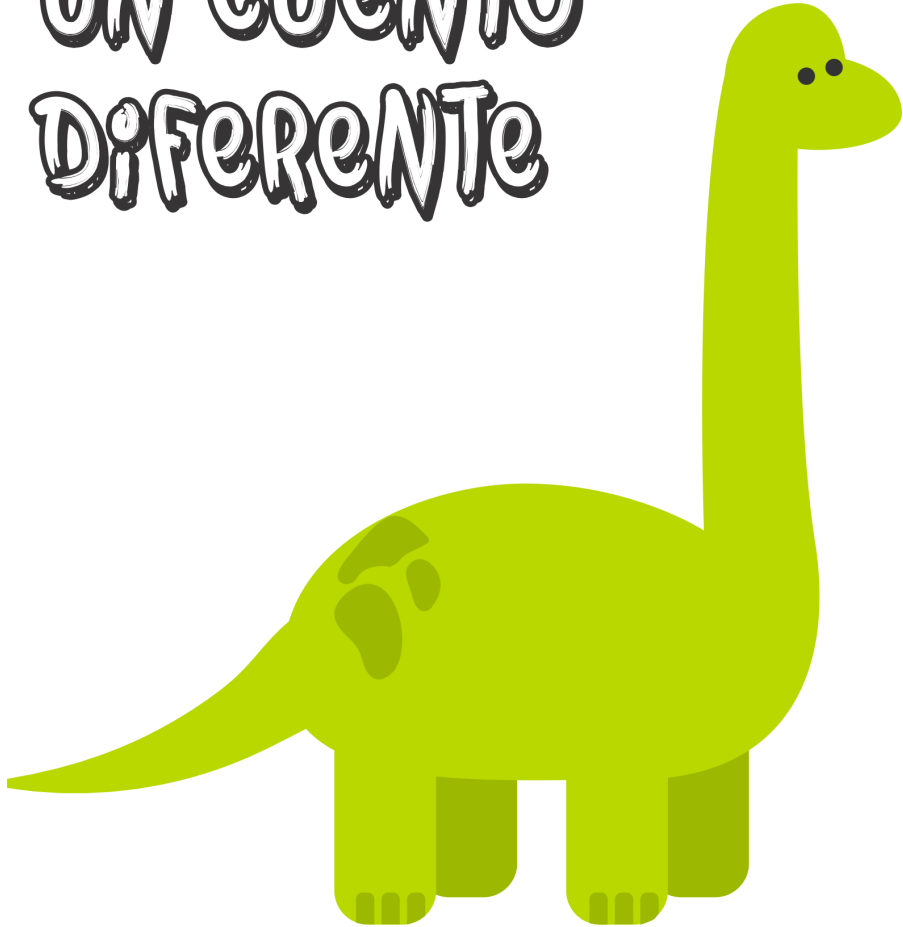


UN CUENTO DIFERENTE



Había una vez un
dinosaurio llamado Dani.
Dani vivía en un pequeño pueblo con
su familia, su mamá, su papá, su
abuela y sus dos hermanos.

Iba a la escuela
todos los días,
disfrutaba de
jugar con sus
vecinos en la
vereda, le
gustaba ir al
parque y jugar
a la pelota.



**Pero un día eso cambió.
Resulta que Dani
comenzó a ver a todos
los dinosaurios con
caras de preocupación,
apurados corriendo
a meterse en sus casas.**

**Dani no entendía
pero se sentía nervioso.**



Cuando estaba en su casa, la mamá le dijo que por varios días no tendría que ir a la escuela. Dani muy contento pensó Vacaciones!!!

Pero pronto su mamá muy seria le comentó que no eran vacaciones, que debían quedarse en casa para cuidarse y cuidar al resto de los dinosaurios.



Dani menos entendió
¿Cómo era eso de quedarse en casa
para cuidar a todos?



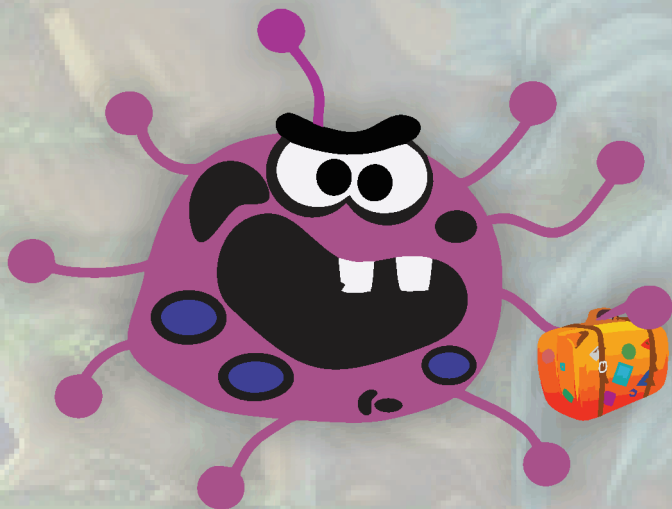
Su abuela una dinosaurio mayor con muchas arrugas le contó que había **UN VIRUS!!!**

Dani dijo ¿Lo puedo ver?

