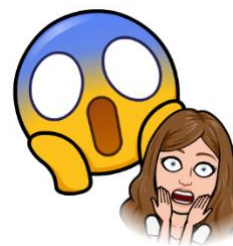


EL CORONAVIRUS Y EL MIEDO EN LOS NIÑOS



Queridas familias:

Es posible que estos días encontréis a los niños más apáticos de lo normal. Quizá no tengan tantas ganas de jugar, o de comer, no duermen bien, no quieren hablar por teléfono con amigos o familiares, no se despegan de nosotros... ¿Qué está ocurriendo? Tienen **MIEDO**.

Los adultos muchas veces no nos damos cuenta, o no somos conscientes de que los niños son observadores activos. No se pierden ni una sola conversación. Sin querer, muchas veces hablamos con otros adultos de lo que está pasando, transmitiendo miedo e inquietud en nuestros hijos. ¿Qué ocurre si un niño ve que su papá o su mamá tienen miedo? Para los niños sus padres son Superhéroes, ellos resuelven sus problemas cotidianos y saben hacer de todo. Además, son valientes y capaces de enfrentarse a cualquier adversidad. Para ellos, papá y mamá son sus protectores, por eso, si los hijos observan a sus padres tener miedo de algo, automáticamente los hijos también lo tendrán.

Os pido que observéis bien la actitud de vuestros hijos y si notáis algo raro, no dudéis en investigar qué ocurre. No solo el miedo, el cambio de rutinas y la estancia obligada en casa pueden generar un batiburrillo de emociones que ellos solos muchas veces no pueden llegar a entender y gestionar.

Aquí os dejo unos consejos para poder tratar el miedo de forma positiva:

ASPECTOS DE QUE DEBEN TENER EN CUENTA:

- Obligarle a enfrentarse al miedo **no es la solución**.
- No enfrentarlo a situaciones que le aterrorizan **de forma obligatoria**.
- Debemos tomar en serio sus miedos aunque a nosotros nos parezcan irracionales. ¿No tienes tú miedo a algo que para otras personas es insignificante?
- Debemos creer lo que nos cuenten.
- Intentar hablar sobre sus miedos y ansiedades.

FACTORES QUE INFLUYEN

- No todos los niños son iguales: hay niños más sensibles o emocionales.
- La ansiedad o el miedo de los padres.
- La sobreprotección. Antes de que sea tarde, debemos darles un poco de autonomía progresiva. ¡Cuidado! Es la típica exclamación que repetimos, una y otra vez, a los niños. Quizá deban caerse para ver que tampoco pasa nada.

- Momentos estresantes: ¿No os parece poco estresante la situación que vivimos?

ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A SUPERAR EL MIEDO

- Leer cuentos sobre miedos:

- + “Yo mataré los monstruos por tí”. Santi Balmes.
- + “¡A dormir monstruos!”. Ed Vere. Ed. Juventud.
- + “Una pesadilla en el armario”. Mercer Mayer.
- + “¡Buenas noches, monstruos!”. Lucía Serrano.
- + “Dónde viven los monstruos”. Maurice Sensak.
- + “A todos los monstruos les da miedo la oscuridad”. Joyce Dunbar.
- + “Hay un cocodrilo debajo de mi cama”. Mercer Mayer.
- + “Fuera de aquí horrible monstruo verde”. Ed Emberly.
- + “¿Estás ahí monstruo?”. Ed Bruño.

Cuentos que tengáis por casa, podéis mirar en “YouTube”, buscar cuentos para descargar.

- Cuentos “Coronavirus”

- + “Rosa contra el virus”. Fundación Sentir.
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>
- + “Misión quedarse en casa”. Dalmaus
<https://www.dalmaus.com/mision-quequedarse-en-casa>
- + “Coronavirus no es un príncipe ni una princesa.” María .R Coco
<https://www.yumpu.com/es/document/read/63156813/coronavirus-no-es-un-principe-ni-una-princesa>

- Crea tu propio libro del miedo en que dibujen y escriban todo aquello que quieran sobre el coronavirus y el miedo, pueden crear su propia portada, etc... Creatividad. Este proceso, según Freud, se lleva a cabo proceso de función compensatoria en la que proyectan aquello que les gustaría que sucediera, o función liquidadora en la que proyecta aquello que ya ha sucedido y que dibujando o escribiendo les ayuda a eliminarlo de su subconsciente.

