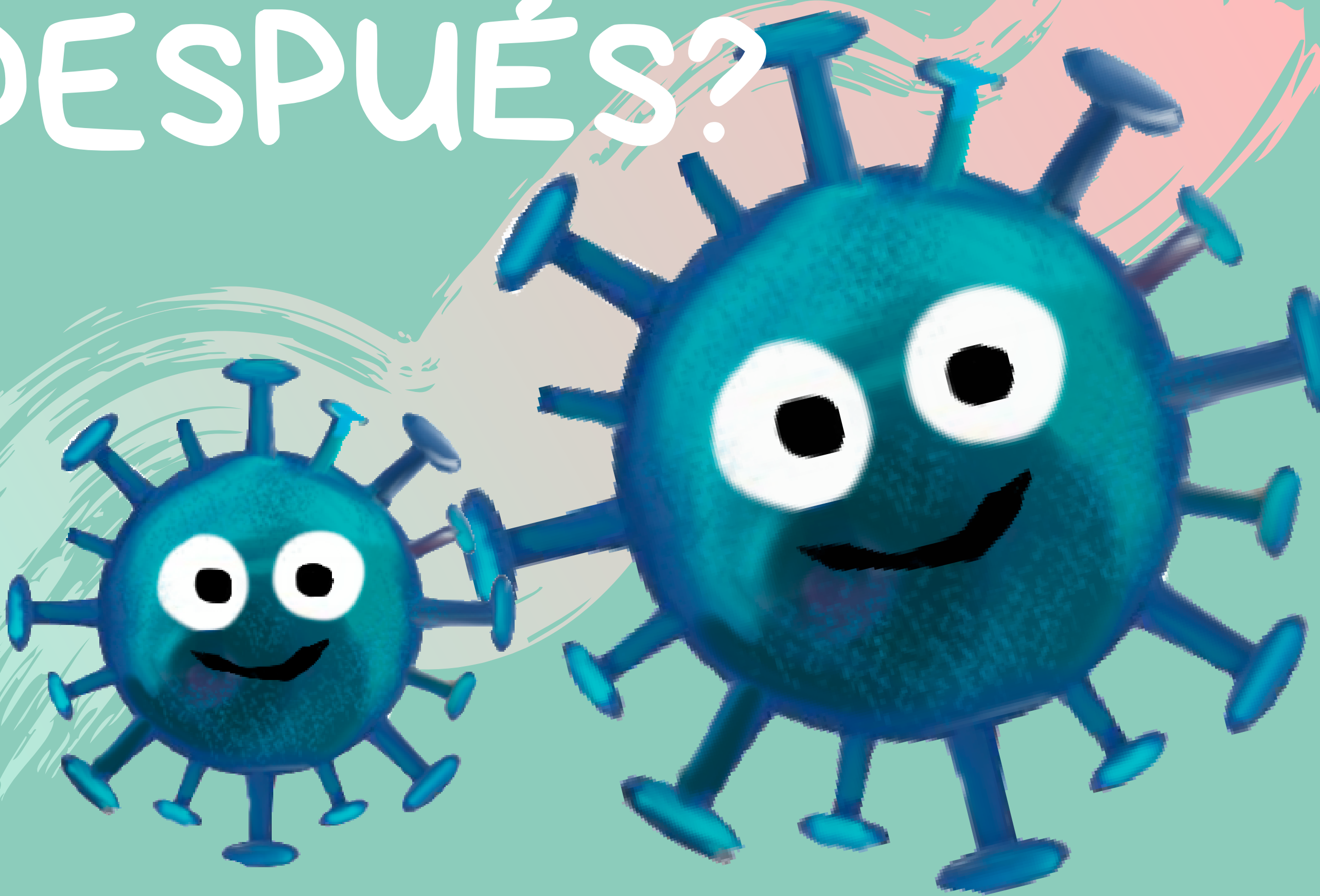


"EL SEÑOR CORONAVIRUS ¿QUÉ PASARÁ DESPUÉS?"