Su abuela explicó que el virus no se ve, pero viaja con nosotros y cuando tosemos o estornudamos este virus viajero sale es así que puede estar en las cosas que tocamos.



El pequeño virus viajero puede hacer enfermar de mucha gravedad a algunas personas, es por eso que todos deben estar en su casa...



Ah... ya entendí dijo el pequeño dinosaurio..nosotros somos como los aviones cuando llevan pasajeros de un lugar a otro...

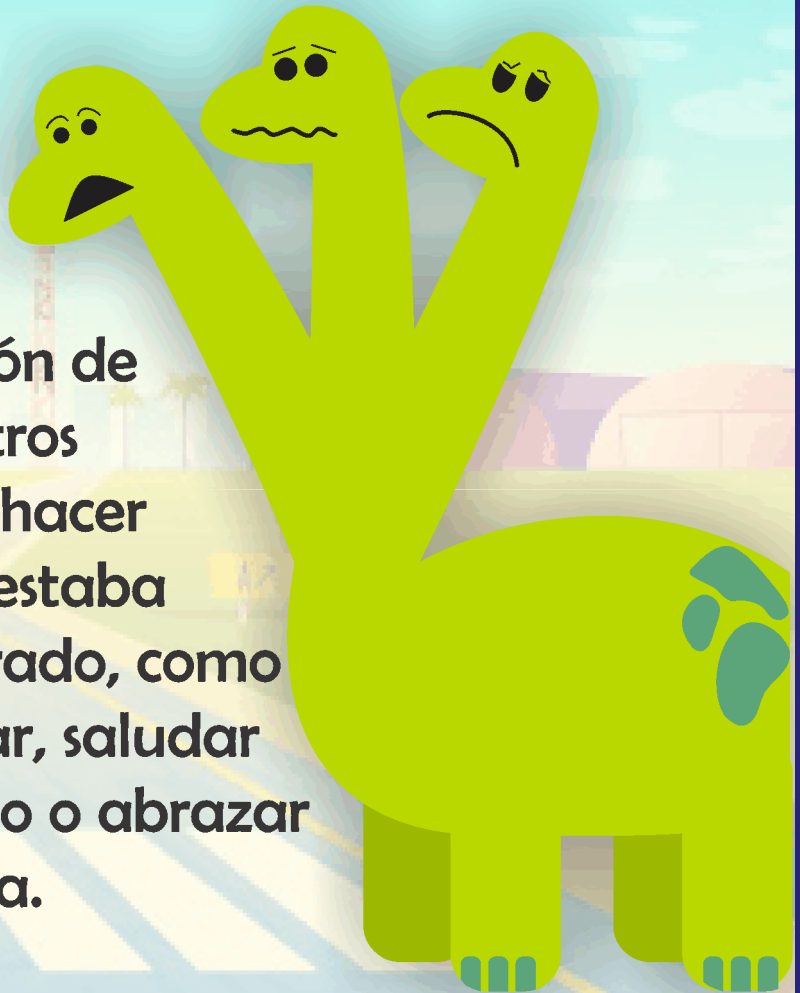
Nosotros somos como un avión...
Y el virus es el pasajero...



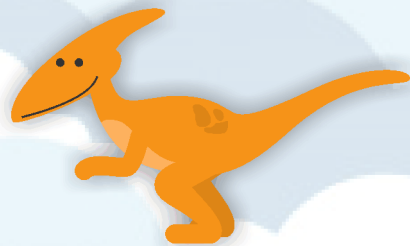
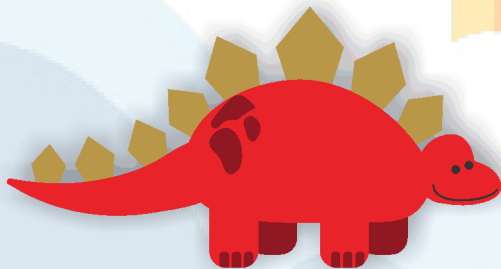
La abuela le dijo que sí, pero este pasajero es mejor que **NO** viaje en nosotros, para lograr que baje del avión debemos quedarnos en casa, lavarnos muy bien las manos con agua y jabón y taparnos con un pañuelo al toser o estornudar.

Dani igual se sentía triste, a veces nervioso y a veces con miedo.

