

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS EN CUARENTENA POR COVID-19. CORONAVIRUS



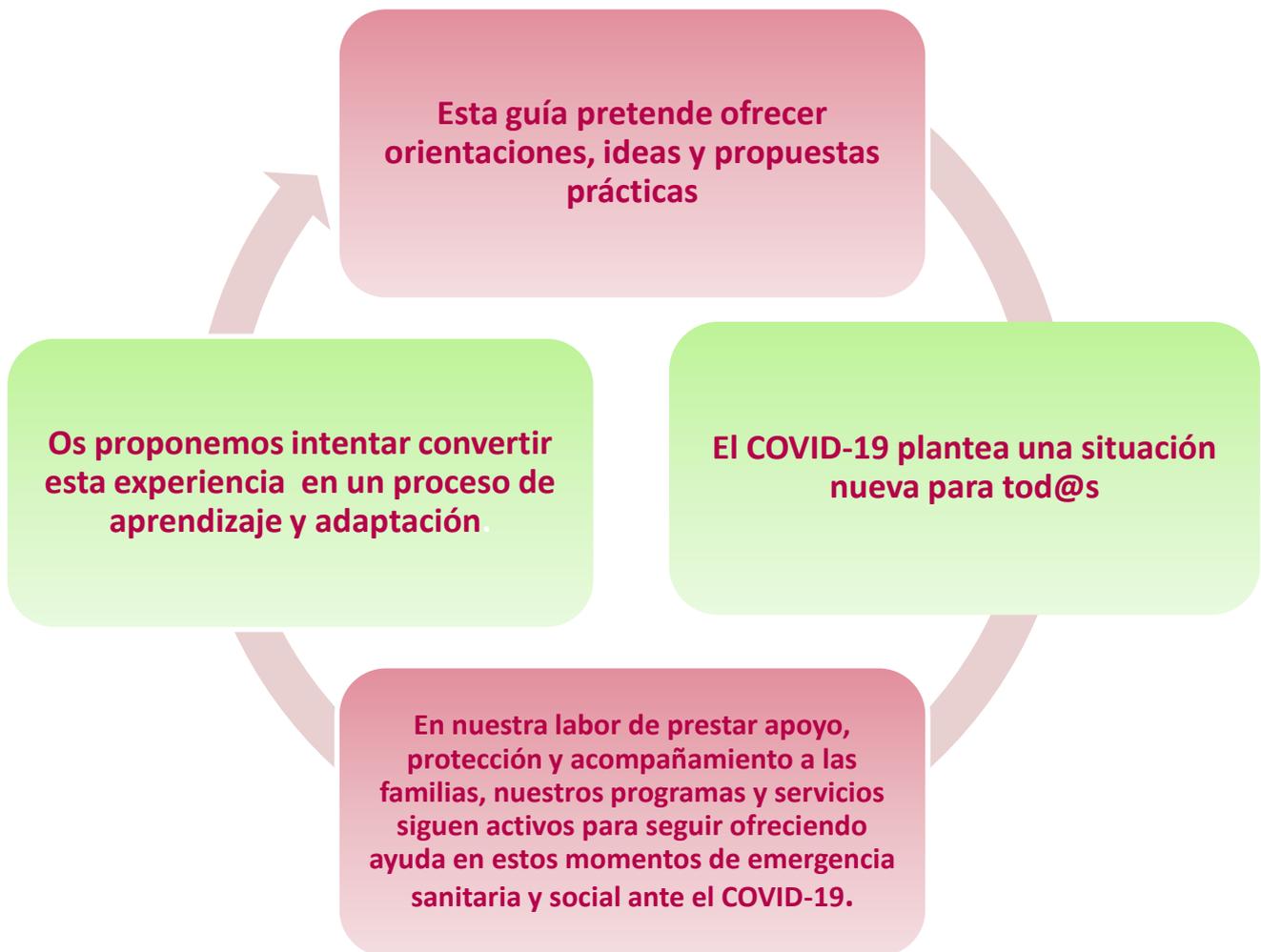
AYUNTAMIENTO DE ASPE

xTi xMi
#EstoPasará



#Estamos Contigo

¿DE QUÉ TRATA ESTA GUÍA?