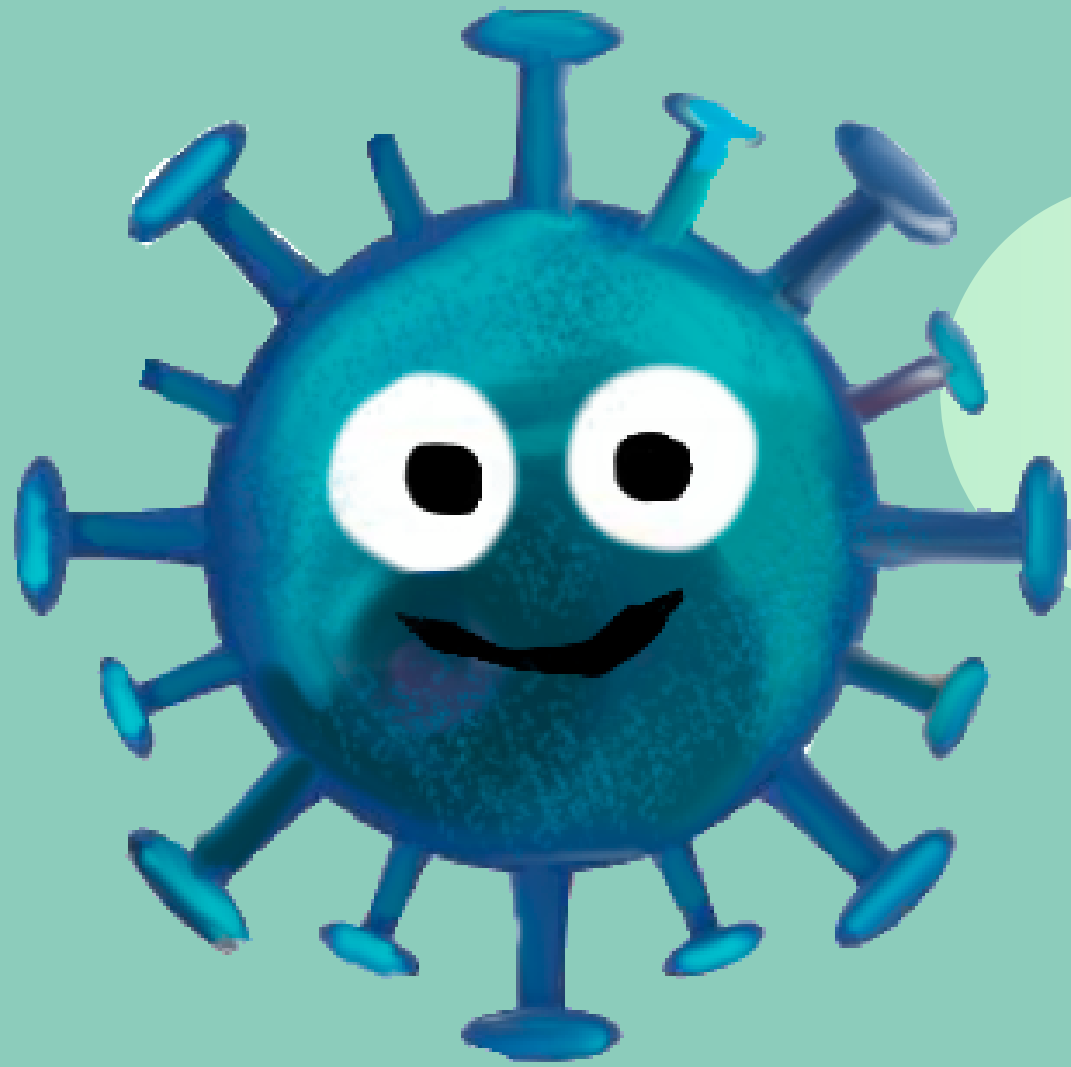


A·PE·GO!
By: Daniela Troya



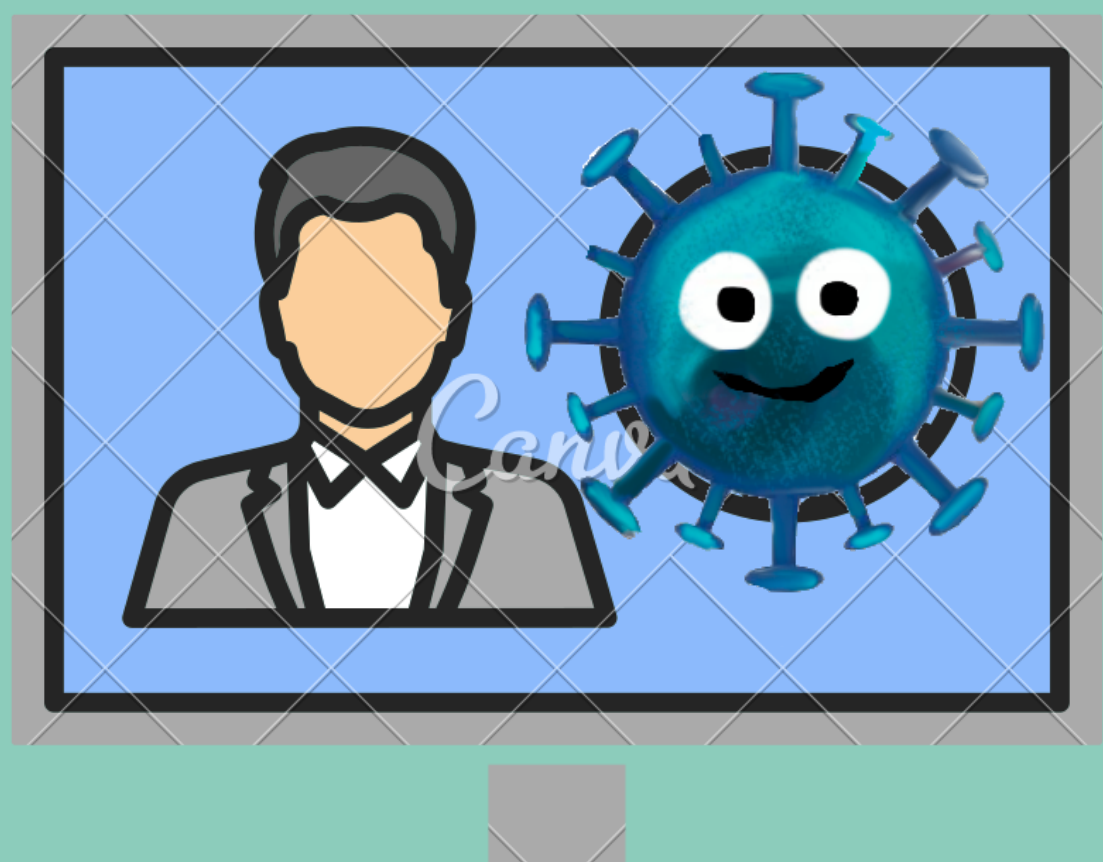
Psicóloga Daniela Troya Malo

Psicóloga Ana Francisca Fernández-Salvador Larrea

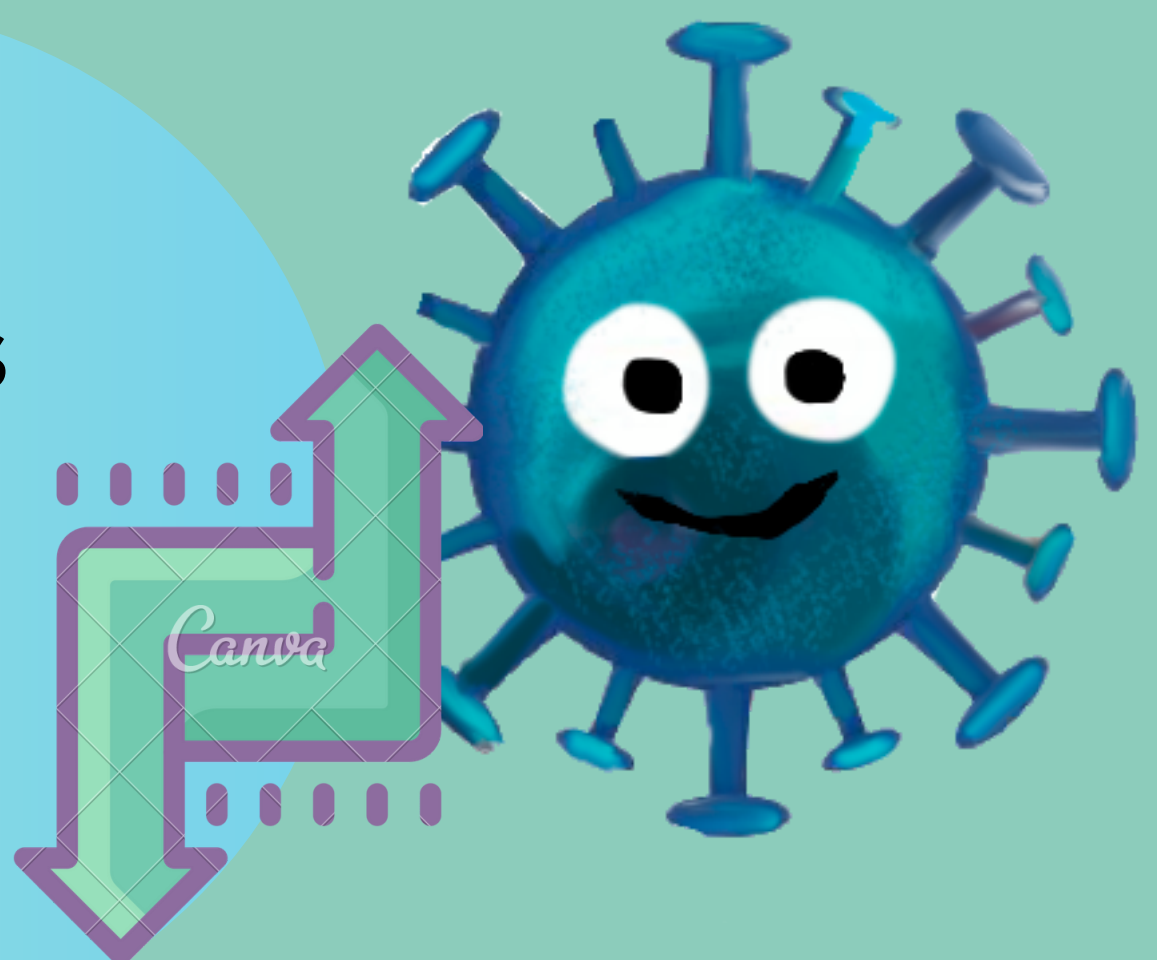


¡Hola! Seguramente
ya sabes quién
soy ...

