Sentir

40 Aniversario (1980 | 2020) de Colegio Oficial la Psicología de Madrid

ROSA CONTRA EL VIRUS

CUENTO PARA EXPLICAR EL CORONAVIRUS Y OTROS POSIBLES VIRUS

El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid se caracteriza por la promoción del bienestar de nuestra sociedad y por el compromiso de la psicología para alcanzar este fin. Por ello, de manera inmediata, respondiendo a la necesidad y demanda social, se han llevado a cabo una serie de iniciativas orientadas a promover un afrontamiento adecuado frente al brote de Coronavirus (COVID-19).

Entre estas iniciativas podemos destacar la elaboración de diversos documentos sobre "recomendaciones psicológicas dirigidas a la población y a los más pequeños para afrontar esta situación" que han desarrollado la Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia, y el Grupo de Trabajo de Urgencias y Emergencias del Colegio .

En esta misma línea y teniendo en cuenta la incertidumbre que genera la evolución del brote en toda la sociedad y especialmente entre los más pequeños, la Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia ha elaborado este cuento para conocer, entender y poder transmitir la información de manera adecuada a niños y niñas.

Los adultos debemos adaptar la información que traslademos tanto al nivel evolutivo de los niños, como a los cambios que día a día se producen en la situación. Hemos de dar la importancia que merecen a la prevención de la transmisión, así como a las medidas de higiene y reducir situaciones de alarma que afecten a los menores.

Al final del cuento encontraréis un apartado de recomendaciones para adultos adaptadas a niños y niñas de 4 a 10 años. Es en estas edades tempranas cuando las ideas y los conceptos más abstractos requieren una adaptación a términos más sencillos. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas.

Esperamos que este recurso sea de ayuda para niños y niñas, pero también para familias, profesionales y toda persona a la que pueda serle de utilidad.

Fernando Chacón
Decano
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

PRESENTACIÓN

Estimado/a lector/a:

El objetivo principal de este cuento es poder explicar a los más pequeños, de la forma más sencilla y clara posible, qué es un virus y gestionar sus emociones. Por ello, es importante que el menor se sienta acompañado en la lectura de este cuento. Al final puedes encontrar un apartado de recomendaciones para adultos.

Además de leer el cuento, el niño podrá responder las preguntas planteadas a lo largo de las páginas, reflexionar y compartir ideas y vivencias con la compañía de un adulto. También podrá realizar las actividades propuestas siguiendo las indicaciones, así como buscar un virus por las páginas interiores.

¿QUIERES SER PROTAGONISTA DEL CUENTO CON ROSA?

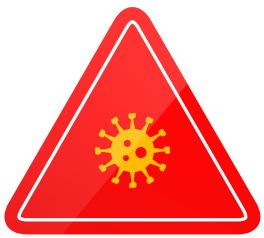
¡Hola!

