
GUÍA CON RECURSOS PARA HACER FRENTE A LA CUARENTENA GENERADA POR EL ESTADO DE ALARMA - COVID-19

Estimadas familias:

Estamos viviendo una situación excepcional no conocida antes por la mayoría de nosotros, el estado de alarma ha traído cambios importantes en todos los hogares (si con suerte vivimos con todas las comodidades)

Cada casa y cada familia tienen situaciones diferentes pero es importante tener en cuenta algunos aspectos generales. Hemos recopilado los archivos y enlaces que creemos más útiles. Muchos de ellos ya os habrán llegado pero queríamos agrupar la información que consideramos más importante para vosotros.

El primer aspecto a tener en cuenta, es la **gestión de la nueva situación** generada donde toma especial relevancia nuestra propia gestión de la misma. El cómo manejemos esta crisis como adultos también influirá en cómo la vivan los más pequeños de la casa. Por ello tenemos que cuidarnos tanto física como psicológicamente y escuchar nuestras necesidades en esta situación de cambio que puede generar malestar.

Para más información sobre la gestión psicológica de la situación de cuarentena, os facilitamos:

- 1) [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19](#) del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- 2) [Decálogo para afrontar adecuadamente el coronavirus desde la perspectiva psicológica](#) del Colegio Oficial de Psicólogos de Murcia.
- 3) [Efectos psicológicos de la cuarentena y como combatirlos con éxito](#) de Álvaro Bilbao.
- 4) [Recomendaciones básicas para las familias ante la situación de alarma sanitaria](#) de Servicio PAD, Madrid Salud.

Por otro lado, hay que **explicar a los niños y niñas la nueva situación**, y esto dependerá de las edades. Por ello habrá que adaptar la explicación al momento evolutivo de nuestros hijos e hijas. Algunos recursos que os pueden servir:

- 1) [Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19](#) del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- 2) [Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus](#) del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- 3) [10 pautas para hablar con los niños del COVID-19](#) de Álvaro Bilbao.

Otro aspecto fundamental es **establecer rutinas y hábitos saludables**, que serán positivas para todos los miembros de la familia pero especialmente para los más pequeños, ya que necesitan esa rutina predecible y positiva para funcionar con normalidad. En este aspecto hay que tener cuidado de no caer en la sobrestimulación, el hacer tantas cosas y llenar todo el tiempo con actividades sin un criterio hace que les podamos saturar (y a nosotros con ellos).

Además, hay que tener en cuenta el número de días que nos quedan por delante, puesto que habrá que tratar de dosificar las actividades e ideas que hagamos con ellos para no agotarlas todas en los primeros días y no generar en ellos la expectativa de que a diario va a ser todo igual de intenso que estos primeros días en los que todos tenemos la energía y las ganas de afrontarlo todavía en un nivel alto. Con las redes sociales y las TIC el acceso a recursos es inagotable y hay que seleccionar bien las actividades interesantes para que esa rutina sea equilibrada. En este sentido, hay muchas iniciativas sobre crear horarios para facilitar el funcionamiento diario y os llegarán muchísimas propuestas.

La clave está en seleccionar y no abrumarnos con tanta información. Cuidar, en la medida de lo posible, que el uso de las pantallas no sea excesivo y aquí entra en juego nuestro ejemplo. Además de acompañar en las tareas escolares, os animamos a fomentar actividades físicas, artísticas, manuales, de investigación y de ayuda a las rutinas diarias del hogar permitiéndoles también tiempo libre para fomentar la creatividad.

Para más información en este aspecto, os dejamos los siguientes recursos:

- 1) [Efectos psicológicos de la cuarentena en niños y como combatirlos](#) de Álvaro Bilbao.
- 2) [Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa](#) de Elena San Martín.

Esperamos que podáis aprovechar toda la información que os aportamos. Ya sabéis que estamos a vuestra disposición.

Os enviamos un cordial saludo,

Elisa Barja Melero (ebarja@obispoperello.net) Educación Infantil, 1º y 2º Educación Primaria

María José Melchor Carmona (mmelchor@obispoperello.net) 3º a 6º de Ed. Primaria y Bachillerato

Beatriz Montero Vega (bmontero@obispoperello.net) Educación Secundaria

Servicio de Orientación y de Atención Psicopedagógica
Colegio Obispo Perelló
(orientación@obispoperello.net)