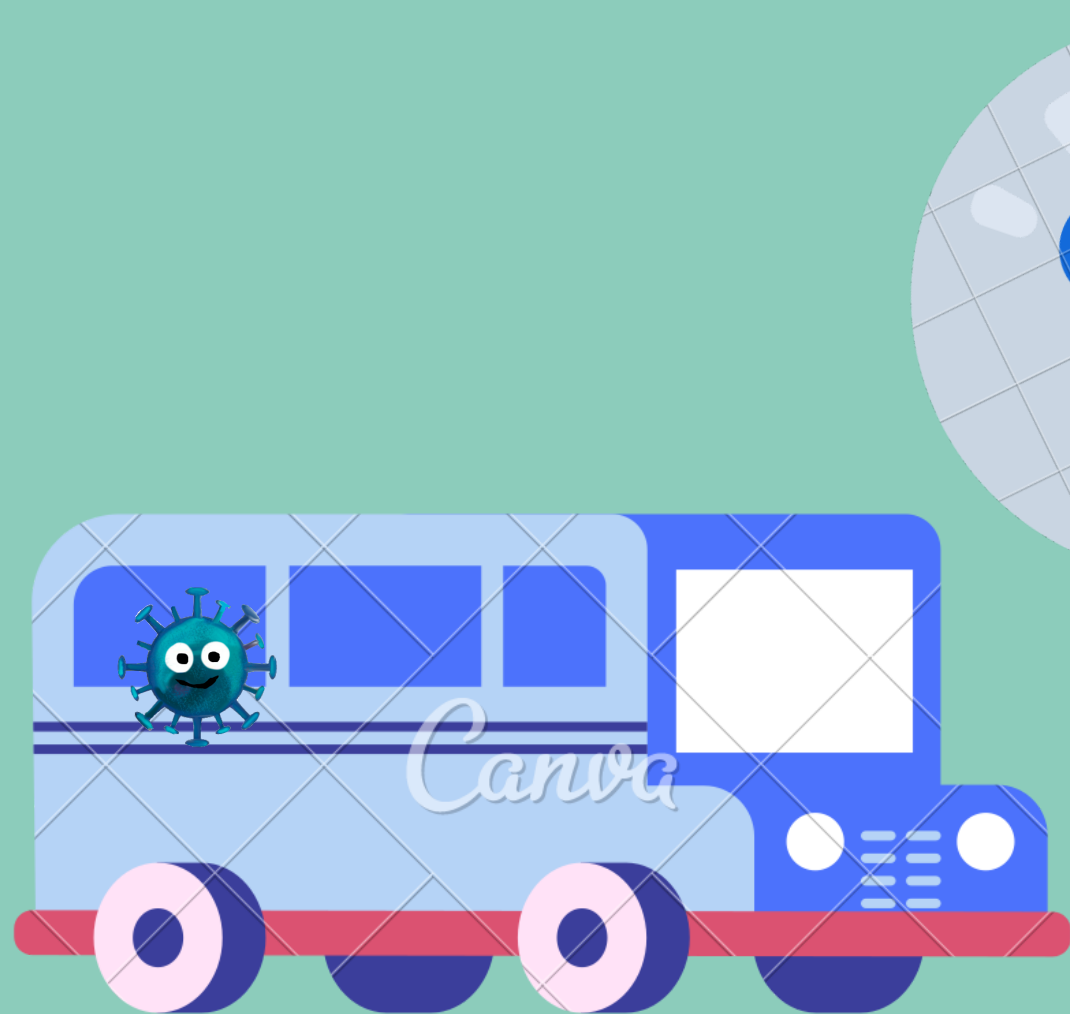
Me he convertido en alguien muy
popular, hablan de mí en la tele, en las
noticias, en las familias, en todo lado!



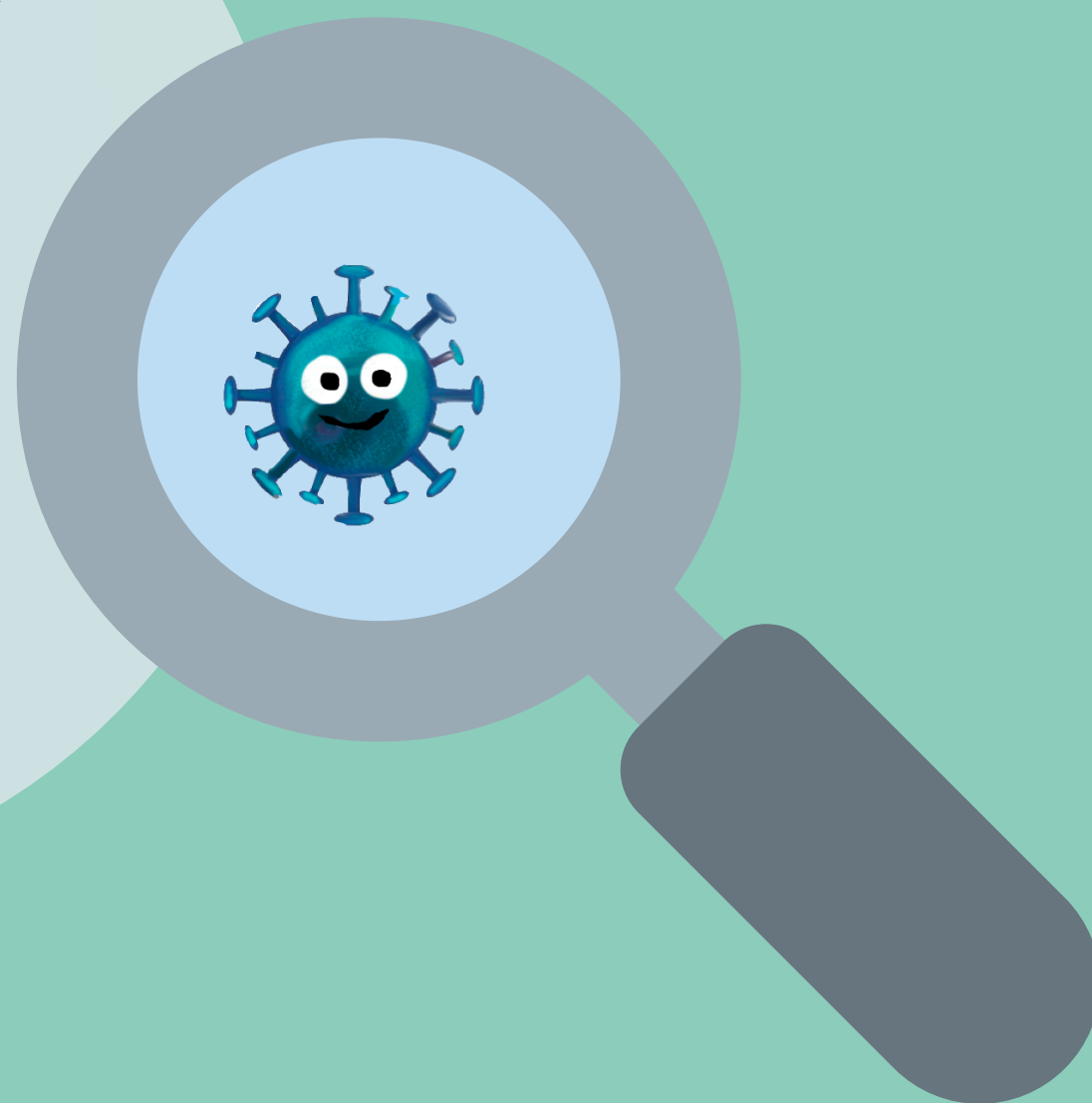
Creo que para este
momento no me debes
querer mucho, ya que
sabes que por mí ha
cambiado bastante tu
vida.



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.

