigue estos pasos:

- Siéntate en una posición cómoda
- Relaja tu cuerpo desde los dedos de los pies hasta los músculos del cuello.
- Imagínate en un lugar pacífico, tranquilo, donde te sientas a gusto y feliz. Imaginate despreocupada.
- Practica este ejercicio al menos 10 minutos al día.

## **3.4 Razonamiento lógico**

El control emocional consiste en analizar aquellos pensamientos que tenemos y que nos pueden hacer sentir mal.

- Pensamiento: "No se me da bien una cosa y no sirvo para nada"
- Emoción: tristeza, frustración, ira...
- Razonamiento lógico: ¿Hasta que punto es cierta esa afirmación? ¿ De que me sirve pensar eso de mi?

### **3.5 Educación emocional**

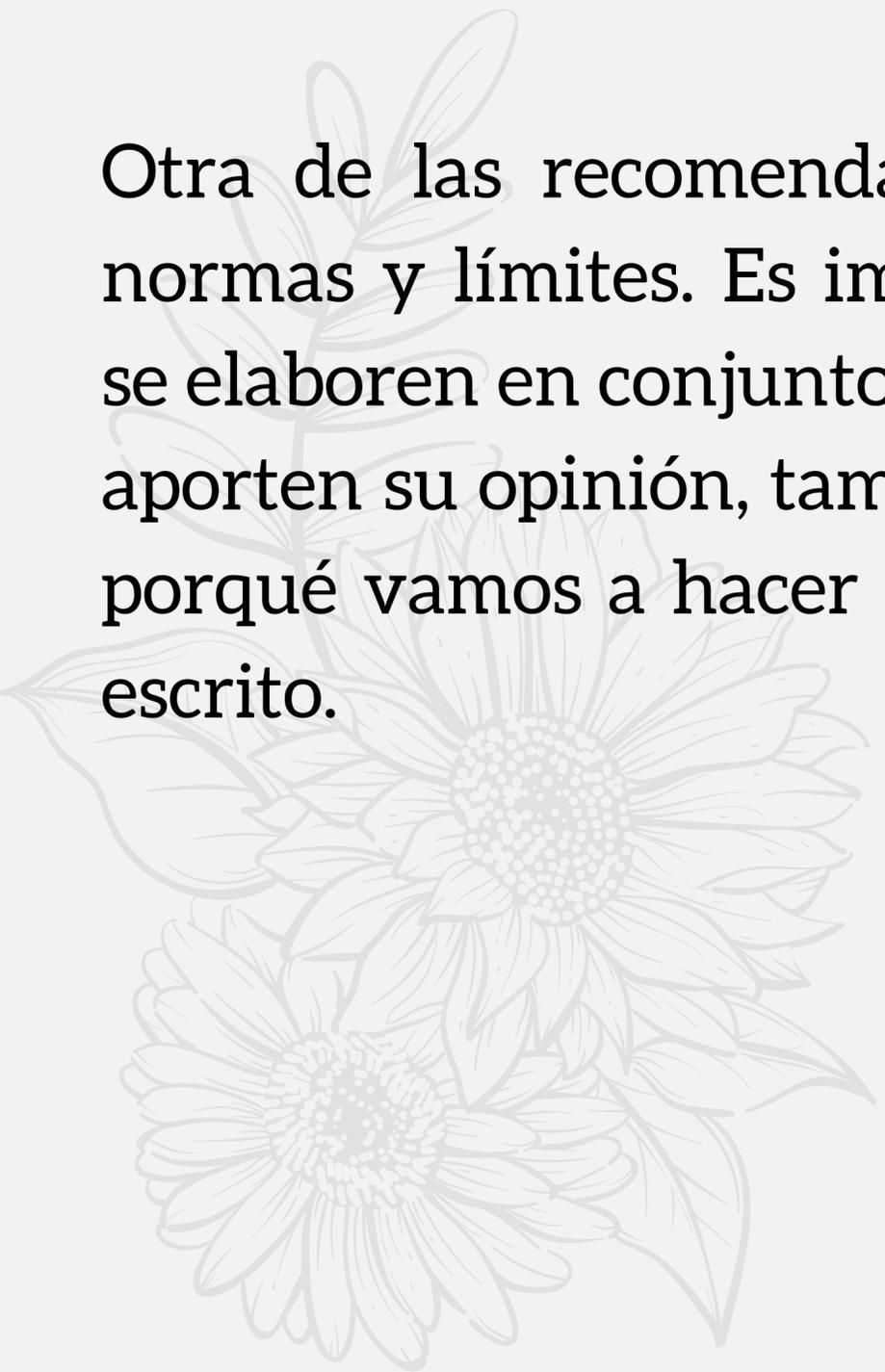
Es un ejercicio importante a practicar tanto individualmente como en familia. Consiste en aprender a identificar los sentimientos y valorarlos sin juzgarlos negativamente. Es importante trabajarlos y ser conscientes de cómo nos sentimos.