Sin intención de dañar a otros intentaba hacer cosas que estaba acostumbrado, como salir a jugar, saludar con un beso o abrazar a su familia.



Dani con el pasar de los días comprendió las palabras de su abuela y se dio cuenta que esa situación no sería para siempre, que si todos los dinosaurios se ayudaban y cuidaban entre sí, volverían a hacer esas cosas que tanto extrañaban. Fue entonces que aprovechó para ser creativo y hacer cosas distintas, conversar, mirarse más, saludarse diferente y jugar con su familia a juegos diferentes..



Todos en casa de Dani comprendieron y se cuidaron, aprendieron a disfrutar de ese momento tan especial sabiendo que pronto pasaría y que serían más fuertes, más unidos y cuidadosos de los demás y del hermoso planeta en el que vivimos



Te invito a que hagamos lo mismo que Dani!!!

¿Te animás?

Guía y sugerencias prácticas para la familia...

Cuento

Explico

Contengo

Información básica y general

El propósito del diseño de esta guía ha sido acercarle información apropiada y adaptada a los adultos y/o referentes familiares para transmitirles así de forma clara y amigable esta nueva realidad que se les impone a los más pequeños; dado las medidas sanitarias que deben adoptarse ante esta nueva situación de catástrofe, la cual nos genera sentimientos de vulnerabilidad a los niños y también a los adultos referentes. Estas medidas incluyen una serie de cambios y modificaciones radicales que todos debemos de acatar, generando esto consecuentemente, modificaciones en nuestras rutinas, alterando los ritmos de vida y principalmente impactando en nuestros modos de vincularnos.

Intentamos desde nuestra disciplina brindar algunos recursos y herramientas para poder afrontar de manera asertiva estas nuevas situaciones que se nos presentan de manera abrupta, intensificando además la incertidumbre por desconocer su duración en el tiempo.

¿Cómo podemos proteger a nuestros niños, niñas y adolescentes ante esta nueva realidad?

* Es importante que ante esta nueva realidad saber que los niños, niñas y adolescentes son sujetos de derecho; debemos transmitirle al niño información clara, precisa y acorde a los niveles de desarrollo, sin subestimar su comprensión.

*¿Que decir a los más pequeños? Es importante saber que no debemos mentir ni disfrazar la verdad, la mentira puede llegar a generar desconfianza hacia el adulto referente, teniendo como consecuencia el surgimiento de sentimientos de decepción y desprotección.

*Se torna esencial no solo informar sino escuchar, permitirle espacios para que ellos puedan preguntar, reflexionar y expresarse.

*Consejos para propiciar buena salud mental... es importante que desde nuestro lugar de adultos y referentes disponibles podamos identificar nuestras propias emociones y sentimientos generadas por esta situación para así poder autorregularnos y no transmitirle al niño excesiva ansiedad, enojo o tristeza.

*Es fundamental construir una nueva rutina, en este momento de aislamiento forzoso y/o cuarentena, generar espacios donde quede lugar para la intimidad y también para el encuentro. Se recomienda respetar horarios comunes, delimitar el tiempo de las tareas, tanto laborales en el caso de los adultos, como escolares en el caso de los más pequeños.

*Fomentar el uso, de forma limitada, de la tecnología para conectarnos y compartir a la distancia.

*Permitirnos escuchar las propuestas que niños, niñas y adolescentes pueden plantearnos para qué hacer en el tiempo libre.

Ideas para crear en casa experiencias diferentes...

Pintar, colorear y hacer manualidades

Elaboración de títeres

Leer y crear cuentos

Escuchar música

Mirar series o películas

Jugar a juegos de mesa en familia

Compartir tareas de orden y limpieza del hogar

Cocinar en familia

En caso de ser posible disfrutar de tiempo al aire libre en el patio

Realizar deporte

Practicar técnicas de regulación emocional como ejercicios de respiración

ACTIVIDADES

1- Dibujemos este Virus ... “cuando pienso en el Corona virus me imagino ...”



2 - Calendario de emociones: Hoy me siento
(Podes dibujar o escribir ... lo que más te guste!!!)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Link; de interes;

Monstruo de los colores explica el coronavirus:

Recursos #Yo me quedo en casa UNICEF:

Cuento: "Hola! Soy un virus primo de la gripa y el resfriado y me llamo coronavirus - UNICEF":

Cuento: "Mision quedarse en casa":

Material de apoyo para niños, niñas y familias, frente a situación de
Emergencia Sanitaria COVID-19

Área de Psicoterapia - COMECA

Dr. José Riva - Jefe Psicoterapia

Lic. Psicólogas

Ana Carbajal

Maria José Torterolo

Stefanía Abreu