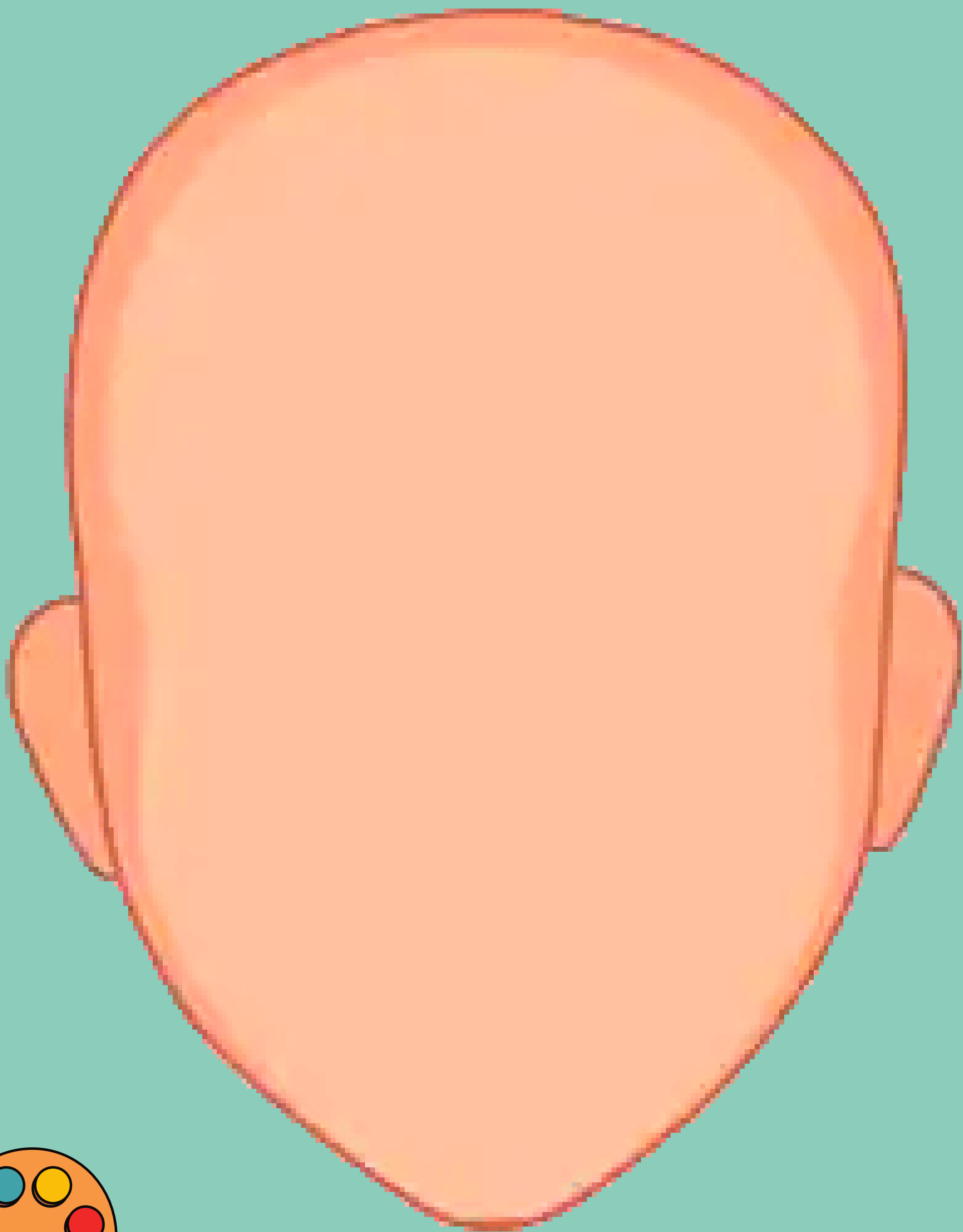
También habrás notado que los adultos
a veces sienten estas mismas emociones.

¿Sabes qué ayuda en estos
momentos?

¡Un abrazo! Los abrazos
cuando veas a los adultos
un poco estresados
¡ayudan 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.

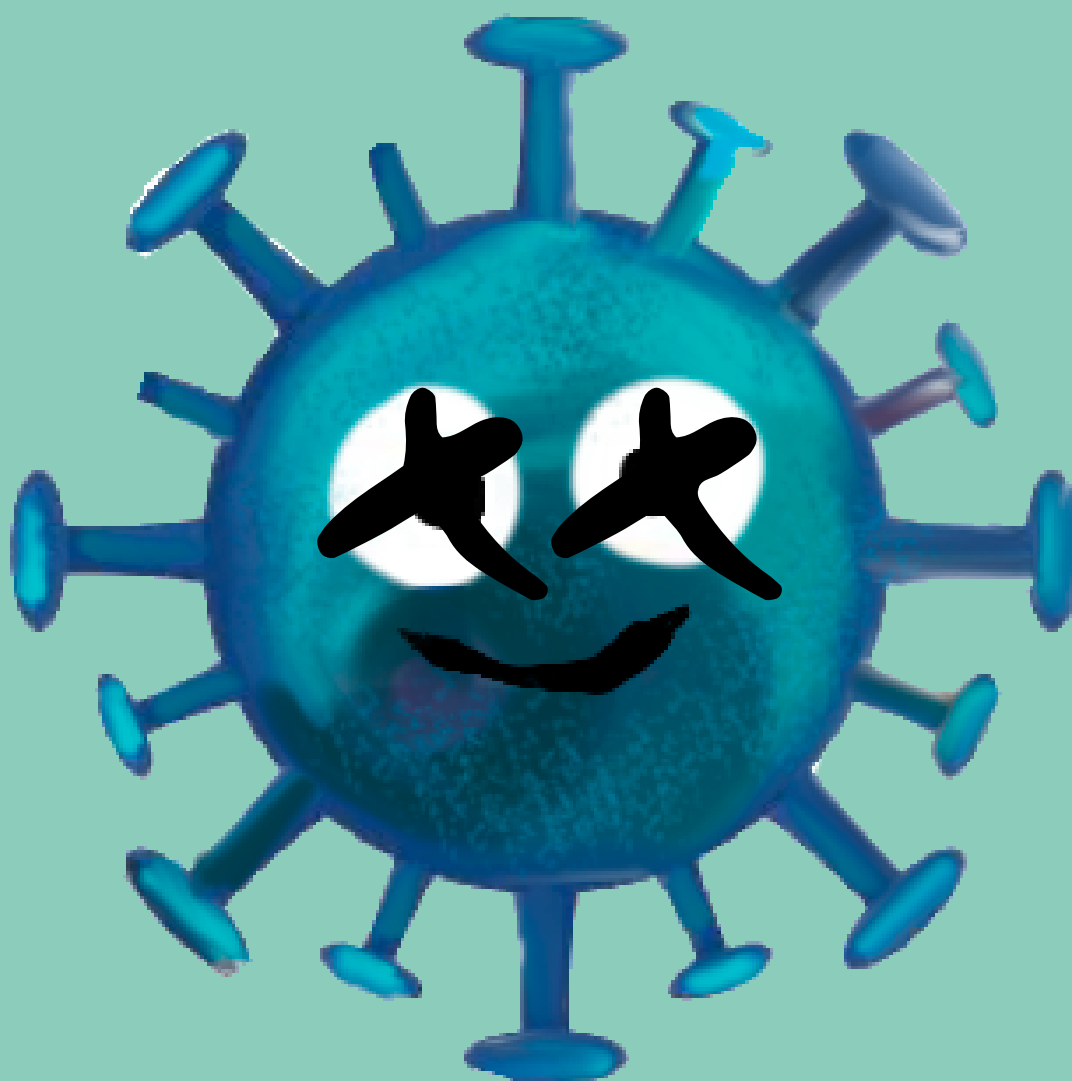


Entonces para que yo ya no esté enfermando
a las personas, lo que tienen que hacer es
quedarse en casa.

