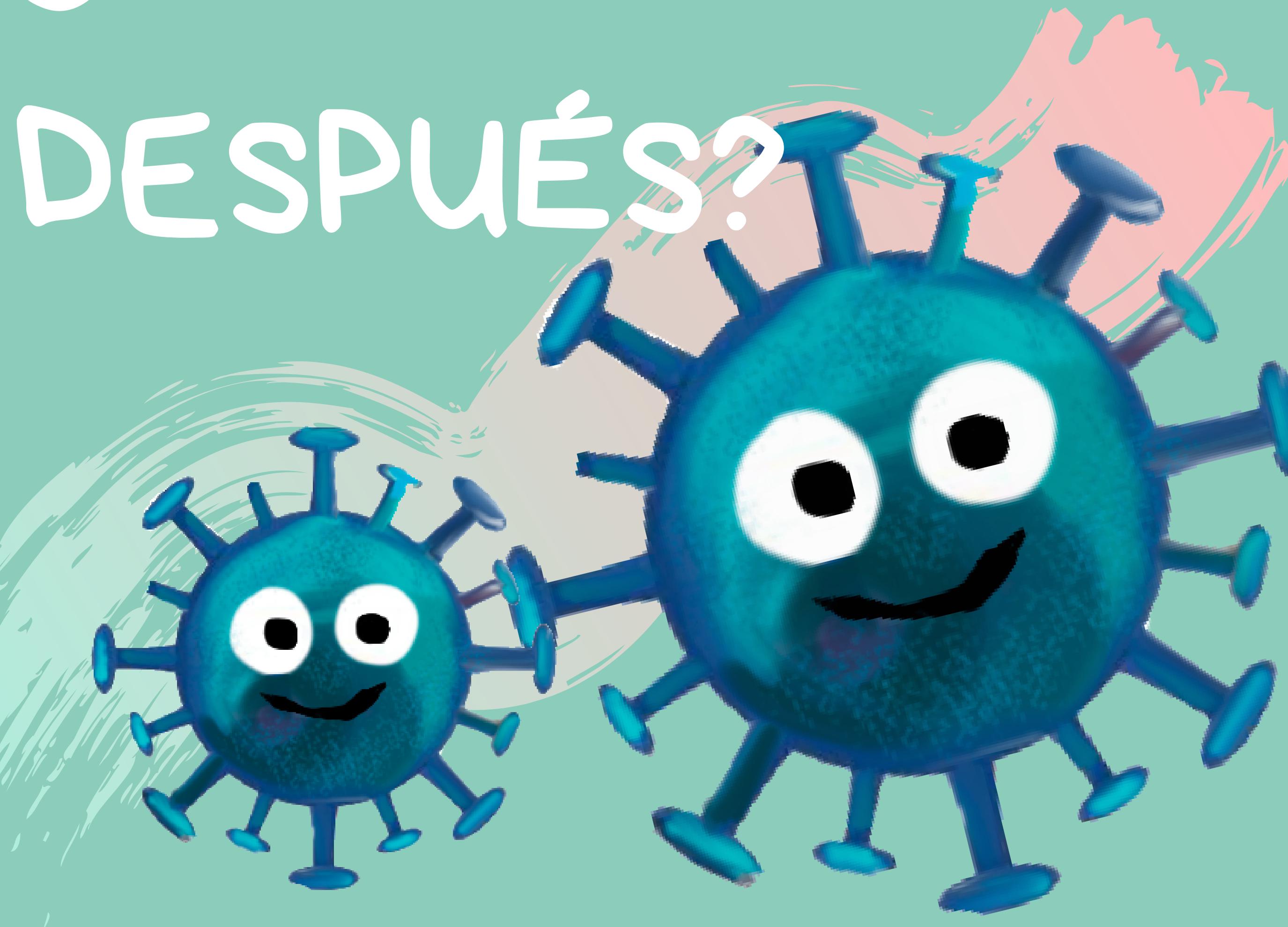


# "EL SEÑOR CORONAVIRUS ¿QUÉ PASARÁ DESPUÉS?



A·PE·GO!

By: Daniela Troya



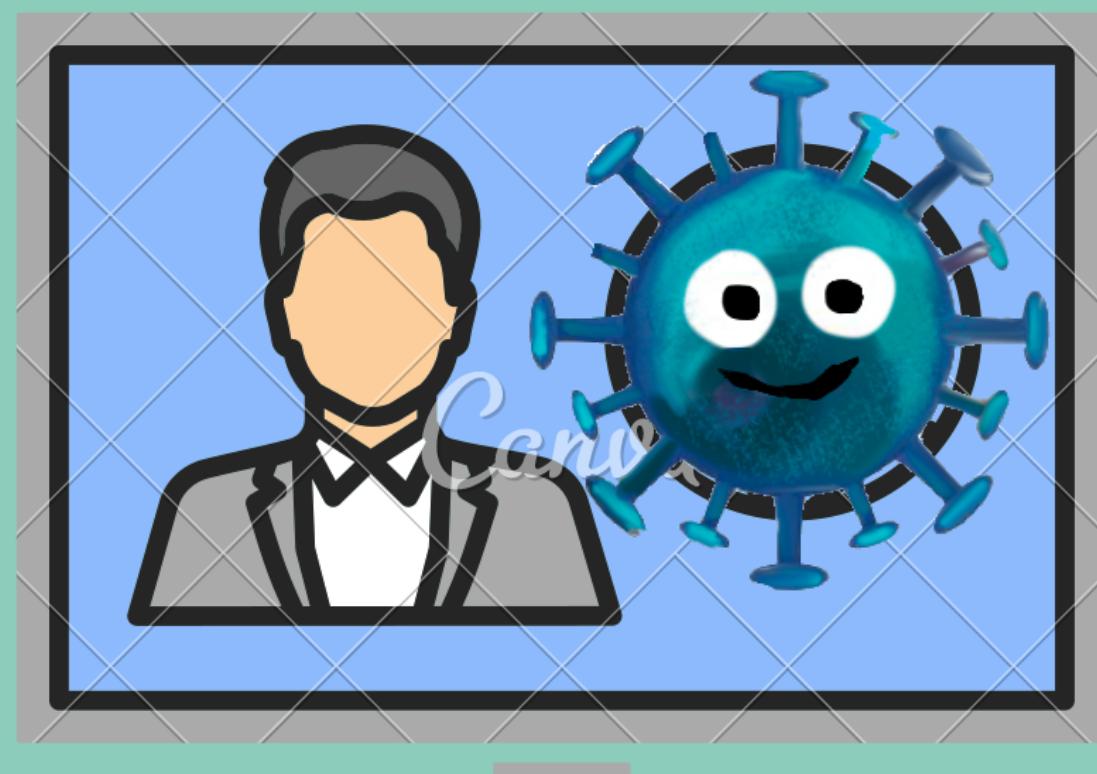
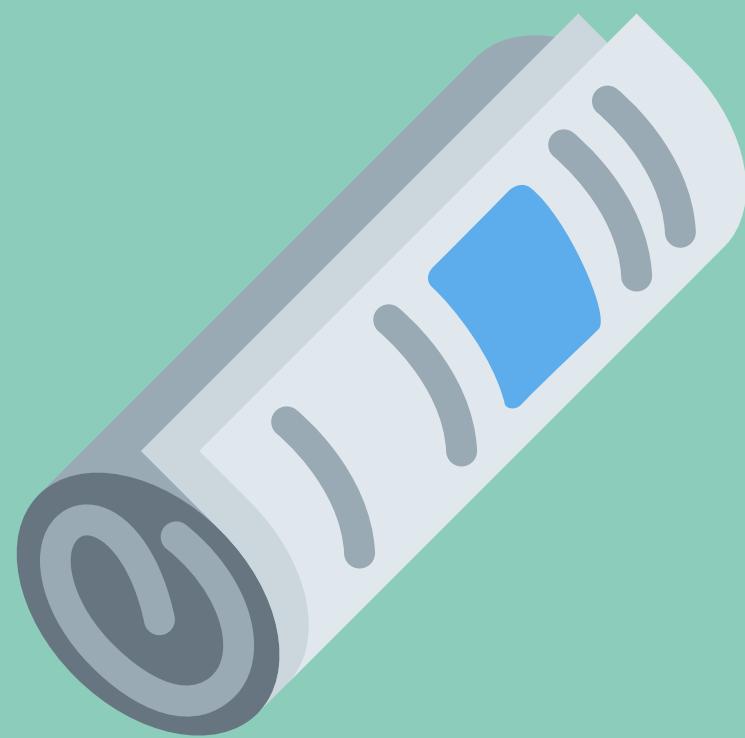
Psicóloga Daniela Troya Malo

