

#EstamosJuntosEnEsto

COVID-19: De los **cuentos** a los **influencers**

Ana Jiménez-Perianes

Profesora de Psicología
de la Universidad CEU San Pablo
Experta en niños y adolescentes



Muchas de las
iniciativas frente al
coronavirus están
destinadas a los
más pequeños
de la casa.



PISCOEDUCACIÓN

La primera etapa se basó en entender qué era el COVID-19 y **cómo explicárselo**.

Es muy importante cómo se le hace llegar esta información a los niños pequeños para que puedan entender, de la manera más sencilla y **sin generarles miedos**.

Una de las técnicas de intervención que se realizan con niños es **modificar algo que les de miedo en algo que sea divertido**.

Recuerda: hay que normalizar la situación.

Un niño puede imaginar un virus de manera terrorífica pero si comienza a **dibujar cosas divertidas sobre él**, ese miedo descaerá. **Puede disfrazarse** de soldado o superhéroe para luchar, o utilizar el agua y jabón como **poción mágica...**

¡Vamos a enfrentarlo jugando!



ADAPTACIÓN A LA NUEVA SITUACIÓN

Resuelta la primera parte de entender qué es y cómo debemos de luchar, **sin informar constantemente del tema**, ahora toca **adaptarnos dentro de casa...** o ¿del castillo? o para algunos, ¡mazmorras!

En la medida de lo posible >>>
se establecerán unas rutinas.

Dependiendo de la edad y número de los pequeños tal rutina se puede ver alterada y esto puede generar más estrés en los padres.

Hay que adecuarse a las circunstancias, y flexibilizar algunas pautas. **Es más importante hacer determinadas tareas, que su orden estricto.**

Debemos **llevar esta situación con el mínimo de ansiedad posible.** Es importante hacer pero sin perecer. ¡Para proteger la fortaleza, es fundamental el bienestar de los soldados!fundamentales!

UNA OPORTUNIDAD PARA EDUCAR

Es también un buen momento para comenzar a **potenciar la autonomía de los pequeños**, así como **aumentar su implicación en las tareas de casa**, siempre a modo de juego y con refuerzo positivo.

¡Vamos a quitar las pinzas de la ropa azules!

ATENCIÓN: Pueden surgir **rabietas, emociones intensas o desbordadas o conductas disruptivas.**

Aquí es donde tenemos que sacar nuestro superpoder de paciencia, **recoger su malestar y darles apoyo. No es momento usar frases de tipo autoritario:** “*¡es lo que hay!, ¡te aguantas!*”.

Es momento de **educar en positivo**, abrazarle y cambiar nuestro discurso: “*Es normal que te sientas así, es un rollo estar en casa ¡pero podemos hacer muchas cosas distintas que no hacíamos antes!*”

Debemos sacar nuestra creatividad, la de internet o en algunos casos la de la familia.

ADOLESCENTES EN LOS TORREONES

¡Su gestión emocional también es importante!

Habrán momentos que estén en familia, pero también **necesitan su independencia** y hay que aceptar y **respetar ese momento de privacidad**, ya sea para estar solos o para contactar con sus amigos, dentro de unos límites establecidos de tiempo.

Así mismo, es un buen momento para **comprender y/o compartir actividades** que realicen nuestros hijos adolescentes: un tipo de música, películas, series o videojuegos.

Ellos pueden hacerse **responsable de ciertas actividades en casa** en estos días: el desarrollar una tabla de ejercicios, cocinar, buscar algunos hobbies que hagan partícipe a toda la familia o en un momento dado sea el responsable de sacar al perro.

Sin duda, **su forma de gestionar la situación es diferente**, pero

#EstamosJuntosEnEsto

también **comprender**
la importancia de
su colaboración

en estos momentos,
además, de la
capacidad que tienen
para **llegar a la**
gente.

Los adolescentes
tienen un potencial
increíble ¡pueden
conseguir y lograr lo
que se propongan!...

¡anímalos a asumir
el reto!



¡Tenemos
que seguir la
lucha!

¡Tenéis que conseguir que
vuestros amig@s y otros
chic@s continúen cómo
hasta ahora!



¿Cómo es la mejor forma?! ¿Será la tuya?

Envía tu iniciativa a
projectointeligenciaceu@gmail.com

¡Sorprende
al mundo!



CEU