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

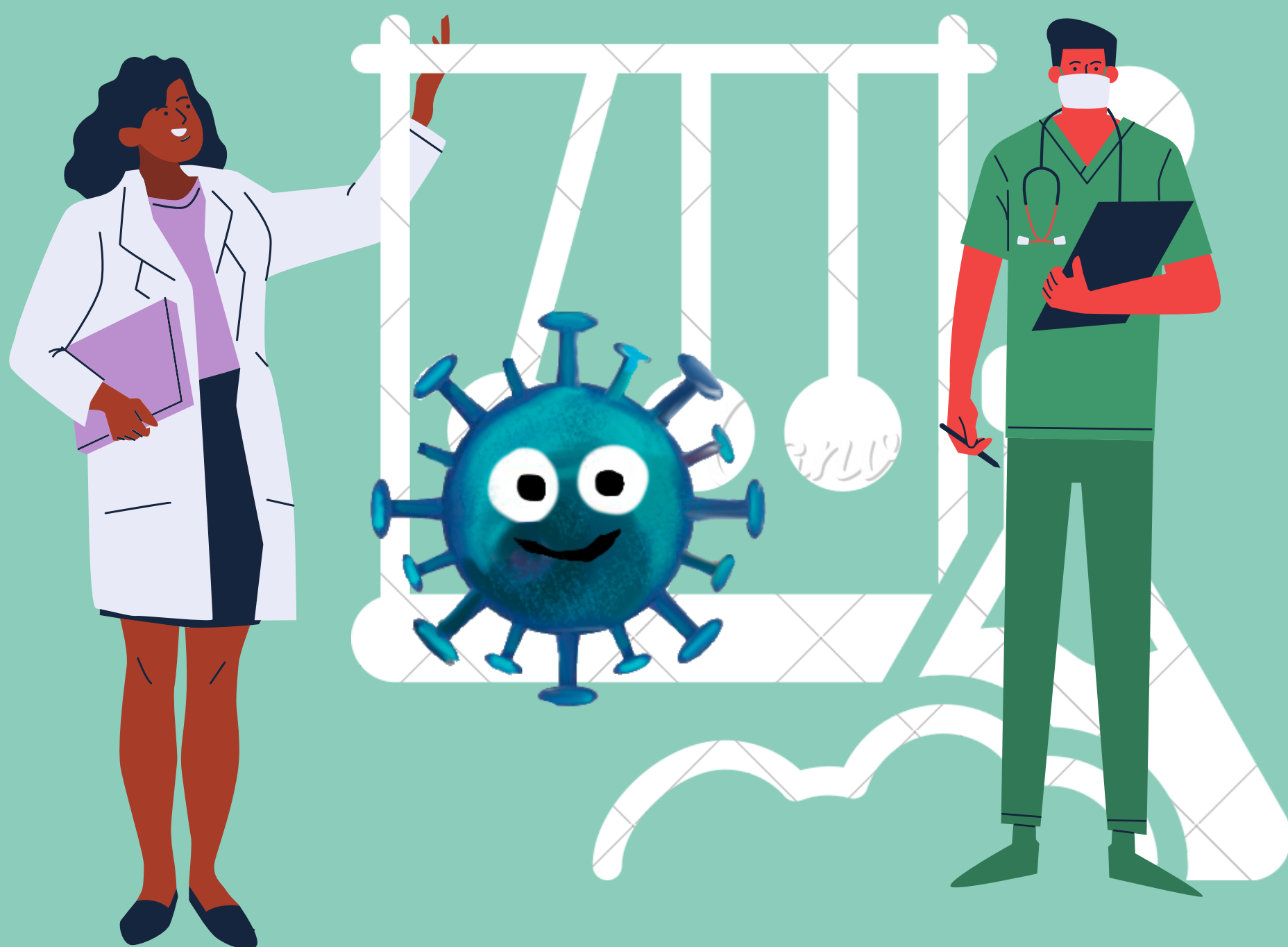


Recuerda...cada vez que te quedes en casa
y no salgas, yo me pongo más y más débil
y pronto desapareceré ...





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!