Psicóloga Ana Francisca Fernández-Salvador Larrea

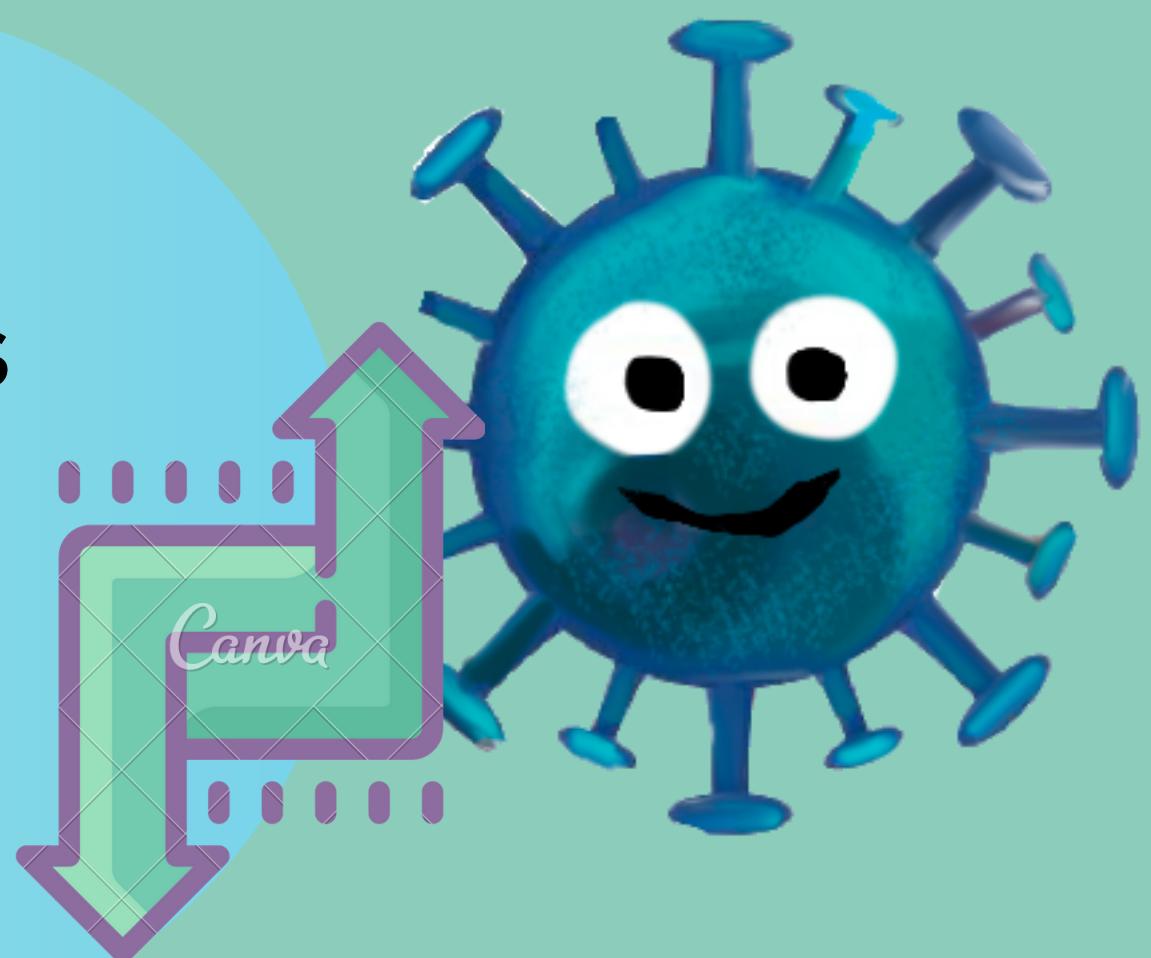


¡Hola! Seguramente  
ya sabes quién  
soy ...

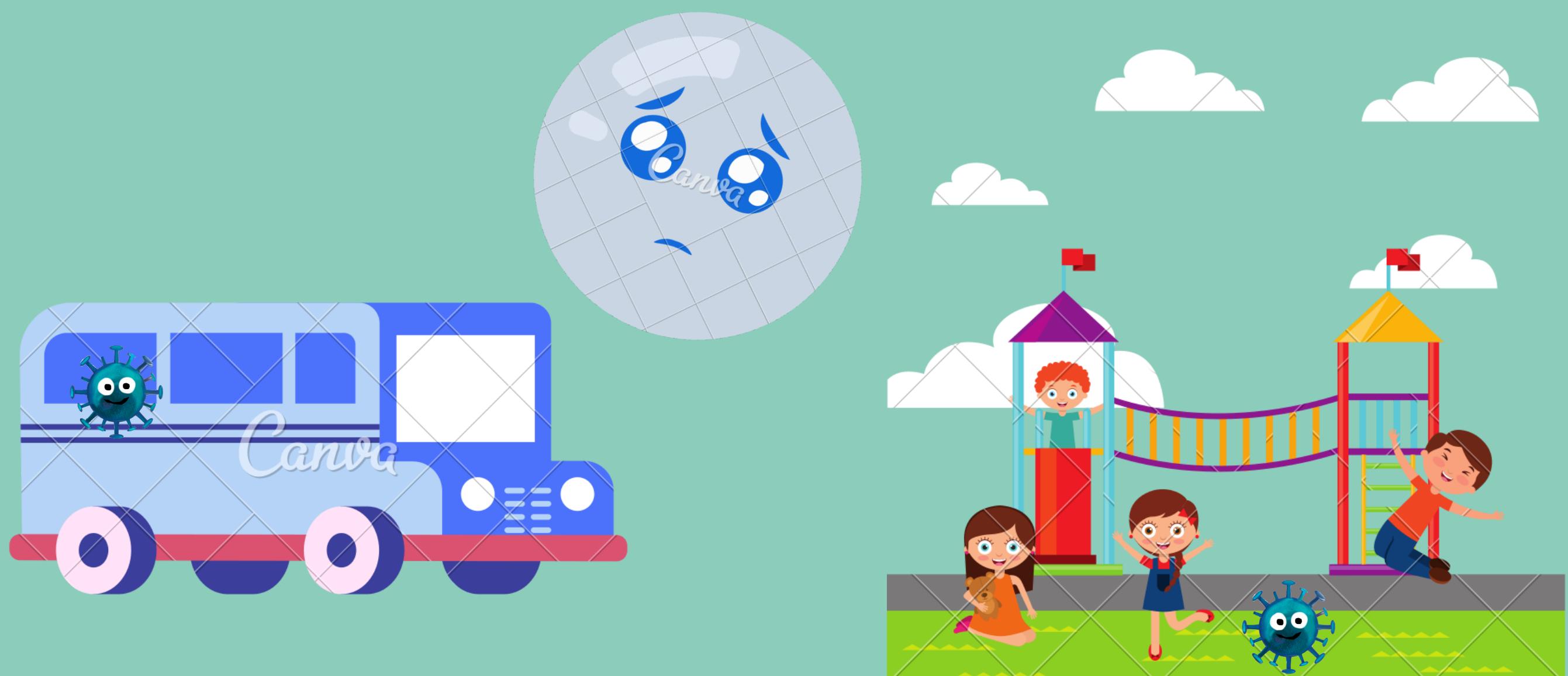
Me he convertido en alguien muy  
popular, hablan de mí en la tele, en las  
noticias, en las familias, ¡en todo lado!



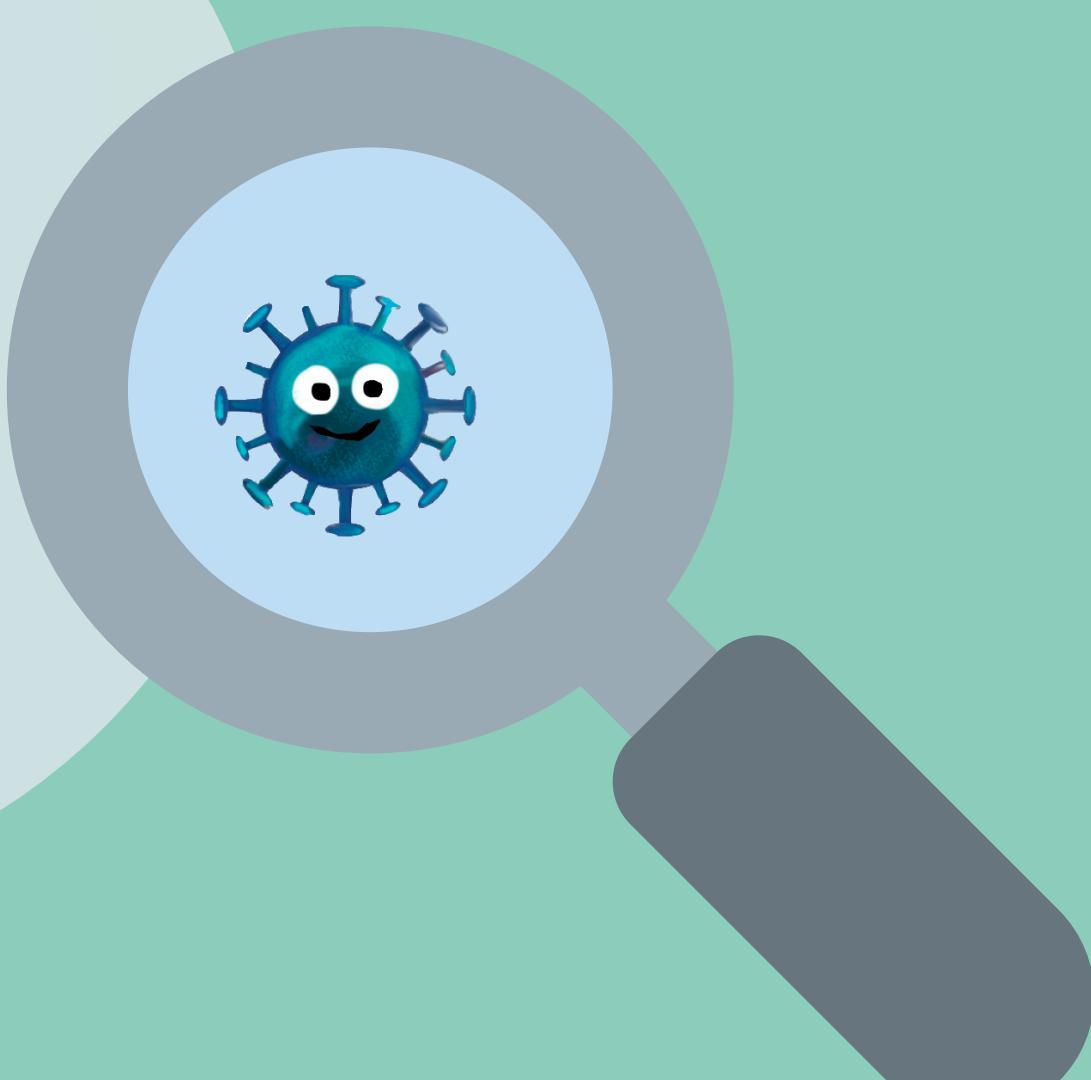
Creo que para este  
momento no me debes  
querer mucho, ya que  
sabes que por mí ha  
cambiado bastante tu  
vida.