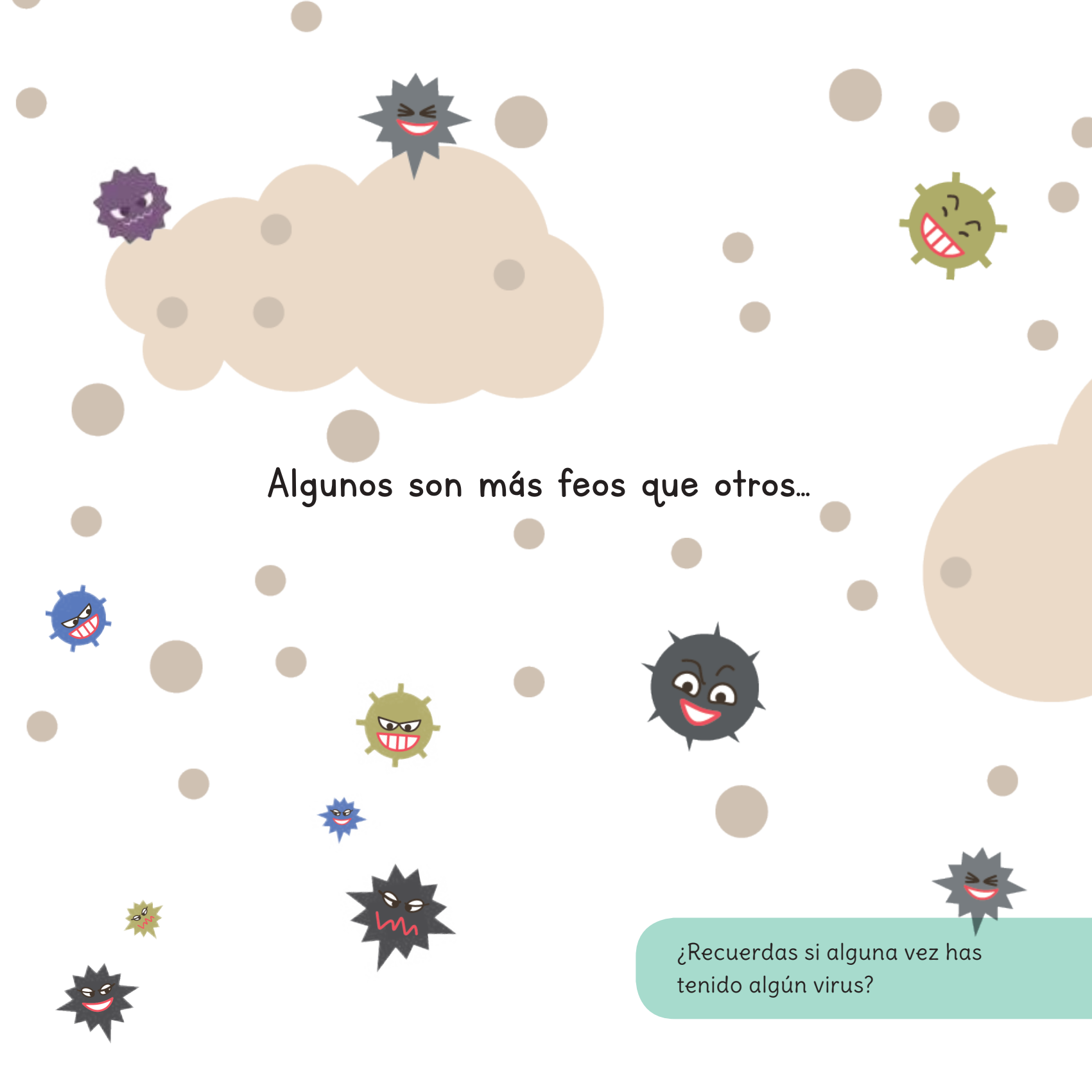
Me llamo Rosa.

Me gusta mucho jugar con mis amigos en el parque.

¿Tú cómo te llamas?
¿A ti qué te gusta hacer?

¿Sabías que hay VIRUS de los que tenemos que protegernos?





Algunos son más feos que otros...

¿Recuerdas si alguna vez has tenido algún virus?

Yo, cuando tuve gripe, tenía mucha FIEBRE, me dolía la cabeza, no tenía hambre y estaba muy CANSADA...

Pero en unos días se me pasó
y pude volver a JUGAR con mis amigos.

¿Te acuerdas de cuándo estuviste enfermito/a?
¿Qué recuerdas?

Por suerte, estaba
mi familia para CUIDARME.

¿A ti quién te cuida cuando estás malito/a?
¡Seguro que te da muchos mimos!

Hace poco ha llegado a mi ciudad
un virus nuevo al que le gusta mucho VIAJAR.

Ha estado en China, Italia, Francia y otros países.

Por suerte este VIRUS siempre hace viajes cortos, así que todos estamos esperando a que se vaya PRONTO.

¿Sabes cómo se llama?

