

¡Enfrentándonos al Coronavirus!

Publicado en "Todo sobre el Coronavirus".

Fecha: 29-03-2020

Metidos en esta [situación de alerta sanitaria](#) ya llevamos varias semanas. Es un momento duro y difícil sobre todo para las familias donde algún familiar vulnerable ha enfermado. Nos hemos visto en la necesidad de aislarnos de nuestros amigos y familiares, de restringir nuestras aficiones y actividades de ocio habituales, de abusar de las redes sociales hasta aburrirnos. Hemos sentido sorpresa, incertidumbre, pánico, extrañeza,...y muchas otras sensaciones en distintas medidas a lo largo de este tiempo.

[Nuestros hijos](#) no pueden ir al colegio y relacionarse con sus amigos. Encerrados en casa, el tiempo se ha dilatado como nunca y las relaciones entre toda la familia se han remodelado.

Busquemos las cosas positivas, que las hay, sin duda, como en todas las experiencias que vivimos.

- ¡Pasáis más tiempo con vuestros hijos! De vosotros depende que sea tiempo de disfrutar, de aprender a conocerlos, de creatividad.
- Se ha demostrado que la gente es en su mayoría responsable y solidaria. Que responde ante la adversidad.
- A pesar de estar separados de los nuestros, estamos más cerca que nunca, pensando en ellos, en su bienestar y en cómo ayudarles en lo que se pueda. ¿No es así?
- Estamos aprendiendo a valorar cosas de las que antes no éramos conscientes: el tiempo, la familia, las conversaciones, la salud, nuestros mayores... ¡Y son mucho más importantes que otras!
- Valoramos ahora en su justa medida la importancia de cuidar y hacer un buen uso del sistema sanitario que tenemos. Los recursos se agotan. ¡Hay que ser conscientes!
- Hemos mejorado en nuestros hábitos higiénicos en general. Ya sabemos lo importante que es lavarnos las manos. ¡Y los pediatras nunca hemos visto tantos niños tosiendo en el brazo en vez de en la mano o al aire! ¡Hemos aprendido!

Mucha gente está ya aportando ideas, propuestas y actividades positivas para enfrentarnos a la situación. Entre todos, podemos con esto y más. ¡Sin duda!

Hemos querido hacer una pequeña recopilación de algunas de estas ideas que no queremos que queden en el olvido. Importantes, por pequeñas que sean, a la vez que bonitas unas, útiles otras y todas buenas ideas para

ayudaros, y que deseamos que vosotros conozcáis.

Ahí van con nuestro cariño. ¡Animo a todos!

- [QUE EL CORONAVIRUS NO TE quite el sueño\(link is external\)](#). Documento de Consenso del Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño. Consejos para que los cambios de rutinas del enclaustramiento forzoso nos afecten lo menos posible nuestro ritmo de sueño. Disponible [en video.\(link is external\)](#)
- Apoyo emocional para gestantes y mamás recientes: [foro MAMA IMPORTA\(link is external\)](#). Un sitio donde poder compartir experiencias, descargar preocupaciones y resolver dudas ([Instituto europeo de Salud Mental perinatal\(link is external\)](#))
- Nuestro [Decálogo para que los jóvenes y adolescentes afronten el confinamiento](#).
- [Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\).\(link is external\)](#)
- [¿Que le digo a mis hijos del coronavirus?\(link is external\)](#). Pregúntales qué saben y responde a sus dudas de modo sencillo y con calma. [Esta guía\(link is external\)](#) puede ayudarlos y ayudarte
- [Video y PDF en familia y Salud:](#) consejos psicológicos para familias con niños durante la pandemia de COVID-19.
- [Empatía Viral – Todo irá bien\(link is external\)](#). Relato corto de nuestro amigo y colaborador Iñaki Alegría publicado en su Blog Cooperación con Alegría. Con moraleja final. ¡Leelo!
- [Voluntarios COVID\(link is external\)](#). Por toda España los jóvenes a través de las redes se han organizado para realizar actividades solidarias como llevarles la compra a nuestros mayores, cuidar de los niños de las familias trabajadoras, clases o actividades online gratuitas,...
- Cultura y ocio online gratuitos para ver en casa. Múltiples plataformas que han ofrecido gratis sus recursos online para disfrutar: películas, museos, música, juegos de mesa y audiovisuales, lectura, cómics, teatro,...

Os damos un ejemplo: [TEATRO INFANTIL\(link is external\)](#) Y [TEATRO PARA JOVENES\(link is external\)](#)

- Recursos educativos públicos online:
- [#Aprendoencasa\(link is external\)](#). Ministerio de Educación y formación profesional en [colaboracion con RTVE\(link is external\)](#).
- Cuentos para hablar con los niños del Coronavirus
 - [“PEQUEPANDILLA AL RESCATE”](#). Cuento realizado por pediatras de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.
 - [EL CUENTO DEL CORONAVIRUS\(link is external\)](#). Un cuento para explicar a tus niños la historia del coronavirus y porque había que quedarse en casa. Sencillo y muy bonito. (del *Blog Lletres i Gargots*). Disponibles [en varios idiomas\(link is external\)](#).
 - [Rosa Contra el Virus\(link is external\)](#). Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus. (Del *Colegio de Psicólogos De Madrid*).
 - [El virus contado a los niños\(link is external\)](#). (Psicóloga Manuela Molina @MINDHEART.KIDS)
 - [10 FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL BROTE DE COVID-19 Y EL AISLAMIENTO EN CASA.\(link is external\)](#) Comunidad de Madrid.
- Recurso para relajarse en los momentos de estrés: ["Cómo meditar en un minuto"](#)

Fecha de publicación: 8-03-2022

Autor/es:

- [Equipo Editorial Familia y Salud.](#) .