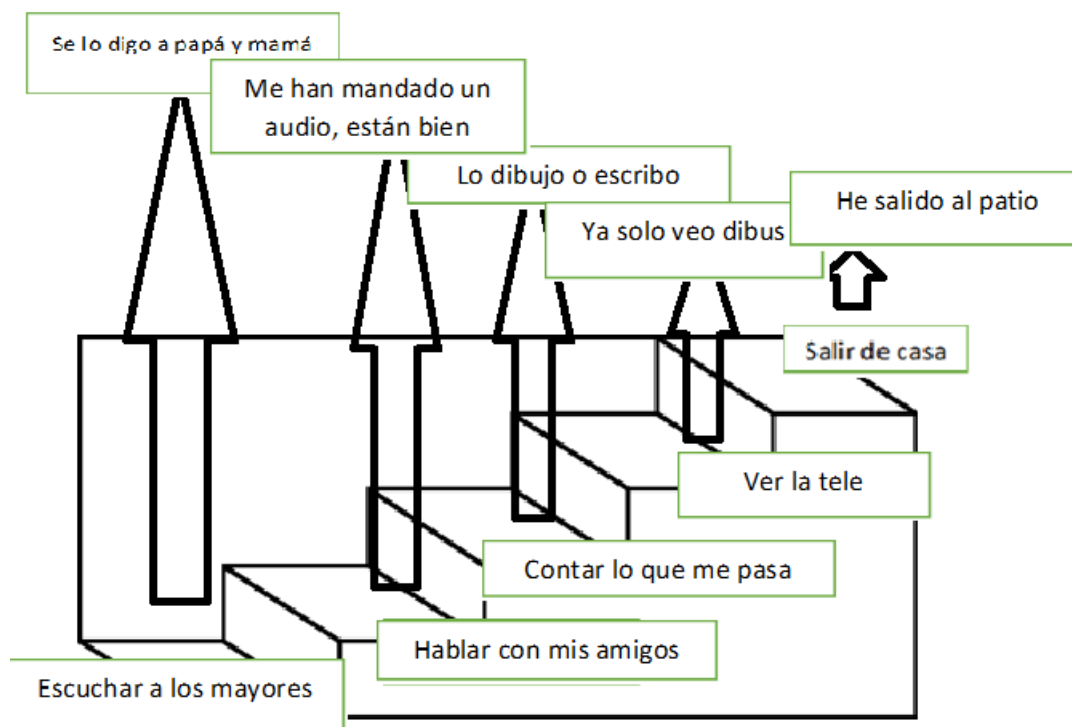


- **Videos Youtube**

- + <https://www.youtube.com/watch?v=xGvkKZBK-5w> PEPA EDUCACIÓN Y ARTE. LÍO DE EMOCIONES.
- + https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg EL MONSTURO DE COLORES.
- + https://www.youtube.com/watch?v=OfQ_bV4563Y CUENTO. JUAN SIN MIEDO.
- + <https://www.youtube.com/watch?v=D5weOYqTCws> CÓMO MARCELO DEJÓ DE TENER MIEDOS.
- + <https://www.youtube.com/watch?v=xXbJolJsEaU> EJERCICIOS PARA VENCER EL MIEDO (para las familias).
- + <https://www.youtube.com/watch?v=A8VYxvKoeGA> MON EL DRAGÓN DESCUBRE LAS EMOCIONES.

- **Construye una escalera del miedo**

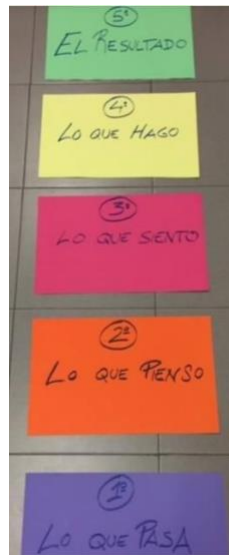
1. Haz una lista de cosas que te dan miedo.
2. Organiza de menor a mayor las cosas que te dan miedo del coronavirus.
3. Dibújala y enumera tus miedos desde el más pequeño al más grande. Hasta llegar al peldaño de arriba.
4. En esa misma escalera, en el otro lado, coloca qué cosas haces para superarlo. Cada día puedo ir superando un escalón.