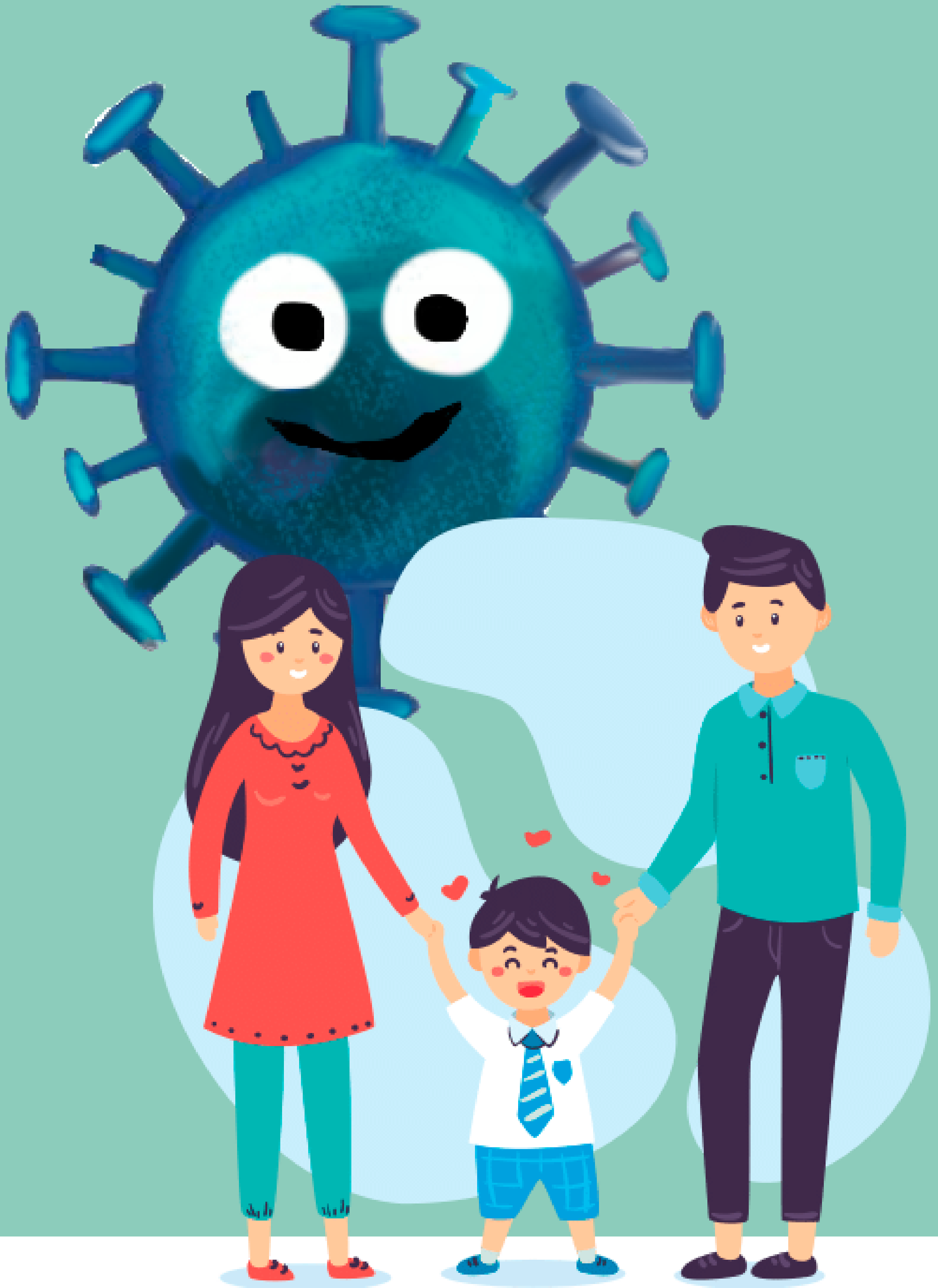


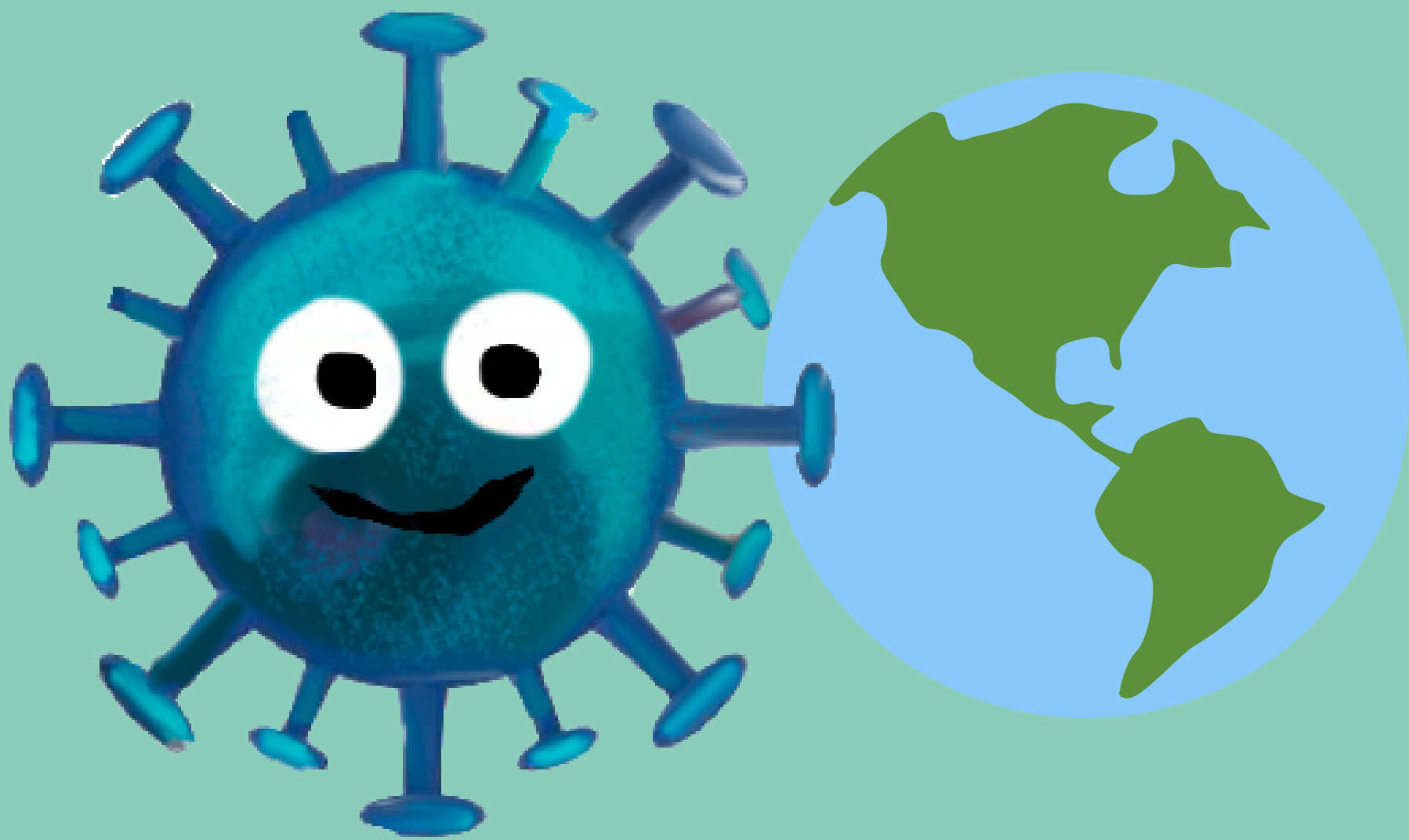
¡ERES MUY VALIENTE! SIGUE
ASÍ, QUÉDATE EN CASA.
RECUERDA QUE ASÍ ME HARÉ
MÁS Y MÁS DÉBIL Y
DESAPARECERÉ ...

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

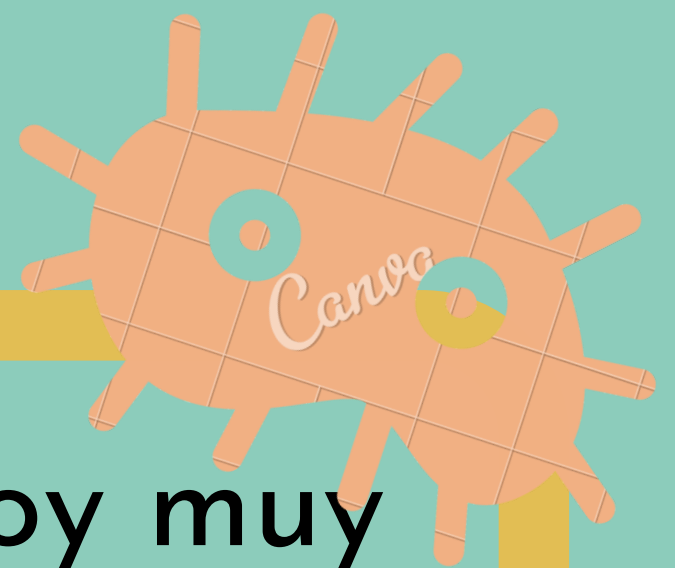
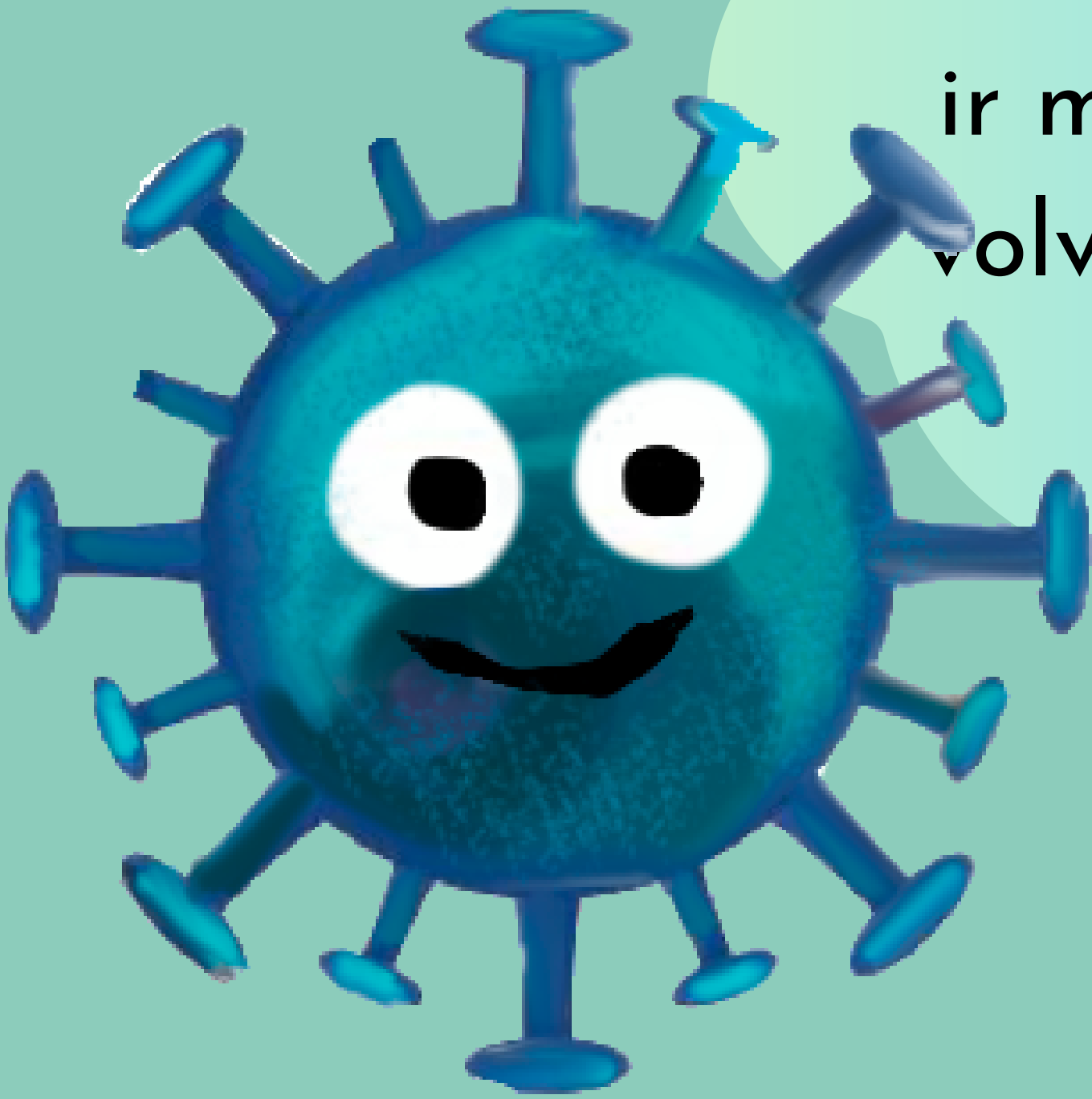