Ya no puedes ir al cole, ya no sales al parque con los amigos, ya no tienes actividades en las tardes, ni juegas con los vecinos.



Es difícil entender por qué alguien tan pequeño como YO ha podido generar tantos cambios en tu vida.





Como sabes, traigo gripe, tos y fiebre a la gente, por eso los adultos quieren tenerte dentro de casa, ya que te cuidan y no quieren que te sientas enfermito.

Sé que con todos estos cambios hay días en que te sientes muy confundido ya que tus rutinas, horarios y actividades han cambiado....





Seguramente hay días en que quieres llorar, que estás molesto o triste, y está bien.

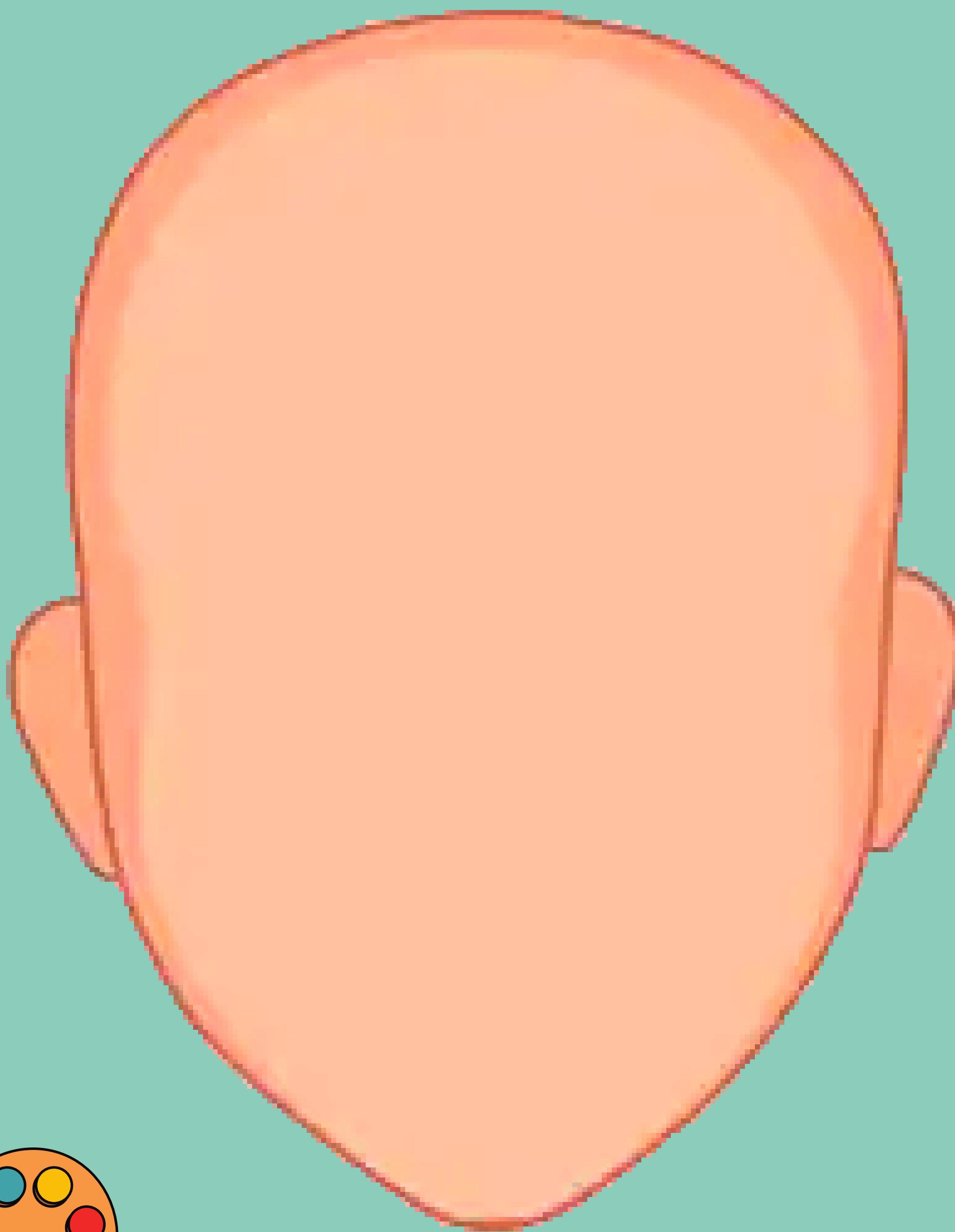
También habrás notado que los adultos a veces sienten estas mismas emociones.

¿Sabes qué ayuda en estos momentos?

¡Un abrazo! Los abrazos cuando veas a los adultos un poco estresados jayudan mucho! Cuando TÚ te sientas así, pide al adulto que cuida de ti que te abrace y verás cómo te sientes inmediatamente mejor.



También te recomiendo que dibujes en esta carita cómo te estás sintiendo, y si no quieres pedir un abrazo, enseña tu dibujo a los adultos para que puedan entenderte.



Te cuento un secreto....  
para que yo me vaya y  
no siga enfermando a  
tanta gente **TODOS**  
deben quedarse en  
casa.



Te explico por qué...

Si yo no me pego a  
la gente, y no hay gente a  
quién pegarme, me  
debilito, y poco a poco  
desaparezco.



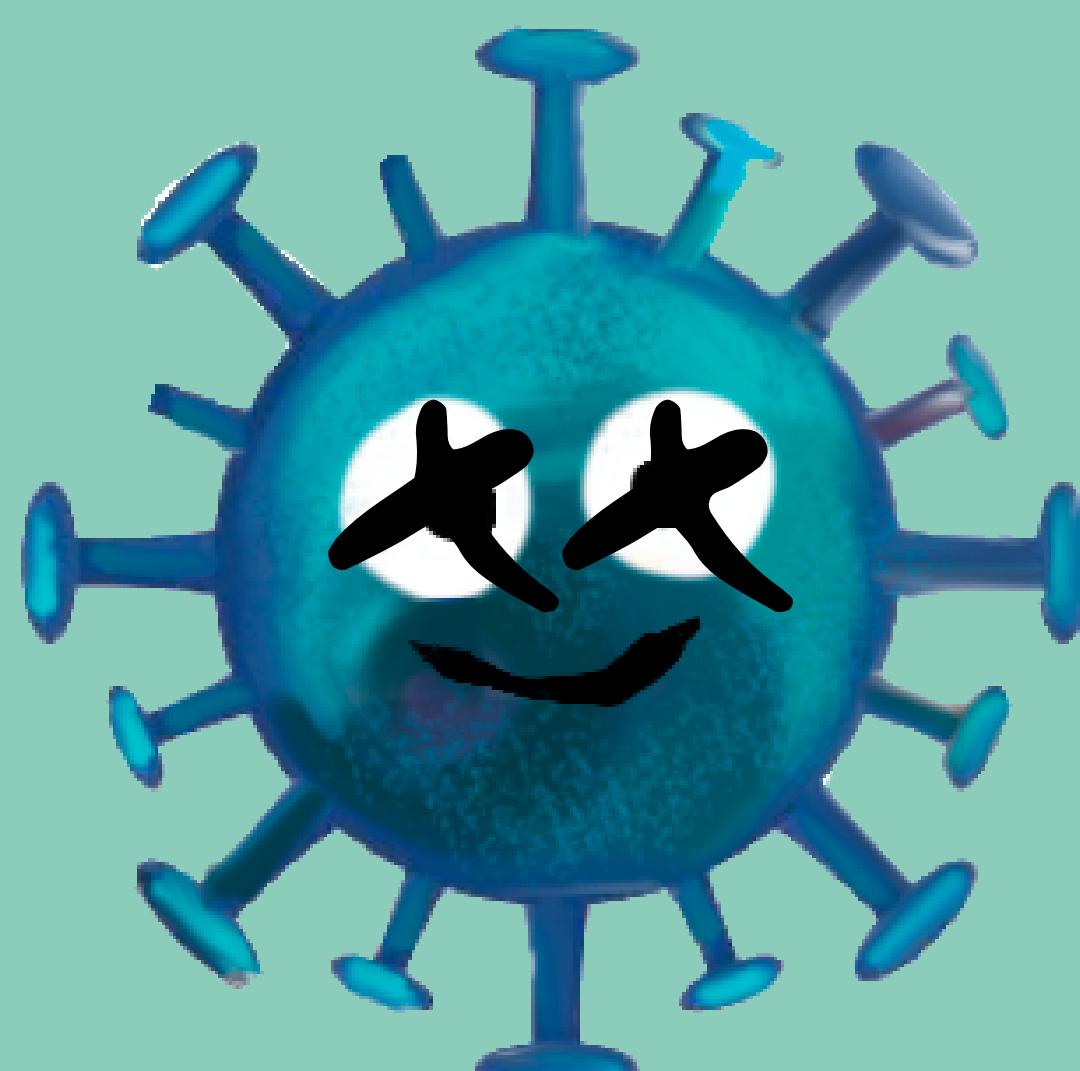
Entonces para que yo ya no esté enfermando  
a las personas, lo que tienen que hacer es  
quedarse en casa.