- **Actividad secuenciación de miedos**

Colocamos varias cartulinas de colores o folios, el material del que dispongamos. Y hacemos una secuenciación numérica:

1. Lo que me pasa: El niño expresa qué es aquello que le está pasando y cómo se siente. (No quiero salir ni al jardín a jugar, ni siquiera quiero hablar con mi familia).
2. Lo que pienso: ¿Por qué nos pasa esto? Ayudamos con preguntas. (Pienso que me va hacer daño a mí y mi familia).
3. Lo que siento: (Siento miedo del virus).
4. Lo que hago: ¿Qué puedo hacer para no sentirme así? (puedo preguntar a mis padres, puedo dibujar el miedo, escribirlo, escribir una carta alguna persona que está lejos, hacer dibujos para los que están malitos...)
5. El resultado: ¿Qué hemos conseguido? (me siento mucho más tranquilo, al menos lo he proyectado en el papel).



- **Monstruo Tragamiedos**

Podemos crear una manualidad. Por ejemplo, un monstruo come miedos.

Con una botella, caja de zapatos, bote, etc. Le abrimos una apertura a modo de boca donde el niño pueda escribir en un papel todas aquellas cosas que le dan miedo e introducirlas. Con esto, ayudamos a que el niño exprese aquello que lleva dentro del subconsciente y no quiere contarnos por la razón que sea. Lo podemos leer con el niño, si este lo desea o bien, esperarnos a que no nos vea para poder ayudarlo. Al niño ya le ayuda el hecho de contarlo o proyectarlo en el papel, saca de dentro aquello que le asusta.



- **Spray quitamiedos:**

Imagina que puedes construir una máquina contra el miedo. Cada vez que algo te asuste puedes usarla para combatir ese miedo que tienes en tu cabeza y no existe.

Es su propio invento, lo pueden decorar como desean.



- **Abrazar un peluche, cojín u otro objeto de apego**

Cualquier objeto de apego que los niños tengan en casa, un cojín, un peluche, su mantita, su muñeco favorito..., va ayudar al niño a sentirse mejor, seguro.



- **Caja de las emociones**

Podemos adaptar esta actividad y convertirla en caja del miedo. El niño escribe en papeles o dibuja qué le da miedo. Vamos sacando al azar las notas con los miedos escritos y, es el momento del diálogo. Debemos hablar con ellos, debemos preguntar qué les da miedo y el porqué, para a partir de ahí poder ayudar los niños.

Imaginamos que tienen miedo de que sus padres salgan a trabajar fuera de casa porque se han enterado que fuera está el coronavirus y que puede hacerles daño. El mayor miedo que tienen los niños es que sus padres mueran. Tenemos que tranquilizarles y decirles que todo está bien, que cumplís con las medidas de seguridad y que no os va a pasar nada.



