

Estimadas familias,

En primer lugar, quiero expresar mi solidaridad con todos los afectados por la pandemia de coronavirus, con el personal sanitario y de servicios que les atienden a ellos y a sus familiares. Esta grave situación está afectando a nuestra salud, economía de la población en general, los hábitos diarios y las relaciones sociales, entre otros ámbitos.

Durante algún tiempo deberemos estar confinados en nuestras casas y deberemos pasar mucho tiempo con la familia y con nuestros hijos. No va a ser nada fácil, pero debemos intentar mantener la calma y no sentirnos sobrepasados por la situación.

Por este motivo me ha parecido importante hacer una recopilación de materiales interesantes a los que podáis acudir y que os puedan ayudar a sobrellevar esta nueva situación.

En primer lugar, quiero proponer una idea que he visto en las redes y que me ha parecido muy bonita para hacer nosotros o nuestros hijos mientras dure el confinamiento.



Si echas mucho de menos a alguien a quien no puedes ver, puedes coger un bote o caja y llenarlo a diario con poemas, dibujos, tesoros, dedicatorias...

Cada día puedes emplear un tiempo para preparar algo pensando en esa persona. Eso te puede ayudar a canalizar la nostalgia.

Cuando finalmente os reencontréis le podrás regalar el bote que has preparado con tanto amor.

Seguro que jamás olvida ese gesto y cada vez que abra el bote recuerda la importancia de su existencia en tu vida.

Para mi primo

Para mi profe

Para mi abuela Isabel

Para mi amiga Cloe

Para mi tío Juan

MENUDOS MAESTROS

Otra buena idea es llevar a cabo un **DIARIO** de estos días, ya que nos servirá para ordenar nuestras ideas, emociones, pensamientos, experiencias y quedar así registrado para la posteridad.

Hay muchas **OTRAS ACTIVIDADES** que se pueden hacer en casa con los niños como cocinar, bailar, leer, interpretar, hacer manualidades, jugar a juegos de mesa... Aquí os dejo una página que nos da muchas otras ideas <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa>

Otra opción que me ha parecido interesante es la que ha tenido el Club de Ajedrez de Alicante, que nos propone **APRENDER A JUGAR AL AJEDREZ** en la página <https://contraelcoronavirusedajedrez.com/>

Por otra parte, el neuropsicólogo Álvaro Bilbao nos habla de 4 efectos psicológicos del aislamiento en los adultos:

4 efectos psicológicos del aislamiento en adultos



1. Sensación de extrañeza. Es normal. Ni tu, ni tus padres ni nadie ha vivido antes esta experiencia.
2. Incertidumbre. Es normal. No sabemos cómo van a transcurrir los acontecimientos.
3. Moral baja. A medida que pasen los días puede ser normal que notes apatía y falta de ilusión.
4. Ansiedad. Un poco más adelante pueden sobrevenirte sensaciones de miedo irracional, sensación de falta de aire o ataques de llanto. Son síntomas de ansiedad.

Todo lo que experimentes durante los próximos días son emociones totalmente normales porque el cerebro lleva muy mal los cambios, la incertidumbre y el aislamiento. Intenta aceptar tus emociones con respeto. Habla con personas cercanas y mantén una perspectiva de futuro positiva. Todo esto pasará.

Álvaro Bilbao

Si os interesan otros materiales de Álvaro Bilbao sobre esta situación os recomiendo:

- Artículo sobre los efectos psicológicos de la cuarentena en los niños <https://alvarobilbao.com/efectos-psicologicos-cuarentena-en-ninos>
- Entrevista radiofónica donde habla de cómo llevar a cabo un confinamiento lo más feliz posible con nuestros hijos <https://cope-nmed.agilecontent.com/resources/mp3/6/6/1584275443066.mp3>
- Si queréis leer más, esta vez sobre los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores podéis descargaros su libro *El cerebro del niño explicado a los padres*

Desde el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana han elaborado unas infografías con pautas para difundir entre todos los ciudadanos:

<https://www.cop-cv.org/db/docu/200318124430E27q4iOKpitt.pdf> Infografía en valencià

<https://www.cop-cv.org/db/docu/200318124444E0mxe86MQnpN.pdf> Infografía en castellano

También se ha elaborado desde una clínica psicológica de Valencia una **GUÍA PSICOLÓGICA PARA EL AFRONTAMIENTO DEL CORONAVIRUS** donde se puede encontrar:

1. Material para personas con trastorno de ansiedad.
2. Material para personas que sufren enfermedades crónicas.
3. Material para personas que están a cargo de personas enfermas.
4. Material para personal sanitario y otros profesionales expuestos.
5. Material para padres y niños/as.
6. Material para padres y niños/as con discapacidad.
7. Material para personas mayores.
8. Material para personas que teletrabajen.
9. Material para realizar mindfulness para el manejo de la ansiedad.
10. Material para gestión de los pensamientos y de la ansiedad.

Aquí está la guía en formato PDF <https://www.psicologosparavalencia.es/wp-content/uploads/2020/03/coronavirus-guia-psicovida10.pdf>

Por último quiero enviaros muchos ánimos a las familias y señalar que incluso en casa es importante **mantener las medidas de higiene recomendadas y que los niños y los adultos deben lavarse bien las manos** después de tocar objetos como juguetes, el móvil, el ordenador, la tablet o el mando del televisor.

Y sobre todo... No perdáis nunca la sonrisa ni el sentido del humor.