Tus profes y los adultos  
que cuidan de ti están  
haciendo con mucho cariño  
clases y actividades que  
puedes hacer dentro de

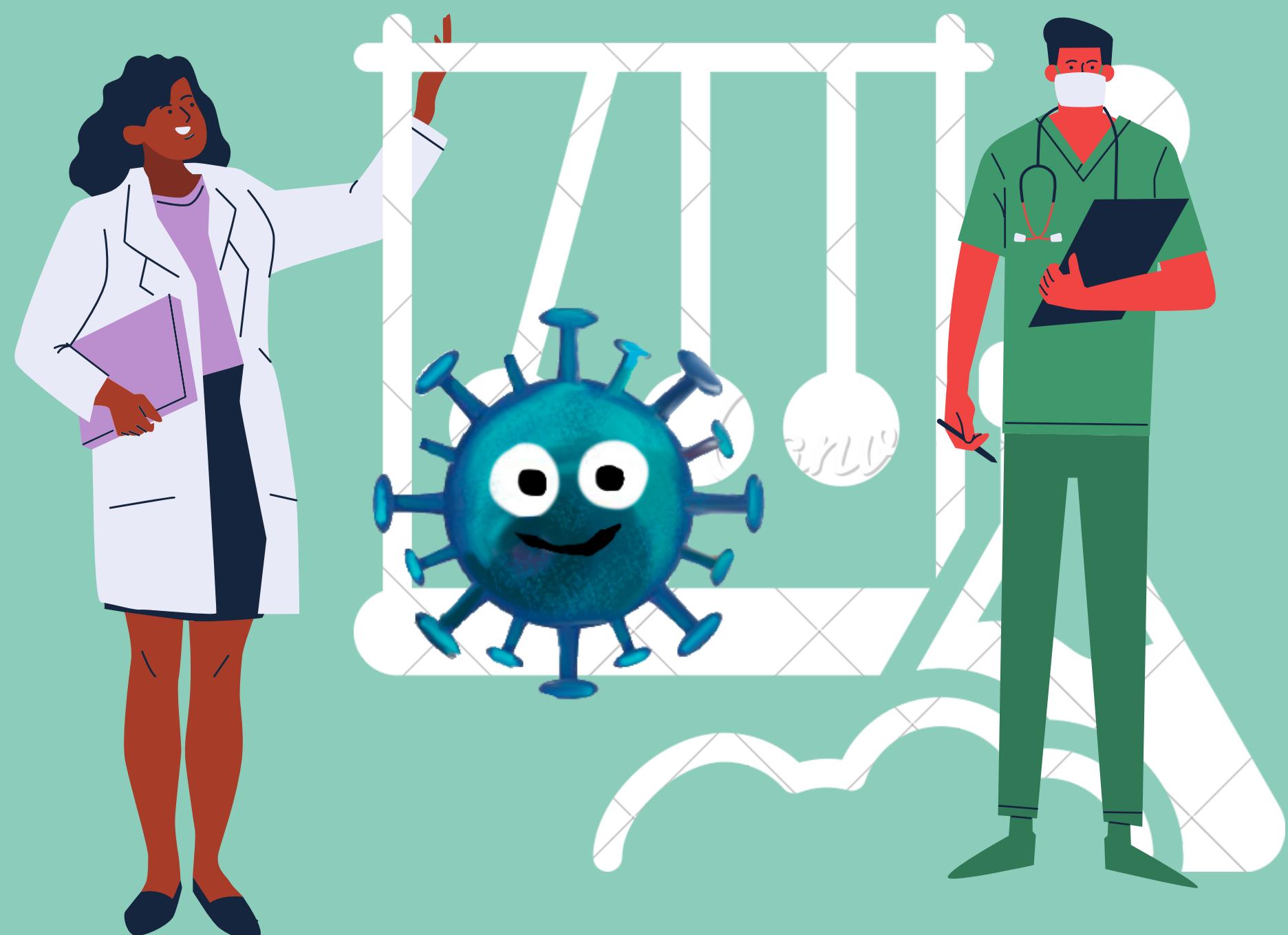
casa.

Recuerda...cada vez que te quedes en casa  
y no salgas, yo me pongo más y más débil  
y pronto desapareceré ...





Esto significa que estos cambios son temporales.  
¡Tú tranquilo! Cuando yo ya no esté podrás regresar al colegio y ver a tus amigos.



Los doctores, los investigadores y los adultos quieren asegurarse que no quede **NINGUNO** de mis amigos coronavirus.  
Así cuando todos salgan a las calles y retomen sus actividades, mis amigos y yo no podamos enfermar a nadie.

Así que, tranquilo. Estarás en casa más tiempo con los adultos que cuidan de ti. Nadie sabe cuánto tiempo más será... pero recuerda que mientras más te quedes en casa más débil me pongo yo y más ayudas a que yo desaparezca!

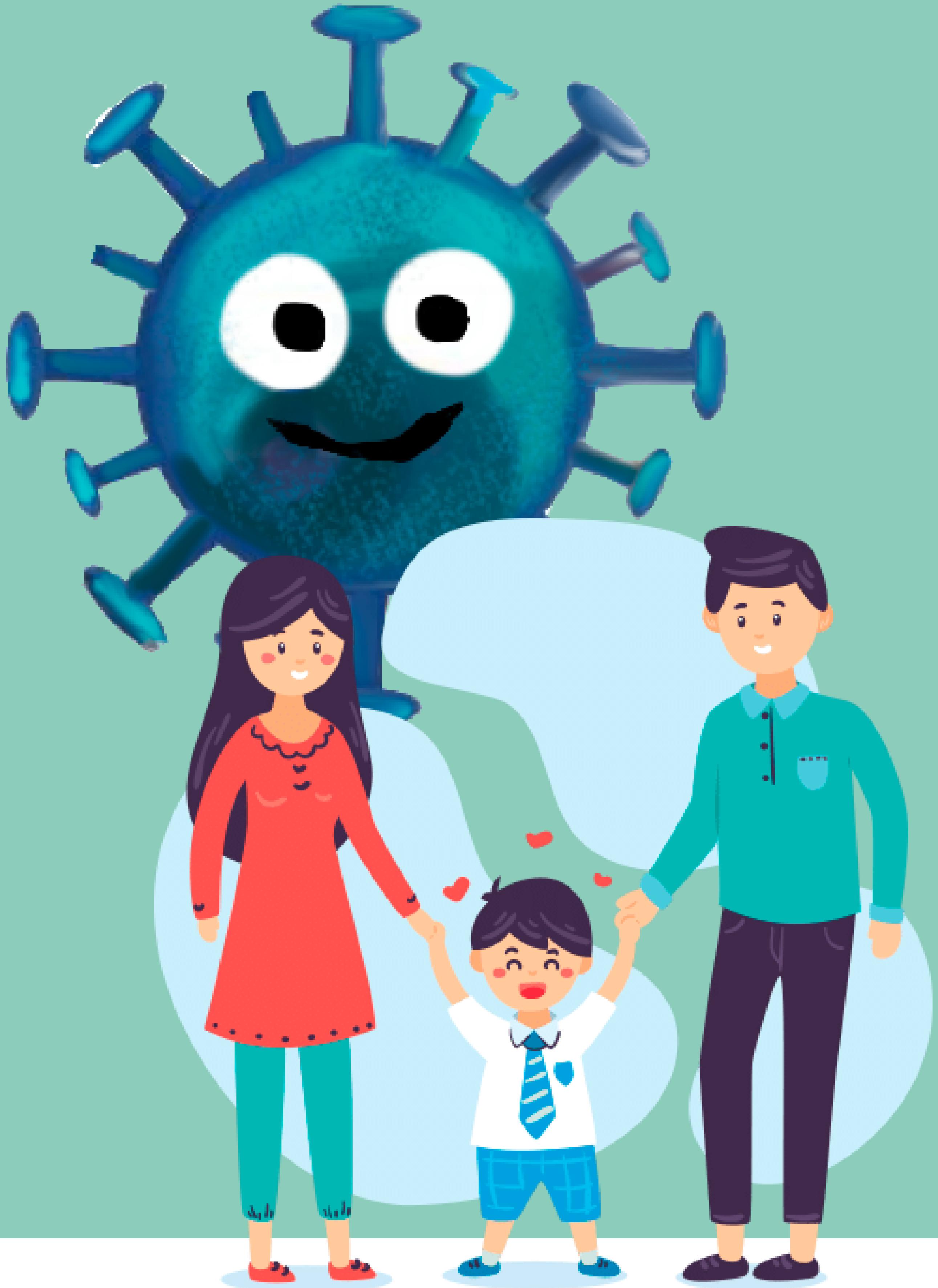
¡ERES MUY VALIENTE! SIGUE ASÍ, QUÉDATE EN CASA. RECUERDA QUE ASÍ ME HARÉ MÁS Y MÁS DEBIL Y DESAPARECERÉ ...