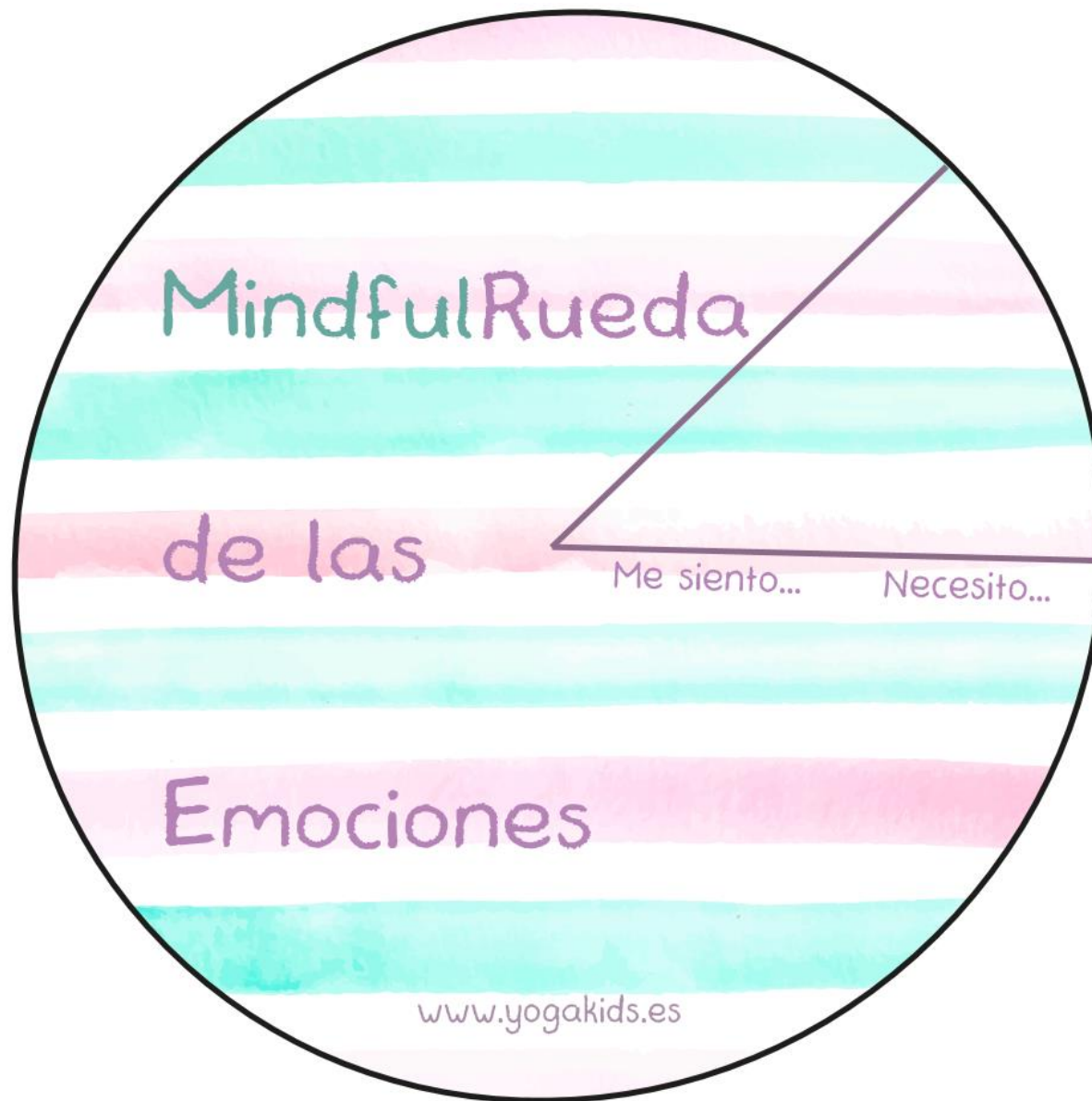
- **El tarro de los deseos**

Para el desarrollo de la Competencia Socioemocional, puede ser muy divertido crear un tarro de las emociones que los niños decoran a su antojo y que puede servir para ayudar a gestionar las emociones: los niños echan de menos el colegio, el parque, los amigos, salir a la calle, ver a los abuelos o ir hacer sus actividades matutinas.

En este tarro pueden escribir o dibujar aquellas cosas que echan de menos, para poder expresarse y, después, una vez acabe el confinamiento, podrán abrir, recordar y valorar aquellas cosas que no podían hacer en casa.