Como sé que a veces ustedes, los adultos, están un poco preocupados por mí y no saben cómo manejar la situación, les traigo esta guía para que ayuden a sus hijos a tener sus clases virtuales de una mejor manera, y también los apoyen cuando tengan miedo, y les preparen para cuando ¡vuelvan al colegio!



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

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

4

No comen en clase.

5

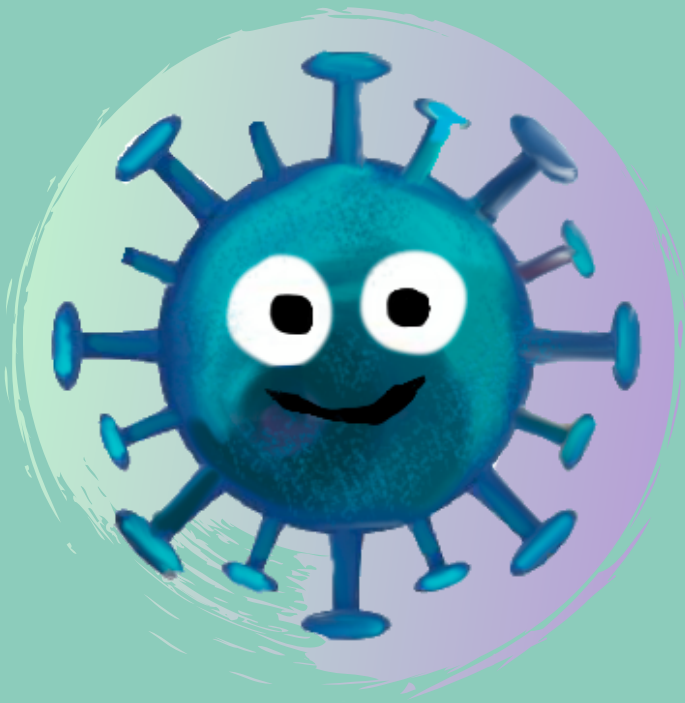
No tienen la televisión prendida
durante la clase

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?

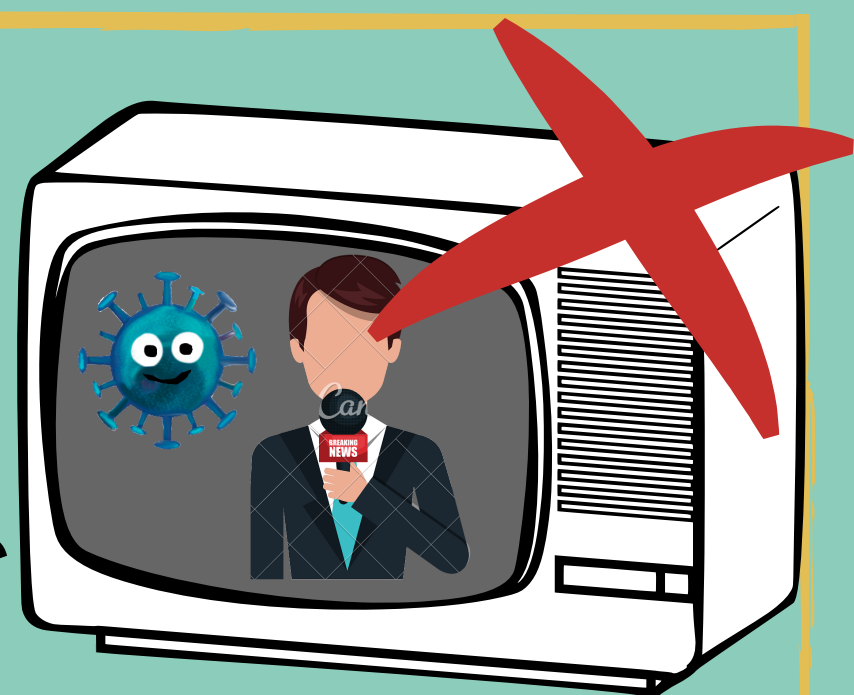


Y díganles:



- 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.

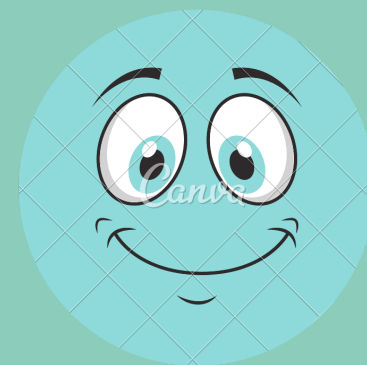
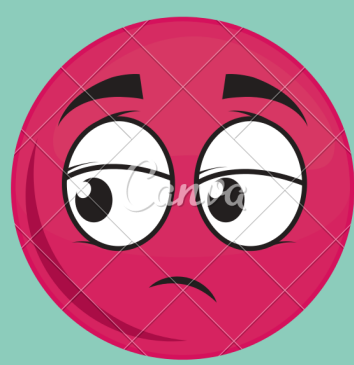


¿Sabían que cuando los niños se ponen muy inquietos, enojados, desafiantes, o sensibles, es porque quieren comunicar algo?