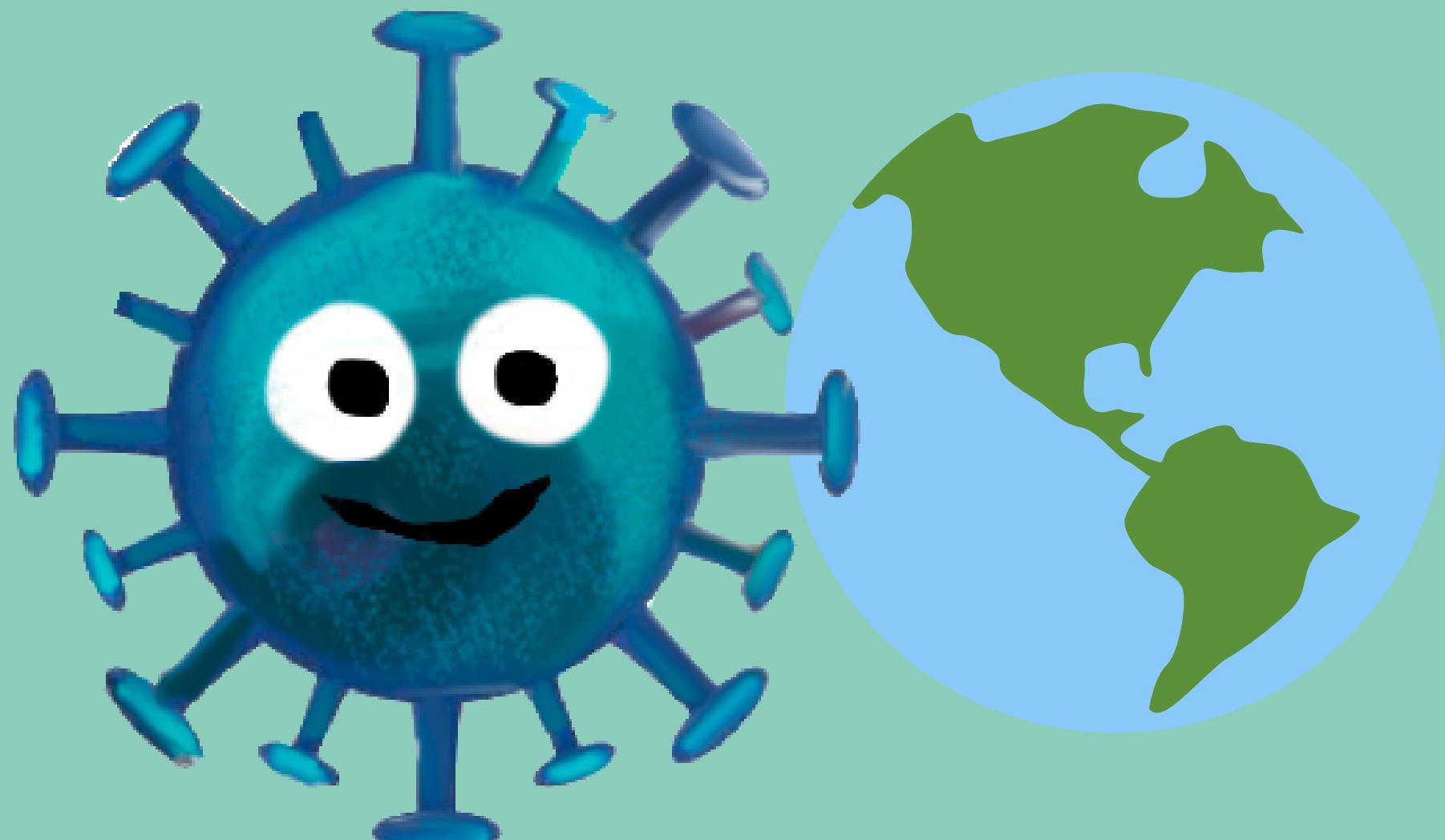


Y ahora, les voy a dar a los adultos que cuidan de ti una súper guía de cómo manejar estos cambios en casa y hacer de este tiempo una experiencia nueva y divertida!



# INSTRUCTIVO PARA MAMÁS Y PAPÁS

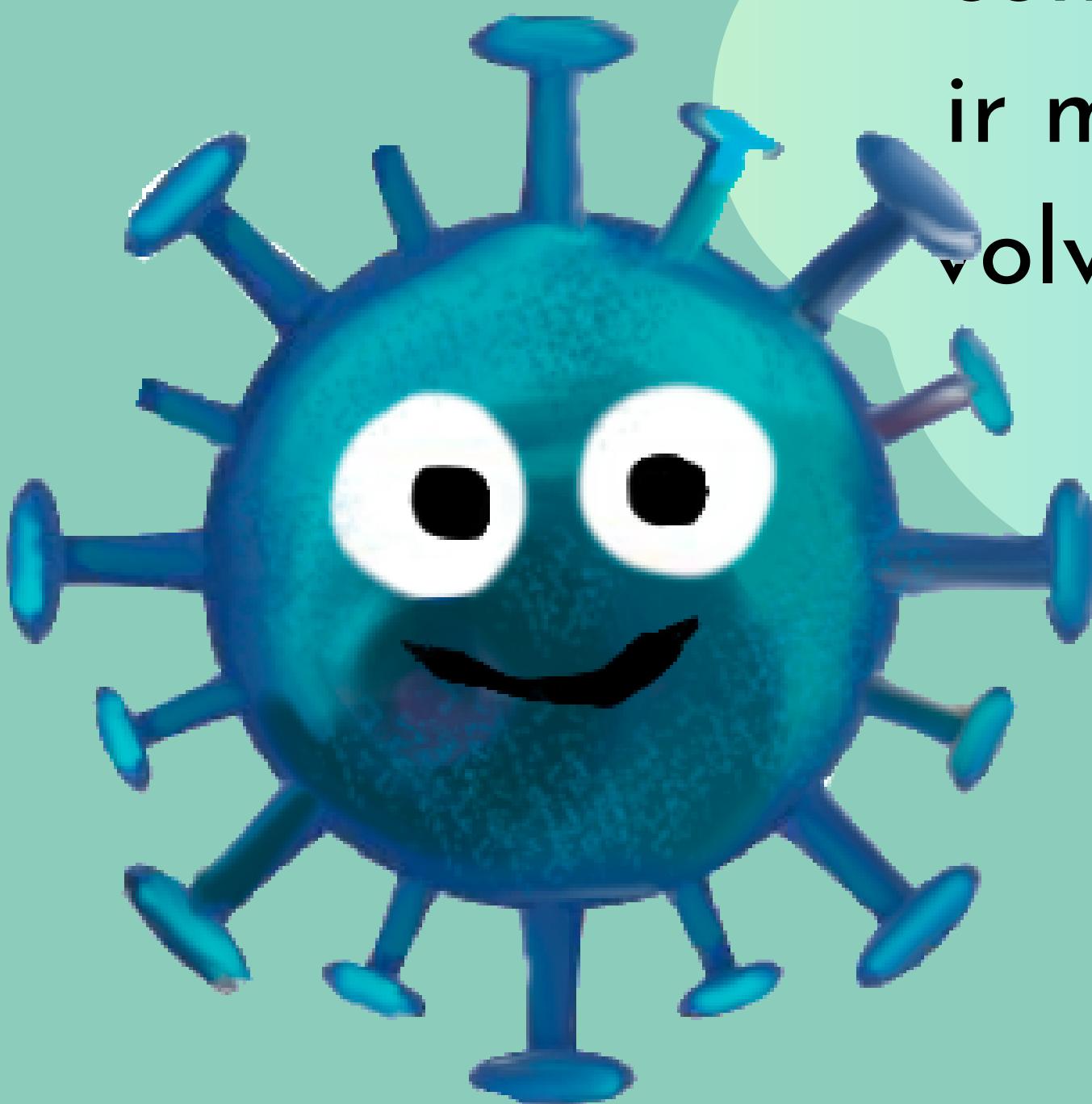




Como sé que a veces ustedes, los adultos, están un poco preocupados por mí y no saben cómo manejar la situación, les traigo esta guía para que ayuden a sus hijos a tener sus clases virtuales de una mejor manera, y también los apoyen cuando tengan miedo, y les preparen para cuando ¡vuelvan al colegio!