## 4. Nos organizamos en casa

Dejar a los niños y niñas de la casa participar en las tareas domésticas es un acto positivo ya que les ayudamos a crecer su autonomía, es decir, aprender a hacer cosas por si mismas y les hace sentir que son mayores y que tienen seguridad.

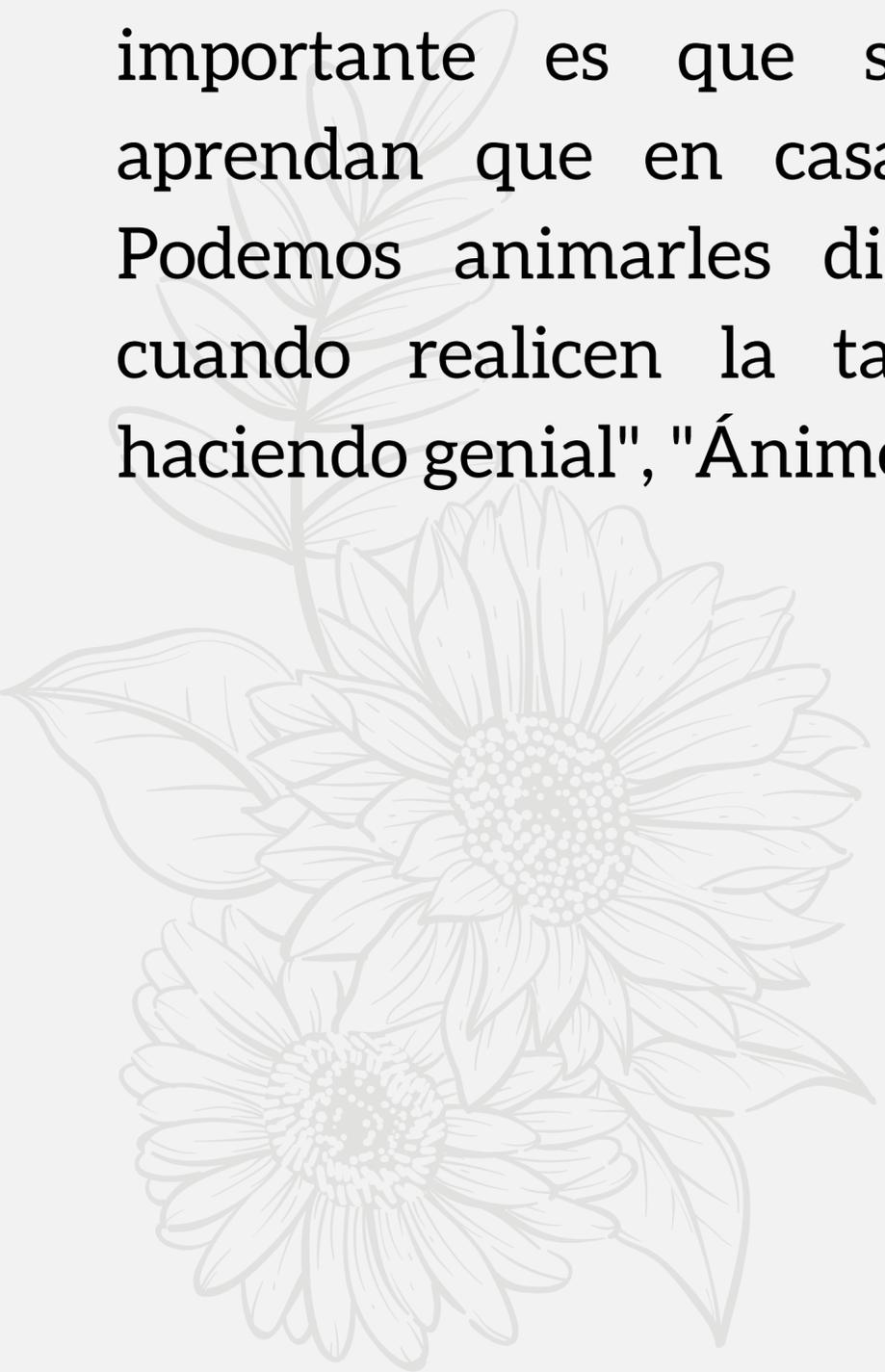
Está claro que no pueden realizar cualquier tarea a cualquier edad. Para ello, es importante identificar qué tareas pueden hacer fácilmente solos y cuáles pueden hacer con un poco de ayuda del adulto o otro niño o niña un poco más mayor.

Otra de las recomendaciones es la de establecer normas y límites. Es importante que estas normas se elaboren en conjunto para que todas las personas aporten su opinión, también es importante explicar porqué vamos a hacer estas normas y dejarlas por escrito.



También es importante señalar que existen normas que se establecerán en común, en cambio, hay otras que no se van a poder negociar (seguridad en juegos y actividades, espacios en los que poder realizar juegos, horarios tareas y juego, comunicación respetuosa, ...)

En la página siguiente podeis ver las tareas a realizar según la edad de vuestros hijos e hijas. Para que estas tareas se lleven a cabo es muy importante que los adultos les enseñen a como hacerlas. Es complicado al principio y hay que tener mucha paciencia. Lo más importante es que se esfuercen haciéndolo y aprendan que en casa todo el mundo participa. Podemos animarles diciéndoles palabras positivas cuando realicen la tarea: "Muy bien" "Lo estás haciendo genial", "Ánimo, tú puedes hacerlo"...



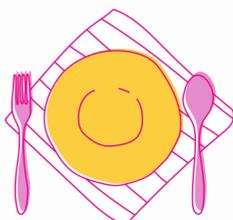
## De 2 a 3 años

- Ordenar los juguetes
- Recoger su ropa
- Asearse (Lavar dientes, manos, peinarse...)
- Poner su ropa a lavar



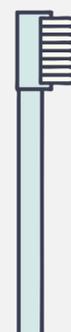
## De 4 a 5 años

- Ordenar los juguetes
- Asearse (Lavar dientes, manos, peinarse...)
- Poner la mesa
- Vestirse solo



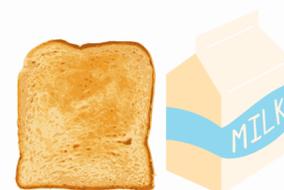
## De 6 a 7 años

- Poner y quitar la mesa
- Asearse (Lavar dientes, manos, peinarse...)
- Hacer la cama
- Ayudar a limpiar algo sencillo



## De 8 años

- Preparar el desayuno y la merienda
- Bañarse solo
- Hacer la cama
- Barrer o aspirar



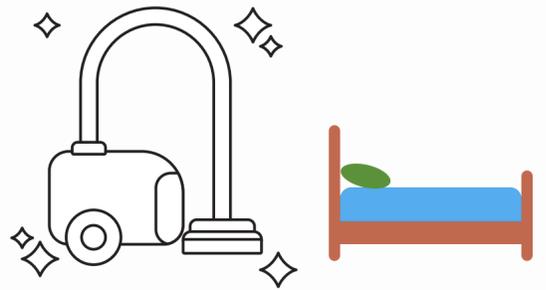
## De 9 a 11 años

- Limpiar y arreglar su habitación
- Cuidar de un hermano/a
- Ordenar los juegos y ayudar a las pequeñas
- Ayudar a cocinar



## Más de 11 años

- Limpiar y arreglar su habitación
- Cuidar de un hermano/a
- Ayudar a cocinar



- Cuidar las plantas



- Sacar la basura



- Ir a comprar el pan



- Guardar la vajilla en los armarios

- Planificar la semana con un adulto



# 5. El agradecimiento semanal

Para tomar conciencia de que el confinamiento puede aportarnos cosas positivas, os proponemos un reto. Es tan fácil como que cada lunes y cada jueves cuando nos despertemos vamos a apuntar en una libreta las tres cosas positivas que han pasado en los días anteriores y tres cosas habéis hecho para mejorar vuestro bienestar.

Por ejemplo:

## **Tres cosas positivas**

- He aprendido a cocinar un plato nuevo
- He empezado un nuevo libro
- He llamado a mis familiares

## **Tres acciones para mejorar mi bienestar**

- Hacerme un horario para organizar el tiempo
- Hacer ejercicio por la tarde
- Organizar un menú saludable