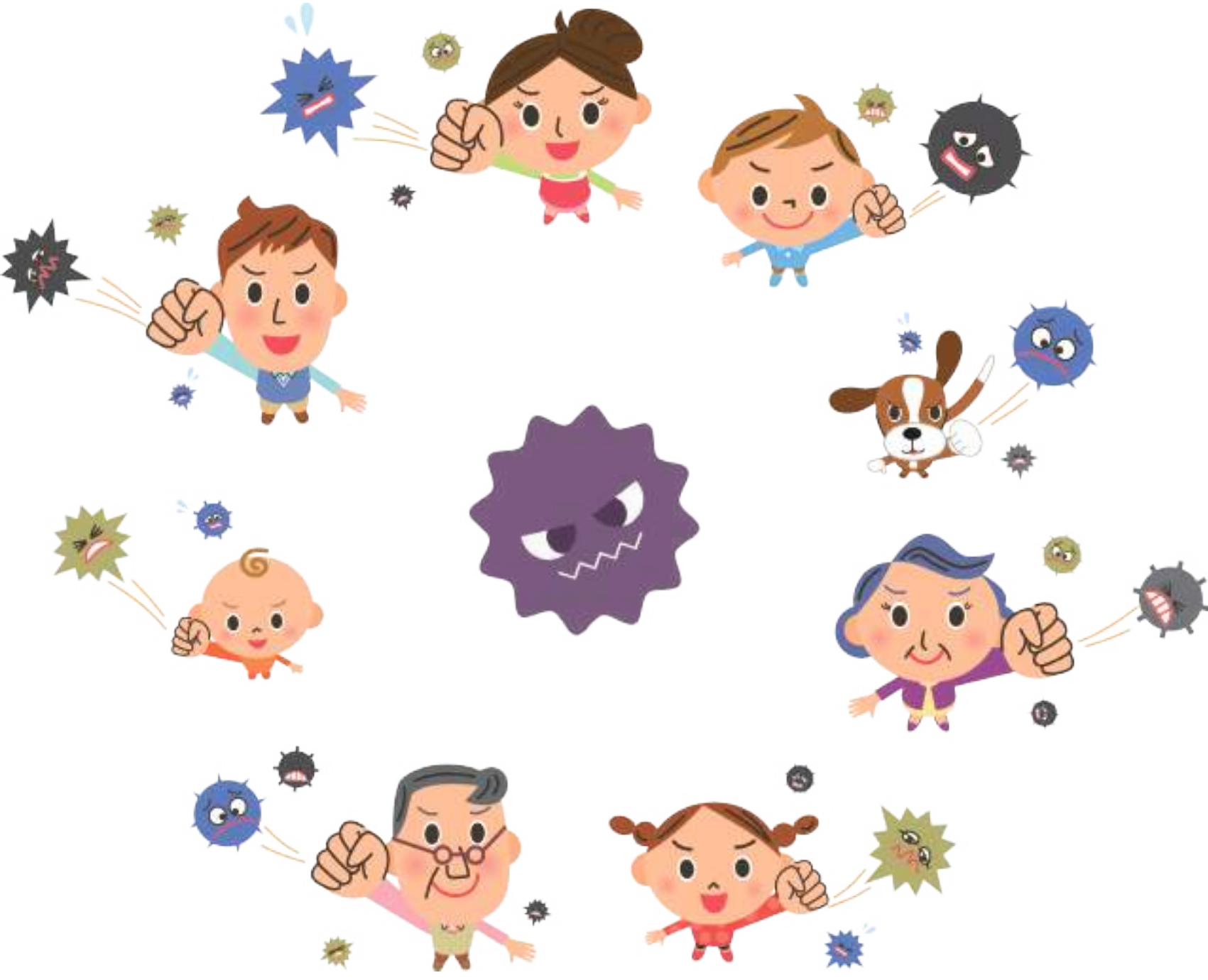
CORONAVIRUS

Papá, mamá y los mayores ven y leen muchas noticias, y hablan mucho sobre él.
A veces me preocupo un poco.