Ténganme un poquito de paciencia. Poco a poco, con el tiempo, me voy a ir muy, muy lejos y todo volverá a la normalidad.



¡Les voy a contar un secreto! Soy muy bueno dando consejos, y les voy a dar unos tips muy útiles para que ustedes sean ayudantes de los profesores y profesoras de sus niños.



**Escuchen con atención, adultos:**  
en el colegio, los niños tienen unas normas que cumplir durante las clases. Estas les ayudan a concentrarse y aprender divirtiéndose:

**1**

Se sientan derechos y bien, para escuchar a sus profesores sin cansarse.

**2**

Se ubican en un lugar silencioso, para no interrumpir la clase y que los demás puedan escuchar también.

**3**

Levantan la mano para pedir la palabra y hablan en orden.

**4**

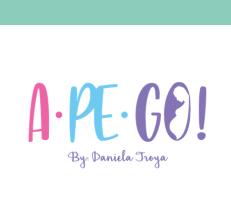
No comen en clase.

**5**

No tienen la televisión prendida durante la clase

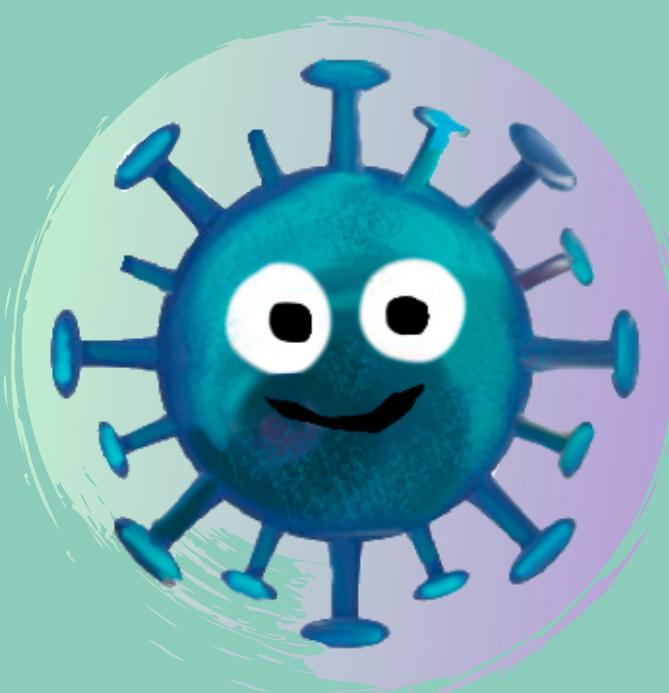
**6**

Y lo más más importante: ¡SE DIVIERTEN MUCHO!



# Otro consejo queridos adultos,

no se olviden que los niños necesitan tener horarios y rutinas, esto les da orden y les ayuda a que no estén tan confundidos. La mejor forma, es hacer algo muy **VISUAL**.



No se olviden acompañar las emociones de sus chiquitos.

Pregúntenles todos los días:

- ¿Cómo estás?
- ¿Te sientes bien?
- ¿Tienes miedo?

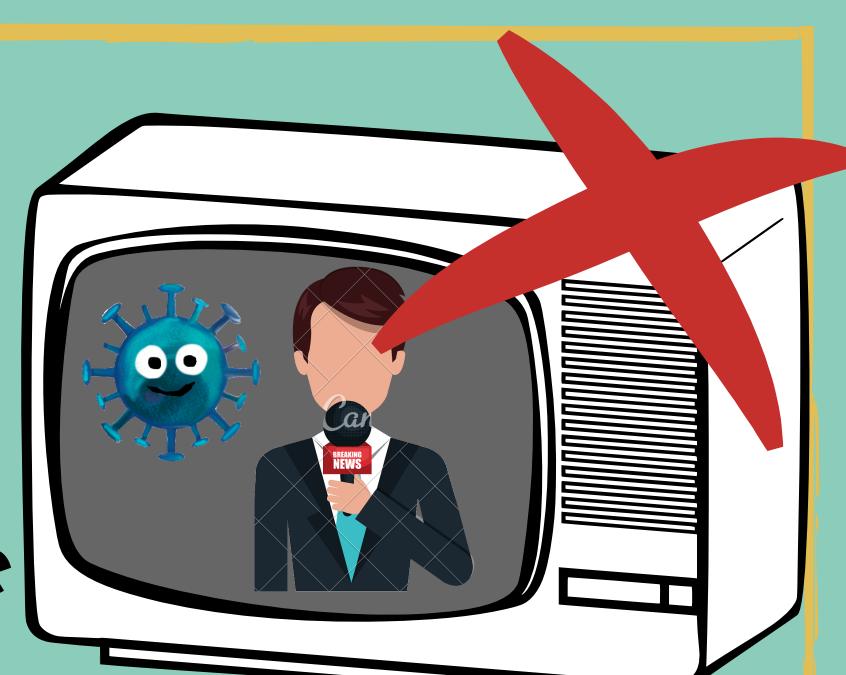


Y díganles:



- Yo te escucho.
- Yo te entiendo.
- Está bien sentir lo que sientes.

Les sugiero no ver en la TV noticias sobre mí cuando ellos están cerca. Ustedes creen que ellos no escuchan lo que dicen de mí, pero ellos siempre están atentos.



¿Sabían que cuando los niños se ponen muy inquietos, enojados, desafiantes, o sensibles, es porque quieren comunicar algo?

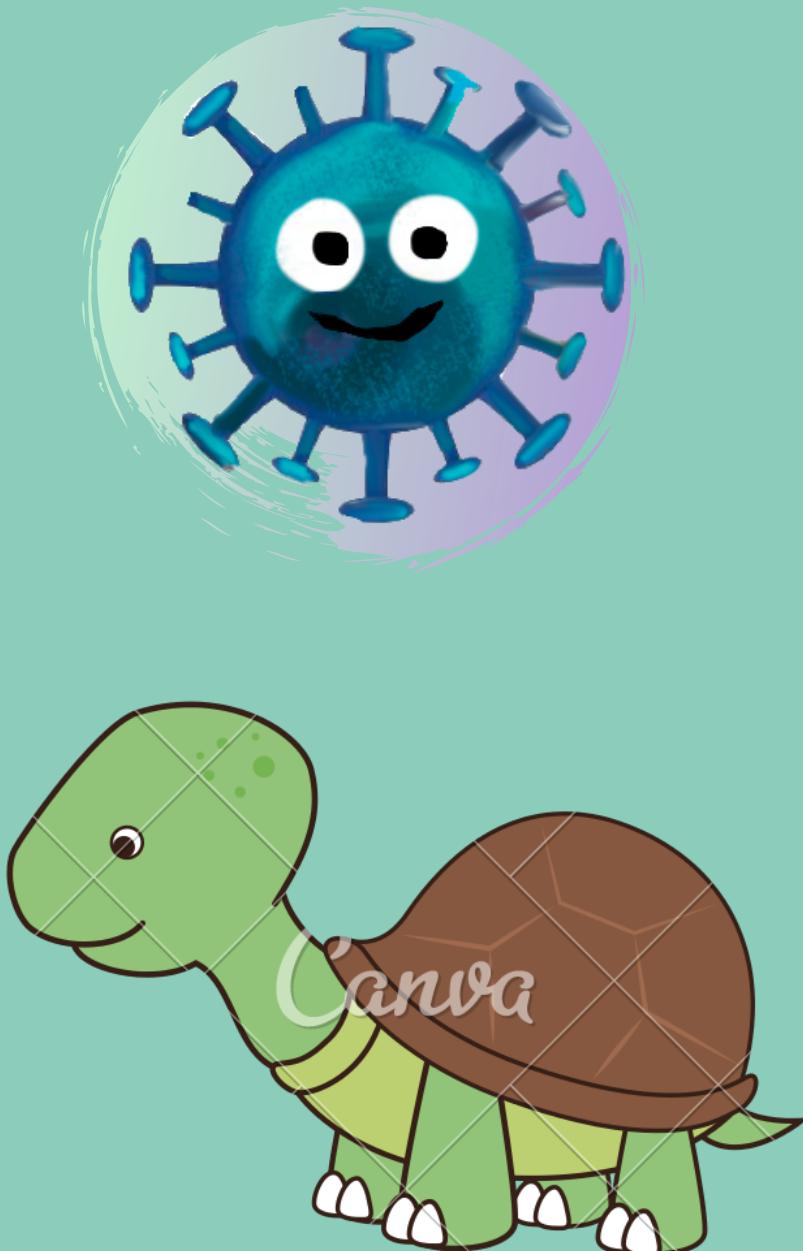
Escúchenlos. Pongan atención a sus conductas. ¡Les prometo que algo les quieren decir!