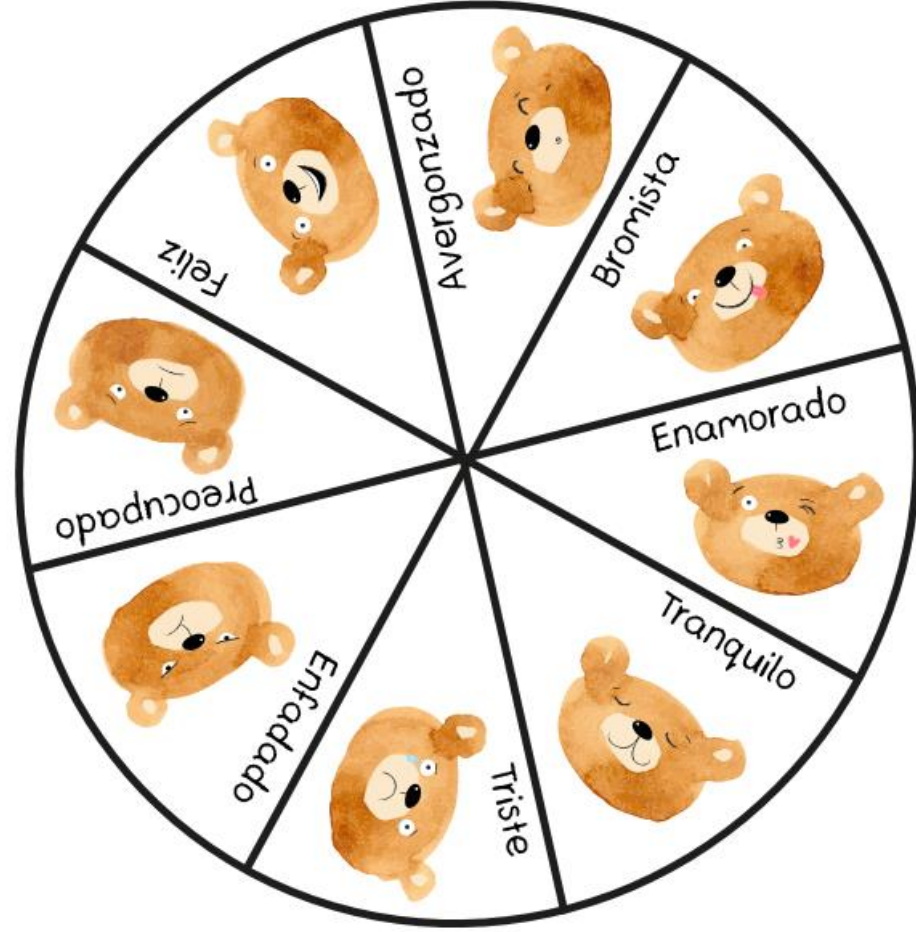
Enlace de la actividad: <https://youtu.be/vqoyY4t7J9o>