PARA EMPEZAR: EL CORONAVIRUS

¿Qué es el coronavirus?

Es un virus que se transmite con mucha facilidad. Algunas personas ya lo tienen y no lo saben, porque no se sienten enfermos, otras personas notan un simple catarro y otras tienen todos los síntomas en mayor o menor gravedad, que son:

- Tos seca.
- Fiebre.
- Cansancio.
- Dolor muscular y o de cabeza.
- Pérdida de olfato y gusto.
- Mucosidad.

¿Por qué no podemos salir de casa?

- Porque se ha decretado el estado de alarma en todo el territorio estatal dada la facilidad de la transmisión de virus.
- Porque está afectando a un gran número de personas y los hospitales se están colapsando, no pudiendo atender a tod@s al mismo tiempo.
- Para evitar contagios, así no contagiamos a nadie y nadie nos contagia a nosotr@s.
- Si salimos a comprar comida, es aconsejable usar guantes y mascarillas.

Importante seguir las recomendaciones oficiales

- Quedarse en casa y salir solamente para lo imprescindible (atender personas dependientes, comprar productos de primera necesidad y pasear mascotas)
- Lavarse bien las manos.
- Mantener la distancia de seguridad.

¿QUÉ NECESITAMOS AHORA Y QUÉ PODEMOS HACER?

Manejar las emociones que nos generan malestar: miedo, enfado, zozobra, tristeza...

Aceptar que los sentimientos como el miedo, enfado, tristeza son normales y hablar de ello.

Dedicar tiempo a alguna actividad deportiva o creativa, que permita liberar tensiones

Tener control y minimizar la incertidumbre

Enfocar la energía hacia aquello "que si puedo hacer"

Generar una rutina a partir de un horario con las cosas que se quiera hacer cada día y trata de mantenerlo

Tener tiempo para un@ mism@

Mantener rutinas de alimentación, higiene y sueño.

Dedicar tiempo a actividades para las que no se tenía tiempo

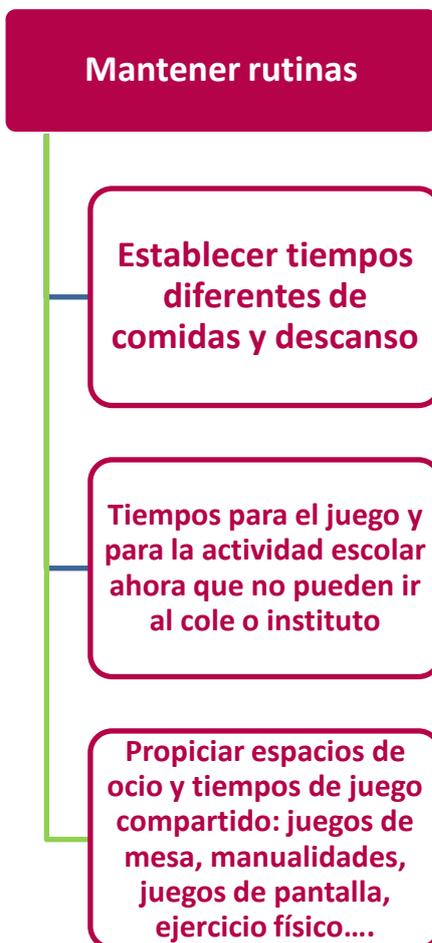
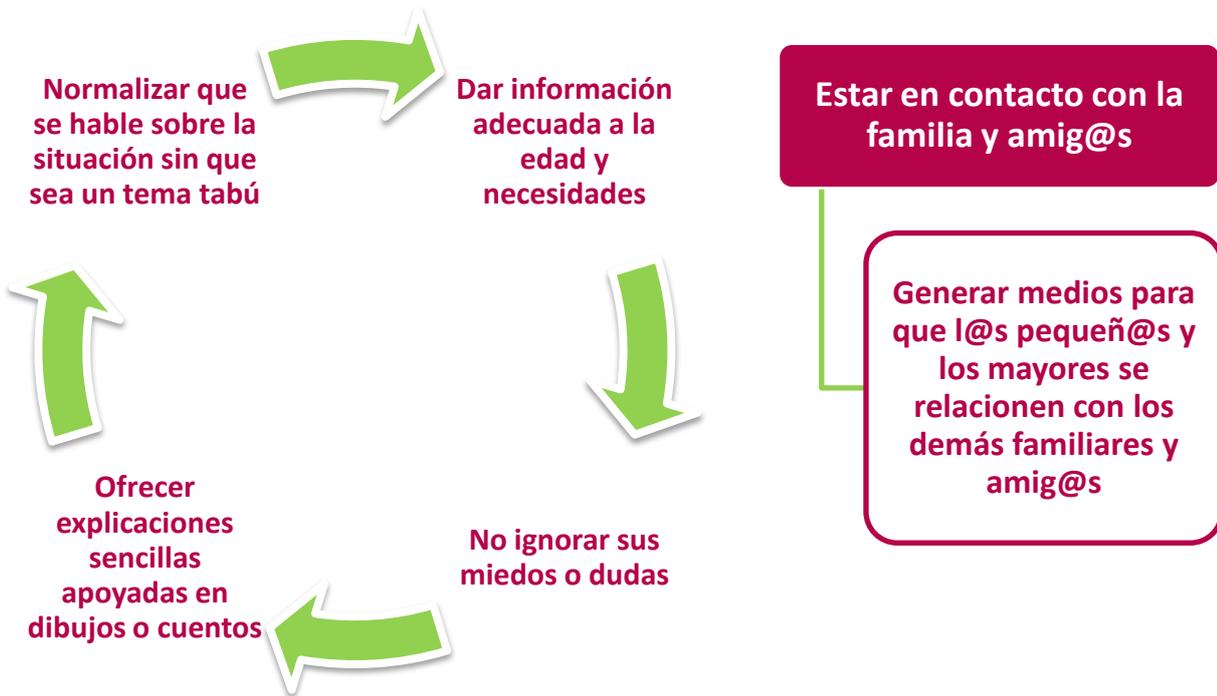
Tener relación con los demás

Mantener los contactos con familiares y amig@s a través del teléfono, video llamadas...

Mantener la calma

Recurrir a fuentes de información fiable. No hacer caso de bulos y de wasap falsos

¿Y L@S NIÑ@ Y ADOLESCENTES?



MAYORES Y DEPENDIENTES. ¿QUÉ APOYOS PRESTARLES?

Necesitan saber, conocer y calmar sus dudas

Ofrecer explicaciones sobre la situación

Hablar del tema con normalidad

Que no se sientan solos

Dedicarles tiempo y hacer cosas junt@s

Tiempos de distracción

Crear canales y espacios de comunicación y hablar con ellos y escucharles



USO DE LAS TIC,S EN NIÑ@S Y ADOLESCENTES

Promover que hagan un uso responsable siendo, los adultos, ejemplo de ello

Evitar que los dispositivos tecnológicos; televisor, consola u ordenador estén en la habitación. Tenerlos instalados en un lugar común de la casa para saber qué uso hacen

Conocer qué consultan vuestros hijos en la red, remarcando que sigan normas básicas de seguridad como por ejemplo no compartir datos personales y contraseñas o contactar solo con personas conocidas.

Dedicar ratos a compartir con l@s hij@s el uso de las tecnologías, tanto para pasar tiempos con ell@s como para promover que hagan un uso responsable.

Concienciar del hecho de que molestar o ser molestad@ mediante la red es una forma de acoso, tanto o más grave que la agresión directa, y que se denomina ciberacoso (ciberbullying).

Evitar usar tecnologías una hora antes de ir a dormir, puesto que la brillantez de las pantallas estimula la actividad mental, dificulta conciliar el sueño y puede provocar insomnio

ADOLESCENTES: “MANUAL DE SUPERVIVENCIA EN CUARENTENA”

Organiza tu tiempo con tareas y horarios, te ayudará a no aburrirte

Dedica un tiempo al estudio para no perder el hilo

Organiza tu habitación, este puede ser un buen momento para hacer limpieza

Mira fotos de cuando eras pequeñ@ y hazte un álbum digital o en papel

Aprende nuevas recetas de cocina.

Dedica tiempo a actividad física, baile, gimnasia, yoga, pilates.....

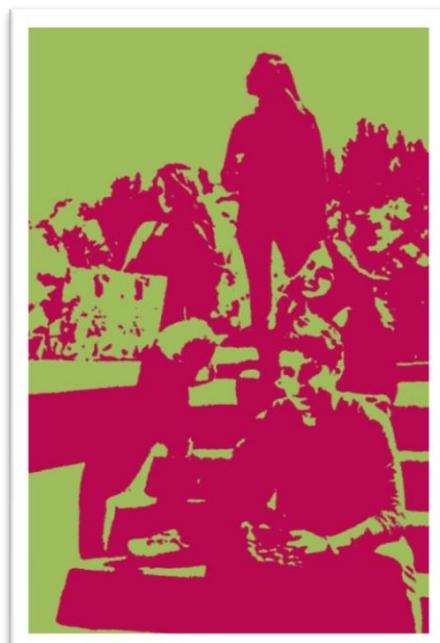
Mantén las relaciones con amig@s y familiares que no ves.

Inicia o retoma alguna afición, pintura, dibujo, jardinería, juegos de mesa, idiomas...

Respetar las normas que faciliten las buenas relaciones con todos los miembros de la familia día a día.

Limita, modera y pon horarios al uso de las redes sociales, hay muchas cosas que puedes hacer además de ello.

Mantén la calma y habla de cómo te sientes, te ayudará el desahogarte.



PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA NIÑ@S Y ADOLESCENTES

PARA DARLES INFORMACIÓN

- Elaborar un cartel con un mensaje positivo y colgarlo en el balcón o pegarlo en la ventana.
- Visitar algunos de los vídeos:

Para niñ@s de 2 a 12 años

- https://www.axarquiplus.es/wp-content/uploads_cloud/2020/03/monstruo-colores-coronavirus.mp4? =1
- <https://www.rtve.es/noticias/20200320/asi-ven-ninos-coronavirus-como-bola-pinchos-ataca-mayores/2010333.shtml>

PARA PLANIFICAR RUTINAS Y ACTIVIDADES JUNT@S PUEDE AYUDAR

- Establecer un juego de roles que irás cambiando cada día: rol de cocinero/a, encargado/a de la ropa, encargado/a de poner o quitar la mesa...

PARA MOMENTOS DE DIVERSIÓN EN FAMILIA PUEDE AYUDAR

- Realizar actividades con plastilina, pinturas, construcciones, experimentos..
- Escribir cuentos, cantar, ver fotos, hablar de cuando erais pequeñ@s...
- Cuando utilicemos el móvil, Tablet, ordenador, videojuegos, redes sociales o internet podéis contactar con amistades, familiares, escuchar música, buscar información sobre lugares, personajes, cuentos...

PARA AYUDAR A EXPRESAR EMOCIONES EN POSITIVO PUEDE AYUDAR

- Utilizar expresiones como:
 - “...es normal que quieras salir, o que te sientas nervios@, podemos...”
 - “el estar junt@s en casa es una oportunidad para...”
- Crear un botiquín de las emociones
<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/02/el-botiquin-de-las-emociones.pdf>

HORARIO RUTINA EN EL CONFINAMIENTO

Hora	Adolescentes	Niñ@s
9-10*	LEVANTARSE Y DESAYUNAR: prepararlo, recoger y lavarse los dientes	
10-10.30*	Orden, limpieza de la habitación: ropa, cama	
10.30-12*	Tareas escolares en papel/ online	Tareas escolares en papel/ online
12-14*	Juego libre sin pantallas	Juego libre
14-15*	COMER: en familia, preparar, recoger y lavarse los dientes	
15-16*	Video-juegos Tablet	Tareas online o videos educativos
16-17.30*	Juegos en familia	Juegos en familia (manualidades, juegos de mesa, recetas de cocina, retos en familia, karaoke, ...)
17.30-18*	MERENDAR	
18.-19*	Actividad física en familia (yoga, pilates, zumba, gimnasia mantenimiento..)	
19-20	Ducha, recoger habitación	
20-21*	CENAR: en familia, preparar, recoger y lavarse los dientes	
21-22*	Ver la televisión en familia	
22*	Irse a dormir (22.30 h)	Irse a dormir (21.30 h)
*En cada cambio de actividad, me lavo las manos		

RECURSOS EDUCATIVOS ON-LINE GRATUITOS

AREA	ENLACE	DESCRIPCIÓN
EDUCACIÓN POR CURSOS	https://www.rebostdigital.gva.es/	Contenidos por cursos GVA
SOPAS DE LETRAS	https://www.sopasletras.com/	
PUZZLES	http://www.pequepuzzle.com/	
INGLÉS	http://www.koalertext.com/public/index.php/indexgrades	Ejercicios interactivos para trabajar inglés de los 6 a 13 años. Gratuito
MATEMÁTICAS	https://www.matematicasonline.es/	
LENGUA MATEMÁTICAS CIENCIAS	https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/	Etapa infantil y primaria
LECTURA	https://www.chiquipedia.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-clasicos/	Cuentos infantiles
LECTO-ESCRITURA	http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2007/aprendizaje_lectoescritura/html/menu3.html	Actividades interactivas para niños/as de 3 a 5 años

IMPORTANTE TENER TAMBIÉN EN CUENTA

Ventilar diariamente todas las habitaciones de la vivienda y mantener limpias todas las estancias de la casa

Para la desinfección de superficies se puede usar la lejía doméstica diluida en agua

La desinfección de objetos personales se puede realizar con alcohol de 70º

Mantener una dieta sana y equilibrada evitando alimentos muy calóricos y procesados

Mantener medidas de seguridad para l@s más pequeñ@s con productos de limpieza, puertas, ventanas, etc

Fijar acuerdos sobre el uso de los espacios comunes y respetar los horarios y costumbres de las personas con la que se convive.

Acordar que cada un@ tenga un espacio para desconectar y que haya tiempos para cada un@, si así se necesita.

RECURSOS Y APOYOS DEL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR SOCIAL

En nuestra labor de prestar apoyo, protección y acompañamiento a las familias con menores a cargo en situación de dificultad, nuestros programas y servicios siguen activos para seguir ofreciendo ayuda en estos momentos de emergencia sanitaria y social ante el COVID-19.

Seguimos
prestando estos
apoyos de
manera telefónica

ORIENTACIÓN FAMILIAR	
ORIENTACIÓN SOCIOEDUCATIVA	ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL
MEDIACIÓN FAMILIAR	APOYO PSICOLÓGICO

De igual forma en el Centro Social Casa del Cisco se continúa prestando la atención de manera telefónica. Y en concreto se puede recibir información y orientación sobre:

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS SOCIALES	ATENCIÓN NECESIDADES BÁSICAS DE ALIMENTACIÓN
INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS PARA MAYORES Y PERSONAS DEPENDIENTES	ATENCIÓN E INFORMACIÓN PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO
ASESORAMIENTO JURÍDICO	

CONTACTA CON NOSOTR@S

96.549.34.63

servsocial@aspe.es

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LAS MEDIDAS SOCIALES CONTRA EL CORONAVIRUS
https://www.mscbs.gob.es/ssi/portada/docs/PREGUNTAS_FRECUENTES SOBRE LAS MEDIDAS SOCIALES CONTRA EL CORONAVIRUS.pdf

MUCHO ÁNIMO Y FUERZA.

**PROGRAMAS DE FAMILIA, INFANCIA Y ADOLESCENCIA DEL
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR SOCIAL DEL AYUNTAMIENTO DE ASPE.**



AYUNTAMIENTO DE ASPE

XTi x Mi
#EstoPasará



#Estamos Contigo