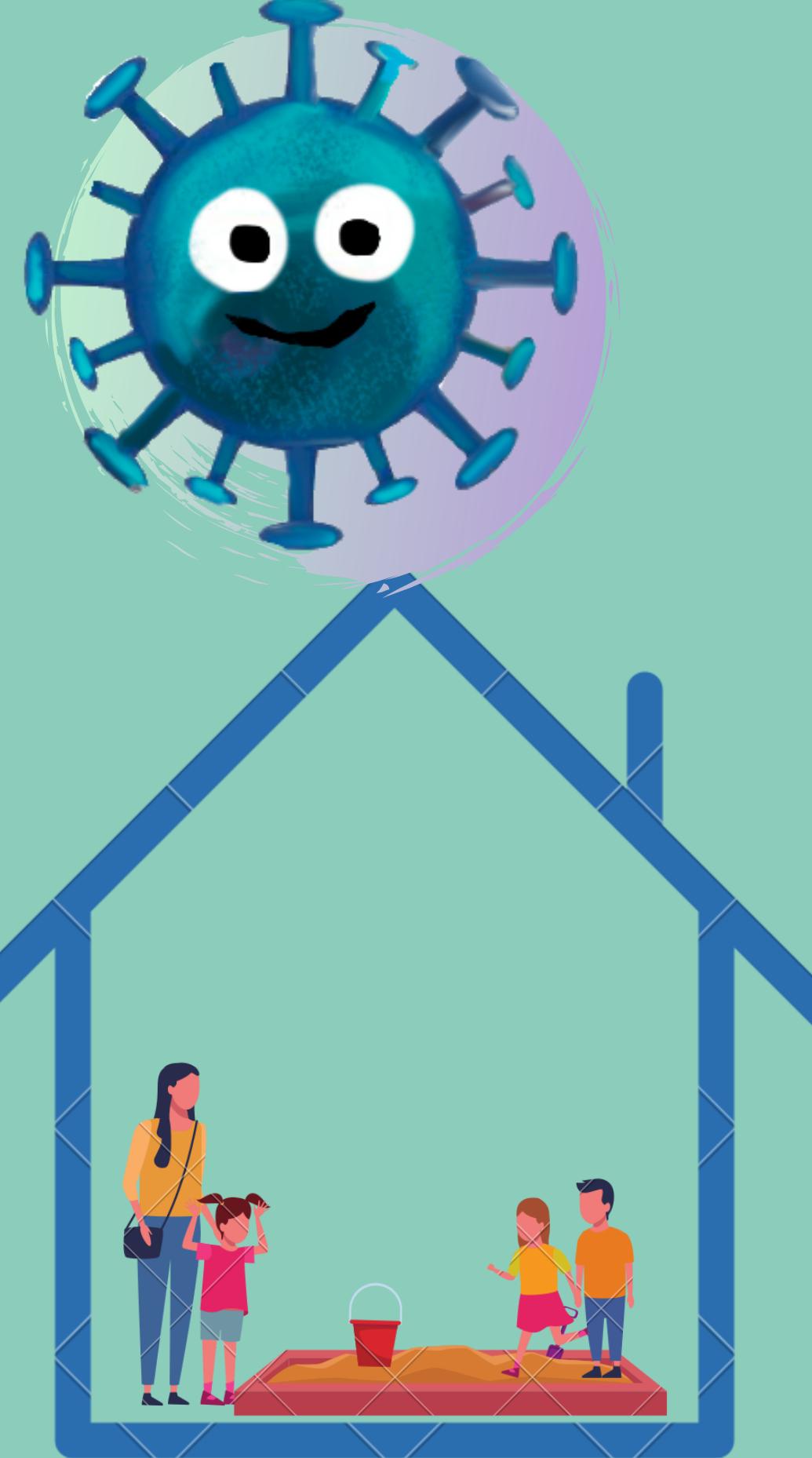
Para que sea más fácil hablar con ellos, ¡hagan juntos unos títeres de las emociones! Cada uno con una cara: triste, enojado, feliz, asustado, tranquilo.



Pueden jugar ¡a la tortuga!

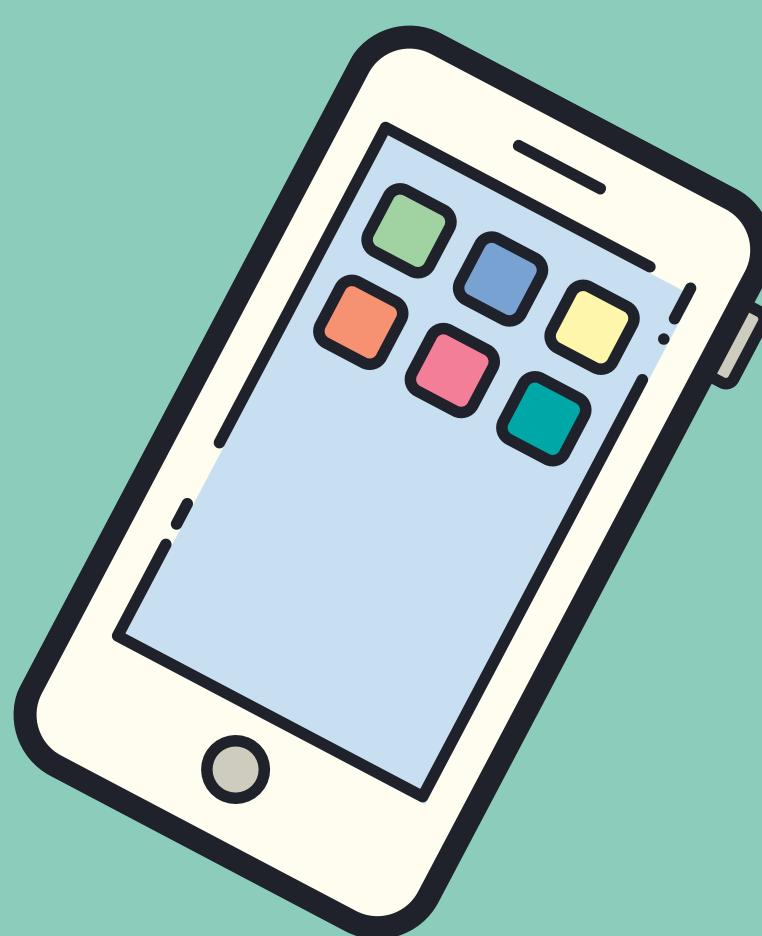
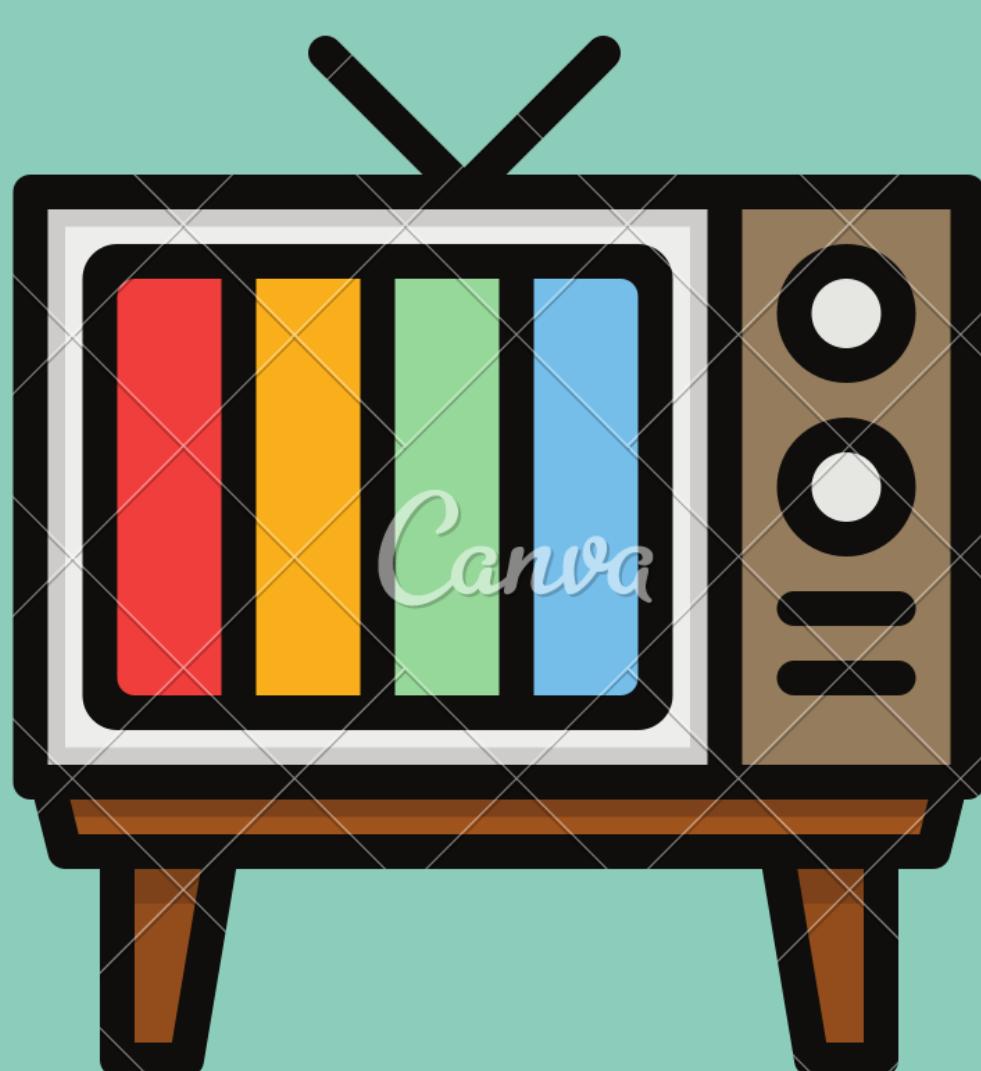


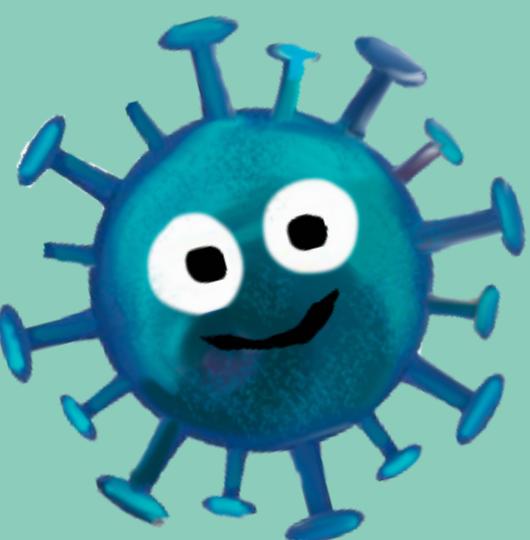
Cuando el niño esté enojado o frustrado, pueden contarle la historia de la tortuga que se mete en su caparazón, y sale cuando se siente más tranquilo para conversar.