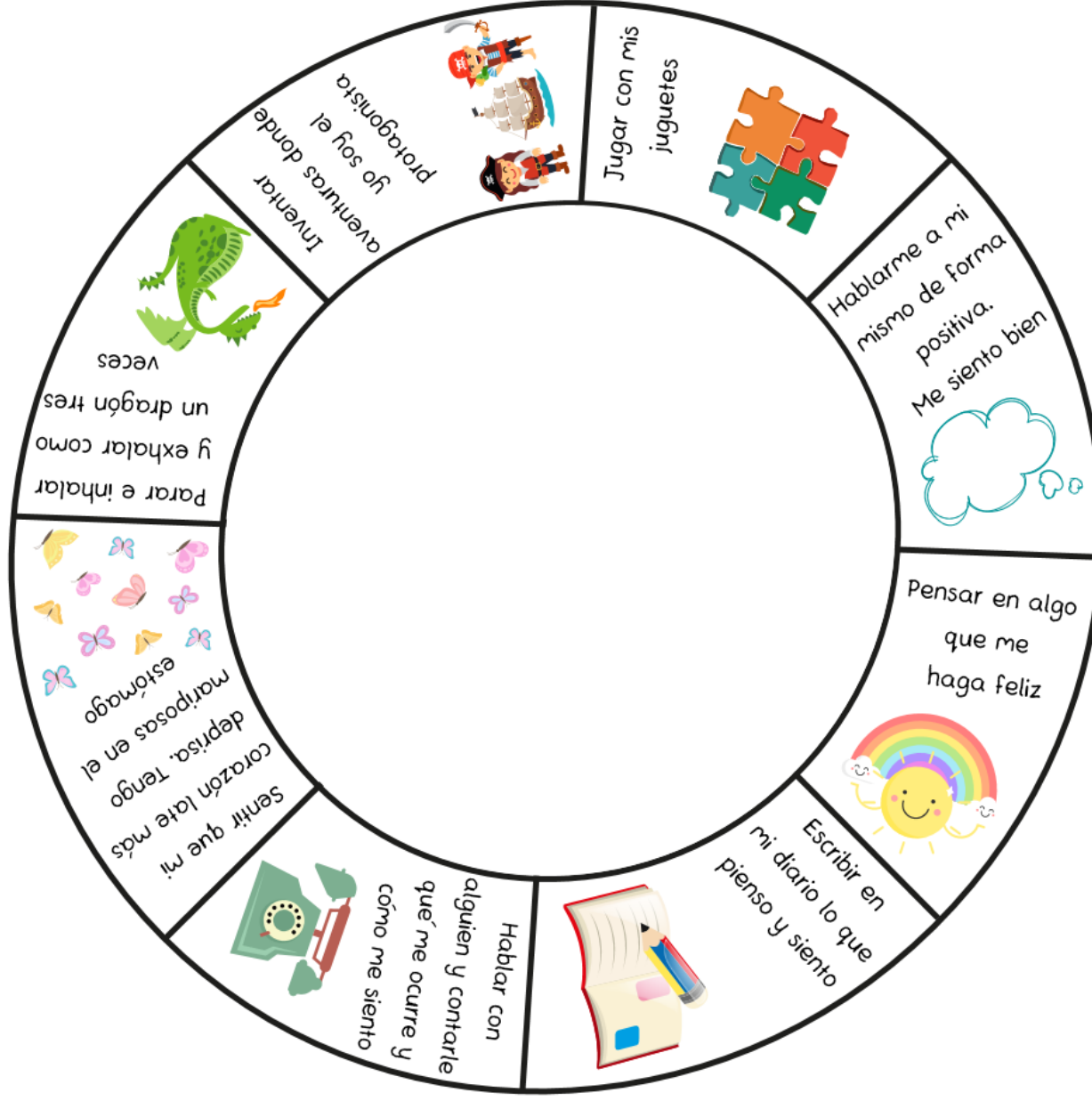




- Mindfulness . Rueda de las emociones. Recurso de Orientación Andújar

Nos puede ayudar a controlar las emociones y a responder a estas cuando no se sepan gestionar o controlar. Nos sentiremos más tranquilos.





- **Orientaciones por parte del Equipo de Orientación de la Almunia de Doña Godina que ayuden al bienestar emocional**

BIENESTAR EMOCIONAL



- Aceptar cualquier **EMOCIÓN** y acogerla, dar espacio a su expresión. 
- Utilizar distintas técnicas para **HABLAR DE SUS MIEDOS** ya que es importante que expresen sus preocupaciones o sus miedos. Por ejemplo: con dibujos, plastilina, etc y así poner imagen a sus dudas y miedos
- Después podemos **ROMPER, APLASTAR O DESTRUIR** ese miedo, que les ayuda a tener mayor control y sentirse más seguros. 
- Buscar el **LADO POSITIVO** a la situación: convivir, compartir, hacer cosas que normalmente no podemos hacer.
- **MANTENER CONTACTO** con lo familiares y amigos Echando mano de las nuevas tecnologías, con video-llamadas . Podemos incluirlo dentro de nuestro horarios.
- Intentad que practiquen algún tipo de **EJERCICIO FÍSICO** en casa: yoga, pilates, bailes... hacerlo en familia también puede ser divertido. 
- Mantener rutinas de **CUIDADO PERSONAL**. Aunque no salgamos, tener buen aspecto nos ayuda a tener mejor estado de ánimo.
- Intentar mantener una **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**. 

Lo más importante de todo, es que los niños necesitan ahora más que nunca ser **FELICES**. No los agobiamos, marquemos rutinas que les ayuden a organizar su tiempo, y así, poder sentirse más seguros y más tranquilos.

Abrazadlos mucho y dadles mucho cariño. **Retroalimentaros de amor.**

Ellos os necesitan y vosotros también a ellos.

Espero que os sirva de ayuda.

¡Lo estáis haciendo genial, **Superpapás!** ¡Mucho ánimo!

Todo irá bien.

Estela.