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

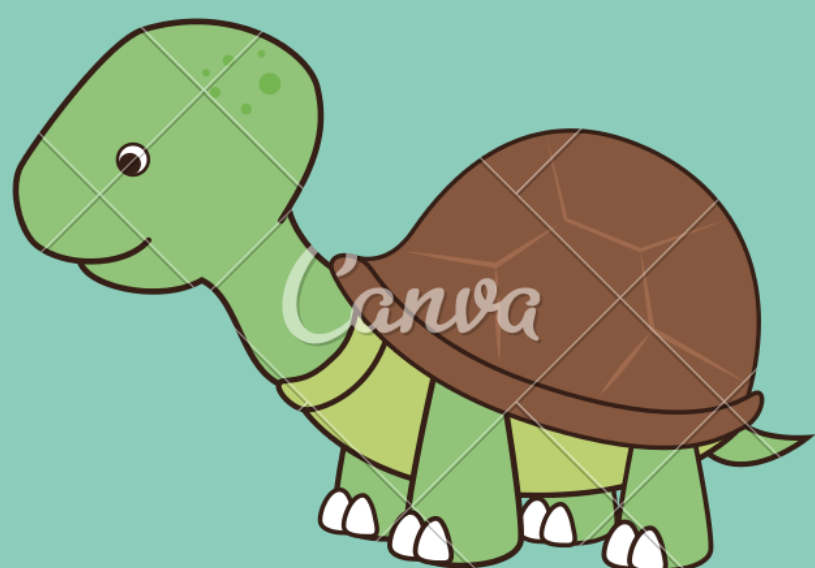


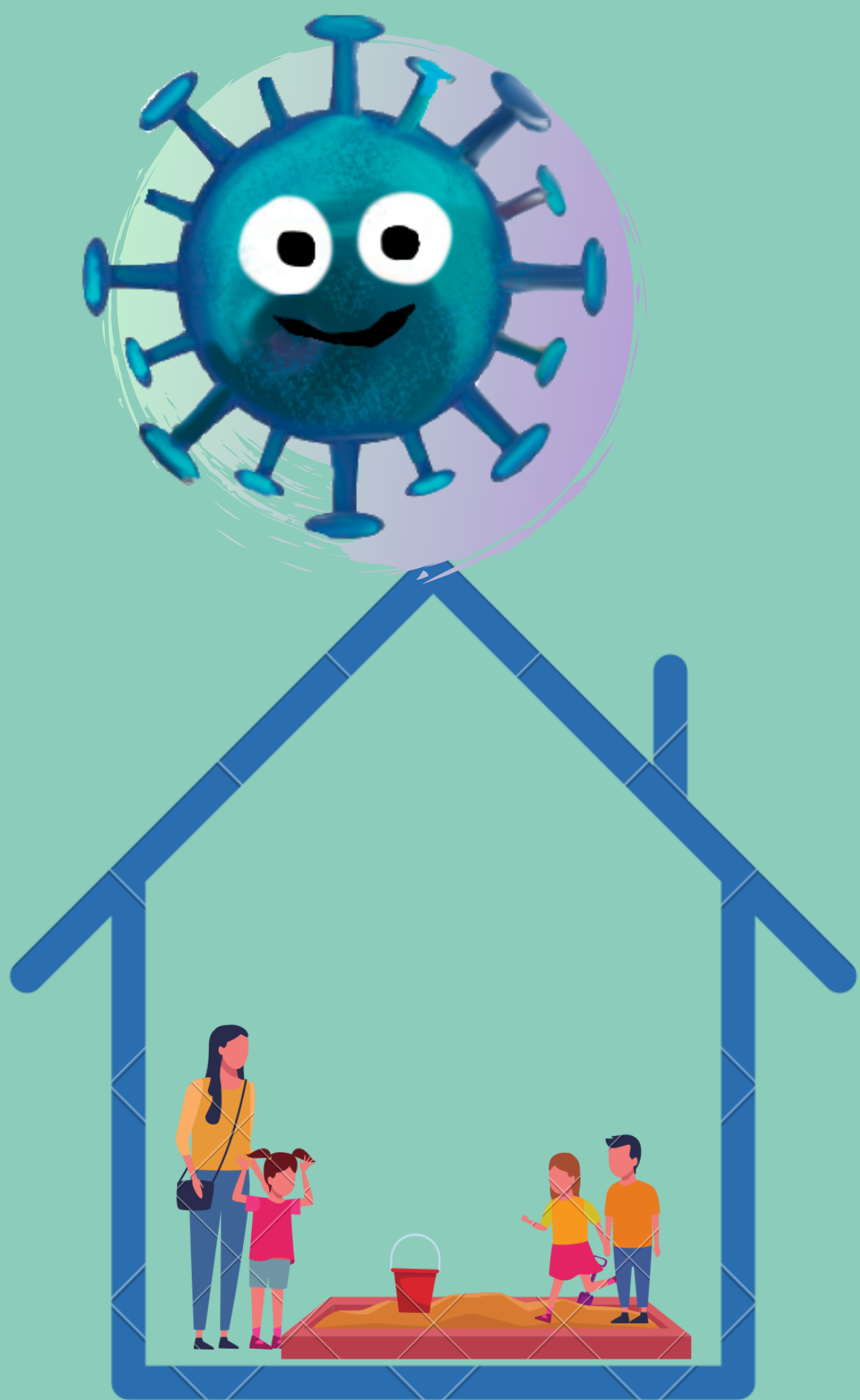
Para que sea más fácil hablar con ellos, ¡hagan juntos unos títeres de las emociones! Cada uno con una cara: triste, enojado, feliz, asustado, tranquilo.



Pueden jugar ya la tortuga!

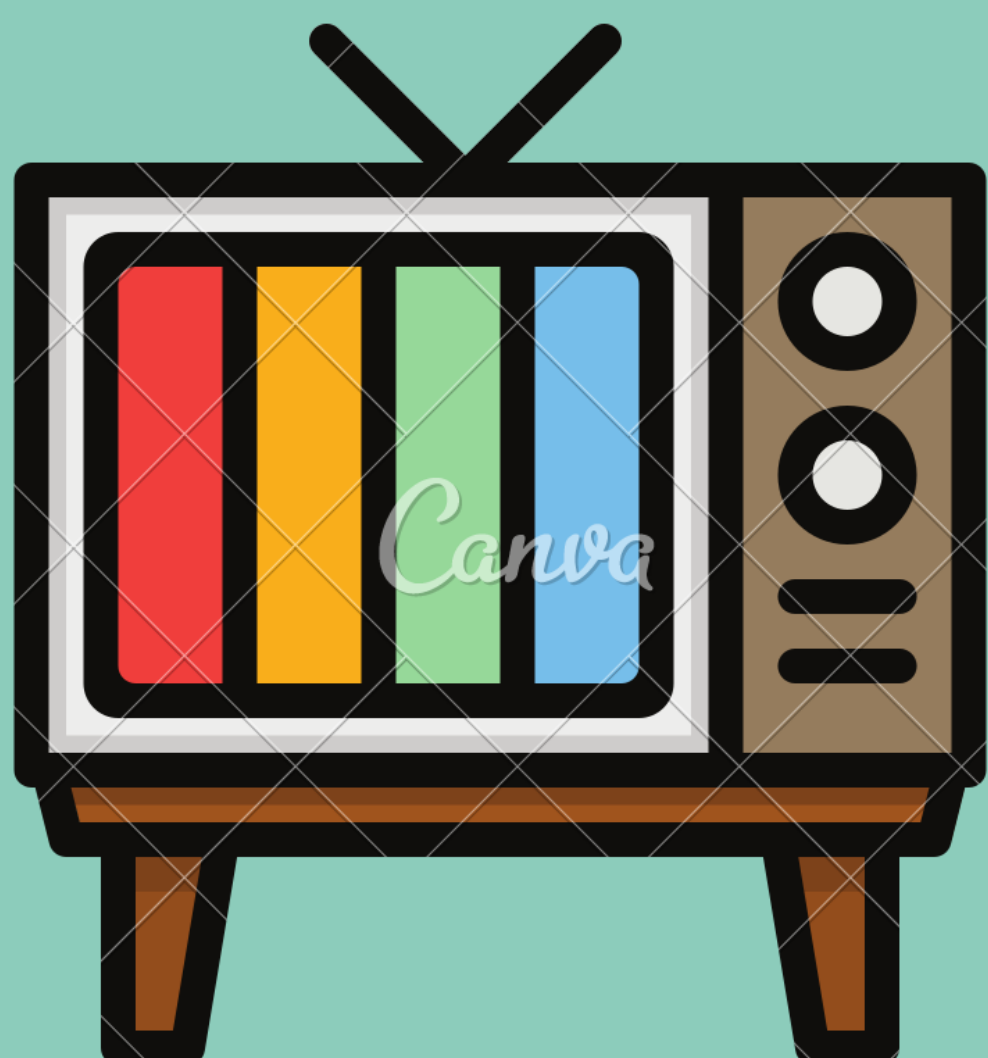
Cuando el niño esté enojado o frustrado, pueden contarle la historia de la tortuga que se mete en su caparazón, y sale cuando se siente más tranquilo para conversar.






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.anafranciscapsicologia.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 pequeños 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
Instagram: @apego_danielatroya
+593990822316
Quito- Ecuador