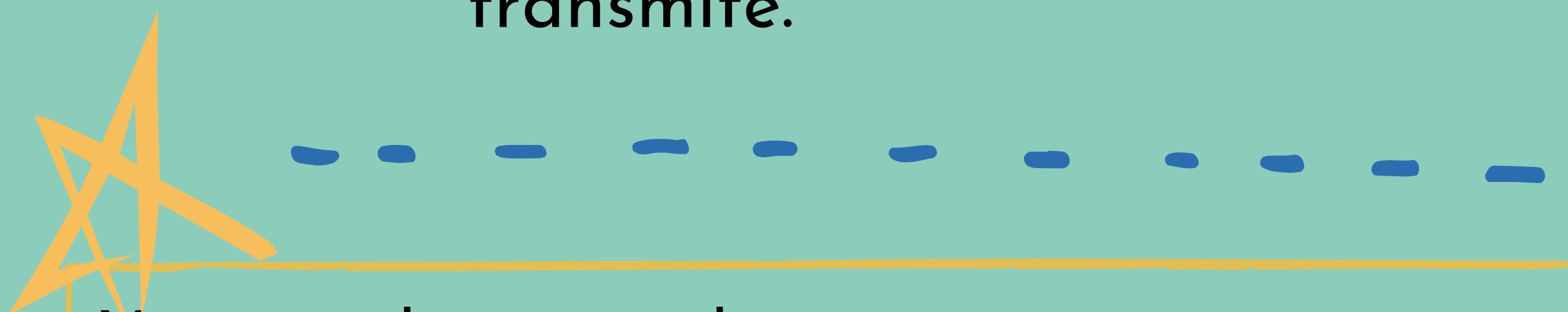
Sé que muchos de ustedes no tienen patio o jardín para que los niños salgan y descarguen toda su energía, pero el movimiento es muy importante, así que les recomiendo que armen un gimnasio en la sala, jueguen a los circuitos, y sean muy creativos.

La televisión en exceso al igual que otras pantallas, no les hacen bien.





Los niños están conectados con el lenguaje no verbal de ustedes, de su cuerpo, así que también cuiden mucho de su salud emocional, porque los niños tienen un súper poder de percibir lo que su cuerpo transmite.



Y recuerden, cuando yo me vaya muy, muy lejos, los niños volverán al colegio. Y esto va a necesitar una nueva adaptación, como cuando se van de vacaciones y luego vuelven a clases. Por eso es mejor seguir cuidando los horarios y las rutinas diarias. Pero ¡no se preocupen! Ellos son muy inteligentes y su cerebro siempre está aprendiendo y adaptándose a los cambios. Ustedes seguro lo van a anticipar y les van a preparar muy bien!

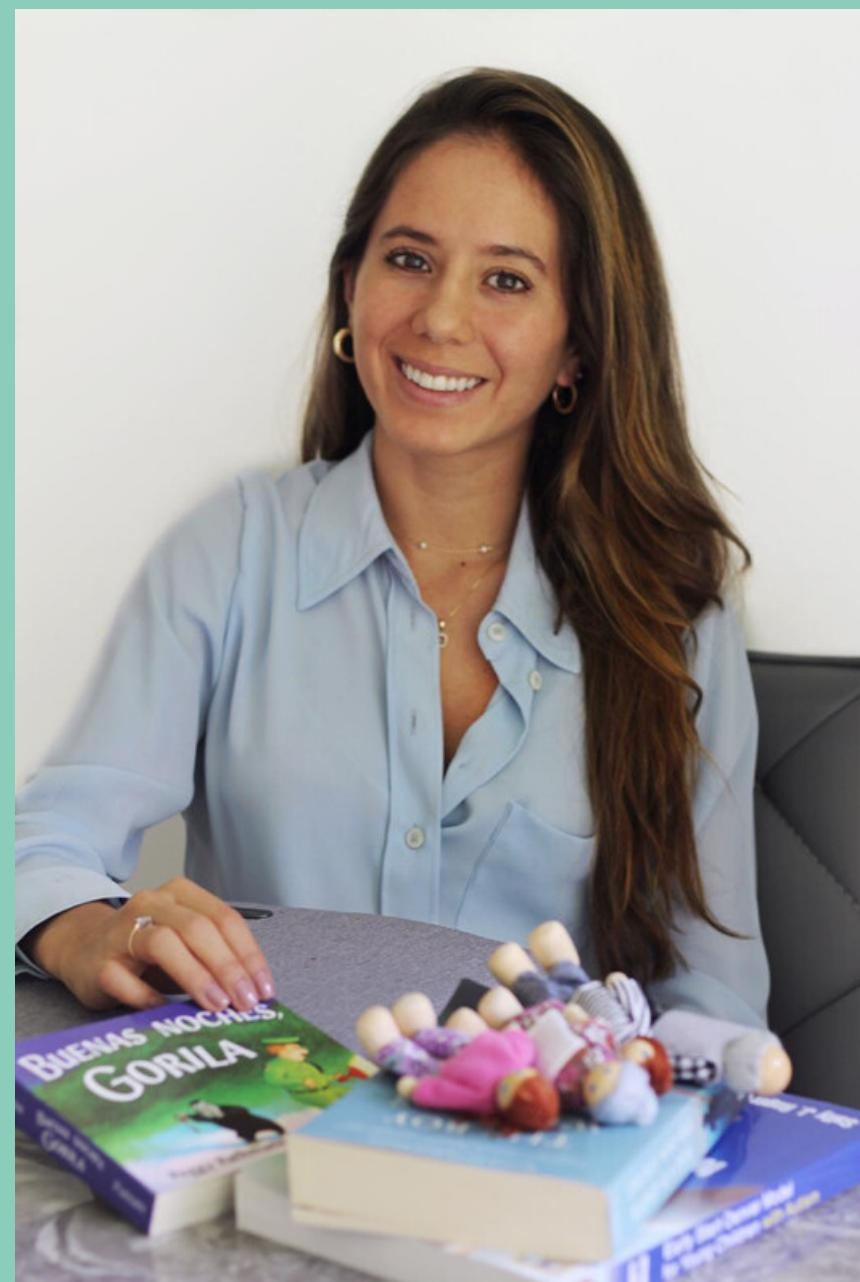
*Este cuento es por velar por los más pequeños de casa y nuestro granito de arena por las familias y la salud mental infantil.*



**Ana Francisca Fernández-Salvador**  
**Psicóloga**  
**M.S Psicología de la educación**

Mi experiencia y mi trabajo se enfocan en la psicoterapia dirigida a niños y adolescentes con diversas dificultades, tanto de aprendizaje como emocionales y conductuales. Me baso en la terapia de juego y métodos de enseñanza alternativos e innovadores. Me apasiona el trabajo de inteligencia emocional, y asesoro a padres y a familias en crianza respetuosa, para fortalecer vínculos entre padres/madres e hijos. Creo talleres y charlas para instituciones educativas y padres de familia, para potenciar en la crianza respetuosa y en disciplina positiva. Escribo cuentos infantiles, siempre pensando en la inocencia y el mundo mágico de los niños.

[www.anafancapsicologia.com](http://www.anafancapsicologia.com)  
Instagram: @psicologiainfantil. afs  
+593962787271  
Quito-Ecuador



**Daniela Troya Malo**  
**Psicóloga**  
**M.S Psicopatología Perinatal e Infantil**

Mi trabajo se enfoca en detección precoz de patologías infantiles y el tratamiento del mismo. También trabajo desde muy pequeñitos en interacciones precoces entre padres-bebé y signos de alarma. Mi enfoque terapéutico se centra en el APEGO para establecer una salud mental infantil sana. Finalmente, apoyo terapéuticamente a madres con depresiones durante y post-parto para que logren vincularmente un apego sano con sus bebés. Trabajo en consulta privada, en hospitales y dando clases universitarias. Me apasiona el trabajo con los niños y sus padres, guiándolos a crecer como familias. Mi trabajo es mi pasión, me gratifica y me llena ayudar a las familias a salir adelante.

[Apegobydanielatroya.com](http://Apegobydanielatroya.com)  
Instagram: @apego\_danielatroya  
+593990822316  
Quito- Ecuador