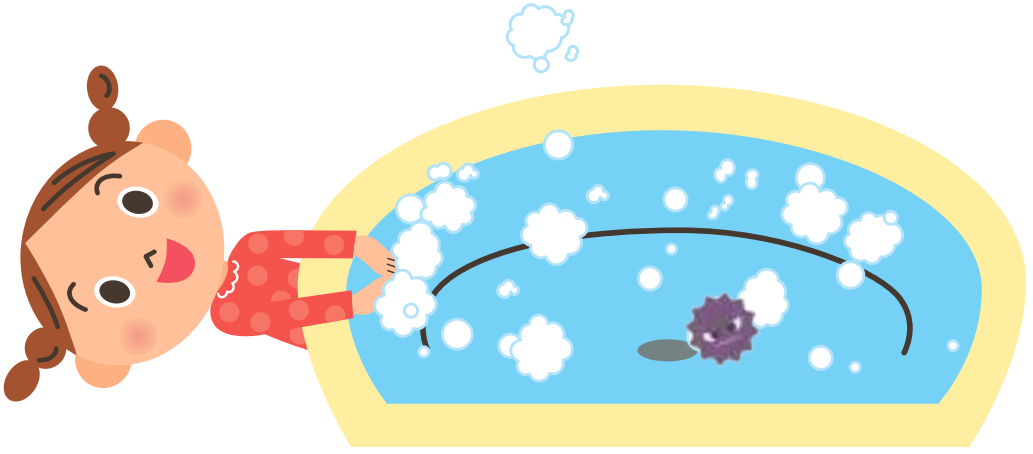
¿Tú también escuchas a los adultos hablar de él?
¿A quién?

Pero me han explicado cómo PROTEGERNOS de él.

¿Tú sabes cómo hacerlo?



1. Lavándonos las MANOS mientras cantamos nuestra canción favorita.



2. Tapándonos al toser o estornudar con el CODO. ¡Como si fuera un saludo ninja!

3. No tocándonos los ojitos, la nariz ni la boca.

4. No dando abrazos ni tocando
a otras personas.

5. Haciendo caso a los CONSEJOS
que me dan los adultos.

¿Quieres practicar tú también?
¡Seguro que lo haces genial!

¡Y un CONSEJO muy importante!

Este es el más rollo de todos...

Tenemos que intentar NO quedar
con gente ni ir a sitios donde
haya muchas personas...

¡Echo un poco de menos a mis amigos,
a los abuelos y a mis primas!

Por suerte sé que solo será durante un TIEMPO CORTO, aunque haya días que se me hagan muy largos...

¿Sabes cómo hablar con ellos aunque no puedas verlos? ¡Claro, con el móvil de papá o mamá!

Pero, si me organizo bien,
da tiempo a hacer muchas cosas en casa:

leer un CUENTO, hacer tareas del cole,
ver la tele, hacer un PASTEL con papá,
JUGAR con mamá...

¿Qué otras cosas se te ocurre que puedes hacer en casa?

Mamá también me ha contado
que hay muchos profesionales

CUIDANDO y CURANDO

a los que están más enfermitos...

Y que están buscando la VACUNA
para que el virus no viaje más.

¡Qué bien que haya tantos adultos cuidando de nosotros!

Además, sé que papá, mamá y los mayores
que tengo cerca me van a CUIDAR.

¡Y que, si tengo cualquier duda,
les puedo PREGUNTAR!

¿Qué dudas les preguntarías a tus papás?
¿Quieres decirle algo a Rosa?
Le gustará mucho recibir tus palabras o dibujos.
Su correo es info@editorialsentir.com

JUEGA CON ROSA

1. ¿Quieres dibujar cómo te sientes después de leer el cuento? Me lo puedes enviar a info@editorialsentir.com

2. Dibuja el virus como un monstruo y busca ideas para vencerlo.

3. Puedes hablar con un adulto sobre otros posibles miedos que tengas y cómo vencerlos.

4. Busca en el diccionario:

- ¿Qué significan "cuarentena" y "salud"?
- ¿Qué son un "virus" y el "aislamiento"?

5. Inventa una canción sobre el Coronavirus.

"Virus, virus, no te tengo miedo, márchate un ratito..."

¿CÓMO INFORMAR Y PROTEGER A TU HIJO FRENTE A LOS VIRUS?

Los padres y madres deben saber que el niño aprende más desde lo que ve o imagina que de lo que escucha.

Debemos entender que los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos para comprenderlos y que puedan entendernos también a nosotros. Para ello, han de recibir la información adecuada y adaptada.

Estas recomendaciones están dirigidas a niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere una adaptación más sencilla. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas como en esta etapa evolutiva.

Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote de Coronavirus en España y el hecho de que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que traslademos. Por ello, debemos darles la importancia que merecen a la prevención de la transmisión, así como a las medidas de higiene, y reducir las situaciones de alarma que afecten a los menores.

1. ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderlos y que ellos puedan entendernos también a nosotros. Para ello, han de recibir la información adecuada y adaptada.

A – INFORMAR

• Antes de nada, hay que acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, colegios profesionales sanitarios, organismos oficiales, OMS...

• Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como mensajes erróneos que han escuchado o malinterpretado.

• Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla y transmitiendo calma y seguridad.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

• Corregir información errónea o mal interpretada.

• Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad y, por lo tanto, debemos protegernos de él.

• Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.

• Informar de que la mayoría de los casos se recuperan sin cuidados especiales, pero los mayores son los que más deben cuidarse frente a este virus.

• Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

• No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos.

B – EXPLICAR

• Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos .

• Entender que, si no se lo explicamos bien, recurren a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.

• Hablar con frecuencia sobre el tema, pero sin saturarlos con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea tema tabú.

• Promover un espacio de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.

• No ignorar sus miedos o dudas.

• Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.

• Ser honestos y evitar largas explicaciones a la hora de responder sus dudas o a los miedos que puedan tener.

• Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.

• Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros; quizás podamos buscar respuestas juntos.

• Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar y que, de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho).

C – PROTEGER

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Sigan las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias.

Confiemos en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios necesarios.

DARLES EL SUPERPODER PARA PROTEGERSE

• Lavarnos las manos con jabón mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0, al revés. Frotando con fuerza, en la superficie y en los lados.

• Al toser o al estornudar, cubrirnos la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tirarlo a la basura, como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos.

• Evitar tocarnos los ojos, la nariz o la boca. Se puede hacer como un juego que pierde un punto quien lo haga.

• Evitar el contacto físico con otros niños o personas, aunque nos apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a nuestros amigos muy pronto.

• Saber que podemos contar con un adulto si no nos encontramos bien.

• Debemos tener cuidado de cómo nos relacionamos con otras personas, las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, y que rechacemos o discriminemos.

• Aunque no nos demos cuenta, los niños están mirando y aprenden de nosotros. Demos ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud.

2. RECOMENDACIONES PARA PADRES

Seguir las recomendaciones anteriores y, además:

• Lo más importante es mantener la calma y saber manejar el estrés.

• Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos o sobre otros adultos. Los niños nos escuchan y perciben nuestro miedo.

• No hay que alarmarse ni estimular el miedo. En realidad, la inmensa mayoría de las personas se están curando.

• Proteger a los más pequeños de toda la información nociva que puede ocasionarles malestar y preocupación. Todavía no están en edad de interpretarla correctamente.

• Evitar que naveguen solos por Internet buscando información no adecuada sobre el COVID-19. No está de más recordar que el exceso de ruido que circula por las redes sociales suele ser superficial o erróneo.

• Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, por ejemplo, los abuelos. Informarles de que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y, debido al virus, han disminuido las visitas, promover contactos virtuales.

3. SI NO VAN A IR AL COLEGIO

Se desconoce el tiempo que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares, u otras actividades y demás; por ello, es importante planificarse con antelación e informarlos sobre ello.

Algunas recomendaciones:

• Mantener los horarios y hábitos familiares, evitar que esta situación altere el orden, la estructura y la seguridad que dan las rutinas.

• Procurar tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal e incluso tiempo para el aburrimiento.

• Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, intentando dedicar un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.

• Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana del fin de semana.

• Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar procurando organizar los horarios con el otro progenitor, familiares u otros apoyos, si los hubiera.

• Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de calidad y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

40 Aniversario 1980 - 2020 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid