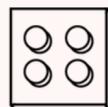


GUIDE

para niños

Guía de preguntas y respuestas
sobre el COVID-19



ANA MEDRANO

PSICOTERAPIA INFANTIL

www.anamedrano.com

@anamedranoterapia

Marzo 2020

Querido lector,

Como terapeuta infantil, a lo largo de mi profesión he descubierto el tan inmenso poder que tienen las **preguntas**, y la gran satisfacción que proviene de encontrar **respuestas**.

Es por esto que me uno a tantos otros **psicólogos, maestros, profesionales de la salud y padres de familia** alrededor del mundo que han creado y compartido recursos de apoyo para estos tiempos de espera en casa.

Esta **GUÍA** está diseñada para que pueda ser leída por y con niños, y así **disminuir niveles de ansiedad** ante los eventos que nos rodean y **abrir más canales de comunicación**.

Te invito a que la **COMPARTAS**, sólo te pido **respetar la autoría y el esfuerzo realizado en este trabajo**.

Espero disfrutes esta guía, y que entre todos sigamos creando estos **increíbles lazos de solidaridad y amor** que han demostrado ser **MÁS FUERTES** que cualquier pandemia.

- Mtra. Ana Medrano



INTRODUCCIÓN: ¿Qué está pasando?

1. ¿Qué es un **VIRUS**?
2. ¿Porqué se llama **CORONAVIRUS**?
3. ¿De **DÓNDE** viene el Coronavirus?
4. ¿Por qué está en tantos **LUGARES**?
5. ¿Qué **SÍNTOMAS** provoca el Coronavirus?
6. Estoy chiquito, ¿me puedo **CONTAGIAR**?
7. ¿Por qué los **ABUELITOS** se enferman más?
8. ¿Mis **MASCOTAS** se pueden enfermar?
9. ¿Por qué hay gente usando **TAPABOCAS**?
10. ¿Por qué es tan importante **LAVARNOS LAS MANOS**?
11. ¿Qué puedo hacer si alguien de mi familia se **ENFERMA**?
12. ¿Por qué es tan importante **QUEDARNOS EN CASA**?
13. ¿Porqué le dicen **CUARENTENA**?
14. ¿Puedo salir a jugar a la **CALLE**?
15. ¿Puedo salir de **VIAJE**?
16. ¿Cuándo volveremos a la **ESCUELA**?
17. ¿Cómo puedo **AYUDAR**?
18. ¿Qué puedo hacer si me **ABURRO**?
19. ¿Qué puedo hacer si me siento **ESTRESADO**?
20. ¡Tengo **MÁS** preguntas!
21. **LINKS** de apoyo



¿Qué está PASANDO?

Seguramente has escuchado las noticias sobre el **CORONAVIRUS**, y probablemente estés en tu casa sin poder salir a la calle ni ir a la escuela.

Tal vez tengas muchas **PREGUNTAS** y te sientas confundido sobre todo lo que está pasando.

¿QUÉ HAS SENTIDO ESTOS DÍAS?

CONFUNDIDO

TRISTE

CANSADO

ASUSTADO

TRANQUILO

ENOJADO

NERVIOSO

DESESPERADO

OTRA

ABURRIDO

CONTENTO

NO SÉ

Muchas veces, podemos sentir muchas emociones diferentes porque **no entendemos** muy bien lo que está pasando.

Pero, aprender y saber más nos puede ayudar a **SENTIRNOS MEJOR**.

Este libro es puede ayudarte a **RESPONDER** algunas preguntas que podemos tener en estos momentos.

Fuente: World Health Organization



ANA MEDRANO
PSICOTERAPIA INFANTIL

¿Qué es un VIRUS?

Los **VIRUS** son el tipo más pequeño de **microbio** o **microorganismo** que existe. ¿Sabías que 500 millones de virus pueden caber en la cabeza de un **alfiler**?

Los virus pueden provocar **enfermedades** en las personas o animales.

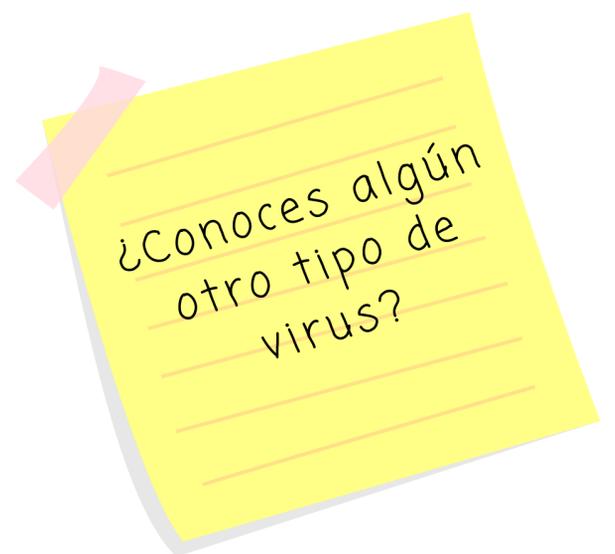


Núcleo de material genético que le permite crecer y reproducirse



Capa protectora que le ayuda a mantenerse vivo

Como es tan pequeño, el **VIRUS** se contagia por medio del **CONTACTO**.



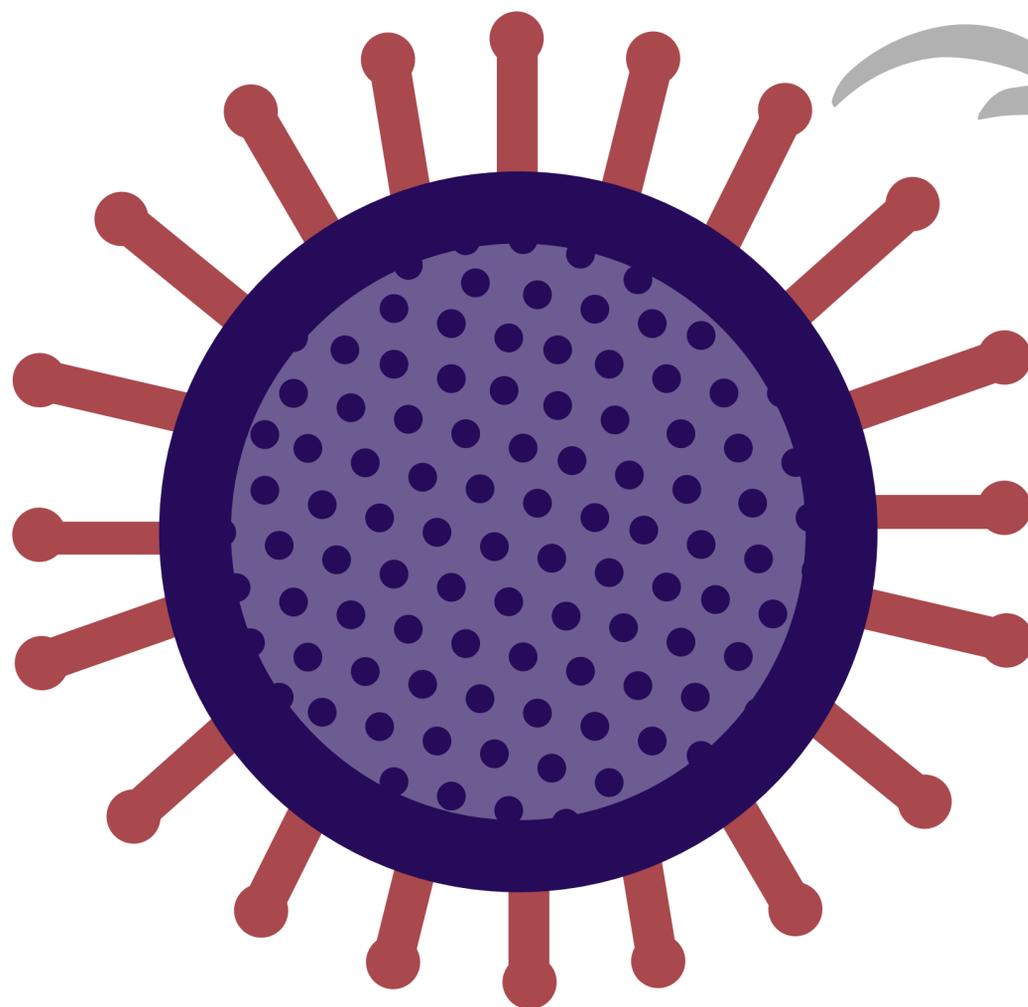
Fuente: World Health Organization



ANA MEDRANO
PSICOTERAPIA INFANTIL

¿Por qué se llama CORONAVIRUS?

Los **CORONAVIRUS** son una familia grande de virus que tienen un centro con material genético y unas proteínas en forma de picos, dándole una forma de **CORONA**.



Las "spikes" o puntas es lo que usa el virus para **ENTRAR** a la mucosa humana e infectar.

Fuente: Dr. Alfredo Miroli

* Recuerda esto, será importante después.

CONOCER TAMBIÉN ES UNA FORMA DE
CUIDARME.

Fuente: World Health Organization



ANA MEDRANO
PSICOTERAPIA INFANTIL

¿De dónde viene el CORONAVIRUS?

El primer tipo de **CORONAVIRUS** se detectó en China (llamado SARS-Cov) en el 2003. Después en Arabia Saudí se encontró otro tipo de virus (MERS-Cov) en el 2015.



En el 2019, se detectó un **NUEVO** tipo de Coronavirus (COVID-19) en la ciudad de Wuhan, en China.

CHINA ES UN PAÍS QUE TIENE TANTOS MILLONES DE PERSONAS QUE ES FÁCIL QUE MUCHA GENTE SE CONTAGIE.



¿Por qué está en tantos **LUGARES?**

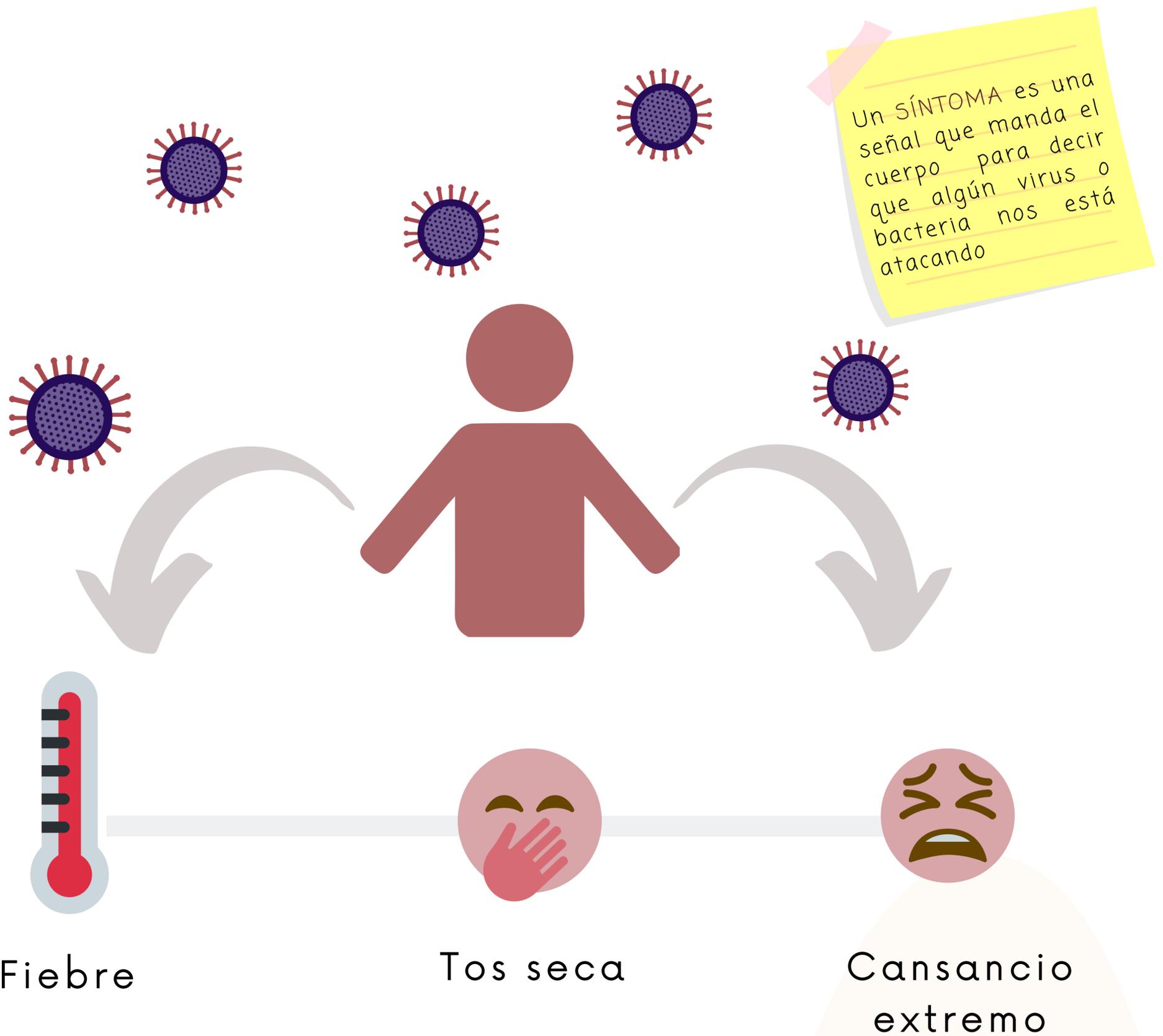
Los virus viajan muy **RÁPIDO**, ya que pasan de persona a persona. Como hay mucha gente que viaja en **TREN**, **BARCO**, **COCHE** y **AVIÓN**, el virus puede esparcirse a diferentes lugares por todo el mundo.



**COMO AHORA VIAJAR A MUCHOS LUGARES
ES MÁS FÁCIL, MÁS GENTE LO HACE;
Y EL VIRUS TAMBIÉN.**



¿Qué SÍNTOMAS provoca el CORONAVIRUS?



LOS SÍNTOMAS SE SIENTEN POCO A POCO, Y VAN AUMENTANDO CON EL TIEMPO HASTA SER MUY INTENSOS.



Estoy chiquito, ¿me puedo **CONTAGIAR?**

Esto es **IMPORTANTE**:

Aunque los niños son quienes **MENOS** han tenido
Coronavirus,

TODOS nos podemos **CONTAGIAR**.



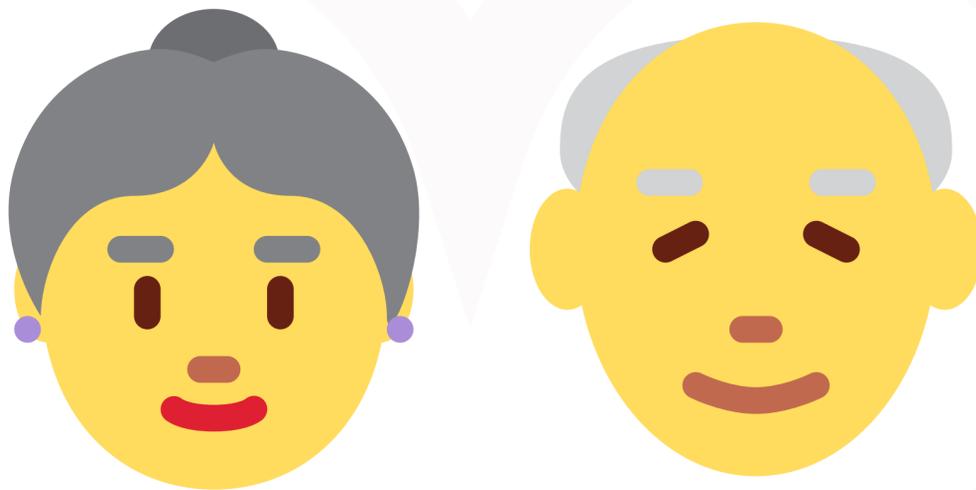
POR ESO **TODOS** NOS TENEMOS QUE CUIDAR.

QUEDÁNDOME EN CASA ES LA MEJOR MANERA
DE PROTEGERME A MI Y A MI FAMILIA.



¿Por qué los **ABUELITOS** se enferman más?

Cuando las personas se vuelven **MAYORES**, su cuerpo no produce tantas defensas como antes, y se vuelven más vulnerable ante muchas enfermedades, el Coronavirus sobre todo.



Por eso nuestros **ABUELITOS** deben quedarse en CASA el mayor tiempo posible y evitar contacto con personas más jóvenes. ¡Pero no te preocupes! Aquí hay algunas maneras de cuidar a nuestros abuelitos desde lejos.

- Llámales por **videollamada**
 - Pláticales de tu **día**
 - Pídeles que te lean un **cuento**
 - Diles que te cuenten de cuando eran **niños**
 - Diles que te cuenten cómo se **conocieron**
- Escríbeles cartas o hazles **dibujos** y envíaselos
- **Juega** con ellos compartiendo una aplicación
- Pídeles ayuda con tus **tareas**
- Pídeles algunas **recetas** para hacer en casa
- Graba videos con **canciones** y mándaselos



¿Mis **MASCOTAS** se pueden enfermar?

Hasta ahora **NO** se tienen evidencias de que las **MASCOTAS** se puedan enfermar. Así que puedes jugar con ellos sin problema.



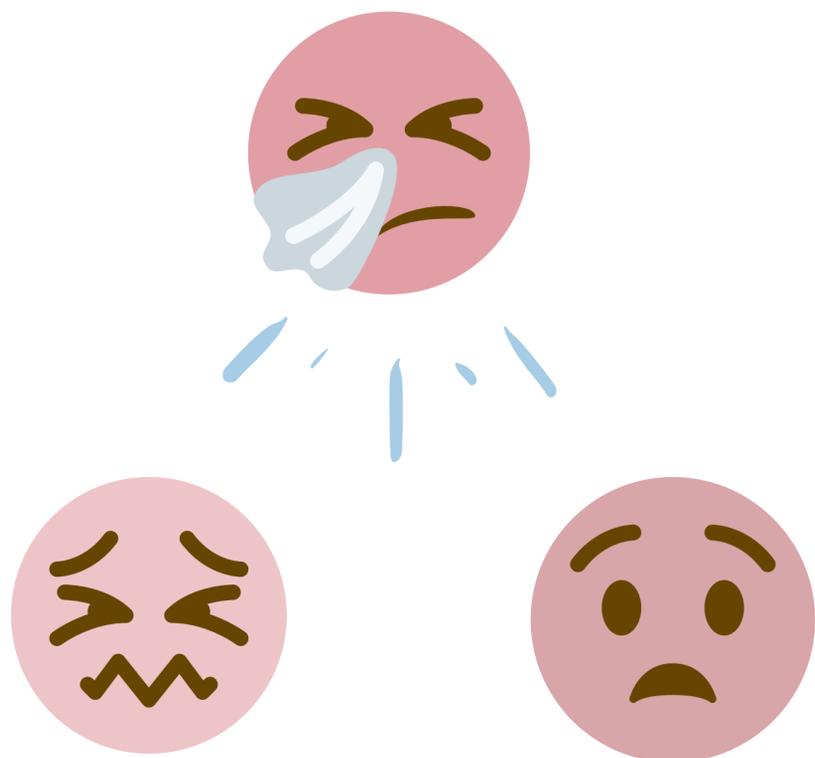
Sin embargo, es importante lavarte tus manos después de jugar con ellos, y mantenerlos lo más **LIMPIOS** que se pueda, y estar pendientes de lo que digan las **NOTICIAS**.

¡Es un gran momento para entre todos darle un buen **BAÑO** con burbujas a tu mascota!

¿Qué truco te gustaría enseñarle a tu mascota estos días?



¿Por qué hay tanta gente USANDO TAPABOCAS?



Cuando una persona enferma **tose** o **estornuda**, pequeñas **GOTAS** pueden salpicar de su boca o nariz hacia otras personas u objetos. Si estas gotas están **infectadas por el virus**, pueden contagiar a los demás.

Si alguien enfermo usa un **TAPABOCAS**, evita que esas gotitas salgan, cuidando que menos gente se enferme.



SI ESTOY ENFERMO, DEBO USAR UN TAPABOCAS CUANDO ESTOY CERCA DE LOS DEMÁS. Y SI VEO A ALGUIEN CON TAPABOCAS, LO MEJOR ES ALEJARME.



¿Por qué es tan importante LAVARNOS LAS MANOS?



Las **GOTAS** que caen cuando **tosemos** o **estornudamos**, pueden contener virus que puede mantenerse vivo por largo tiempo. Si alguien lo llega a tocar, se puede contagiar muy fácilmente.



Si tenemos nuestras manos **LIMPIAS** con agua y jabón, ayudamos a que las bacterias **mueran**, y así no crecen ni se **van** a más personas.



Por eso nos recomiendan que enjabonemos nuestras manos durante **20 segundos** sin parar y luego enjuaguemos.

(¡Lo que dura la canción de Happy Birthday!)

¿Te acuerdas de la punta del virus? Si entra en contacto con jabón, se **DESHACE** y el virus **ya no puede entrar** a tu cuerpo!

Fuente: Dr. Alfredo Miróli

LAVANDO MIS MANOS ME PROTEJO DEL VIRUS Y ME CUIDO A MÍ Y A LOS DEMÁS.



¿Qué puedo hacer si alguien de mi familia **SE ENFERMA?**

Si alguien en casa comienza a sentirse muy mal, deben ir con el doctor y quedarse en reposo. Posiblemente se sientan cansados y necesiten dormir mucho.



Si tienen Coronavirus

- Mantenerme alejado
- No dar abrazos ni besos
- No dar la mano
- Usar tapaboca
- Dejarlo **descansar**.
- Cuidar no hacer mucho ruido cerca de su habitación.



Si NO tienen Coronavirus

- Revisar si tienen algo contagioso, de ser así mantenerte alejado
- Ayudar llevándole un vaso de agua, una cobija o lo que necesite para sentirse mejor.
- Dejarlo **descansar**.
- Cuidar no hacer mucho ruido cerca de su habitación.
- ¡Ser el mejor **ENFERMERO** del mundo!

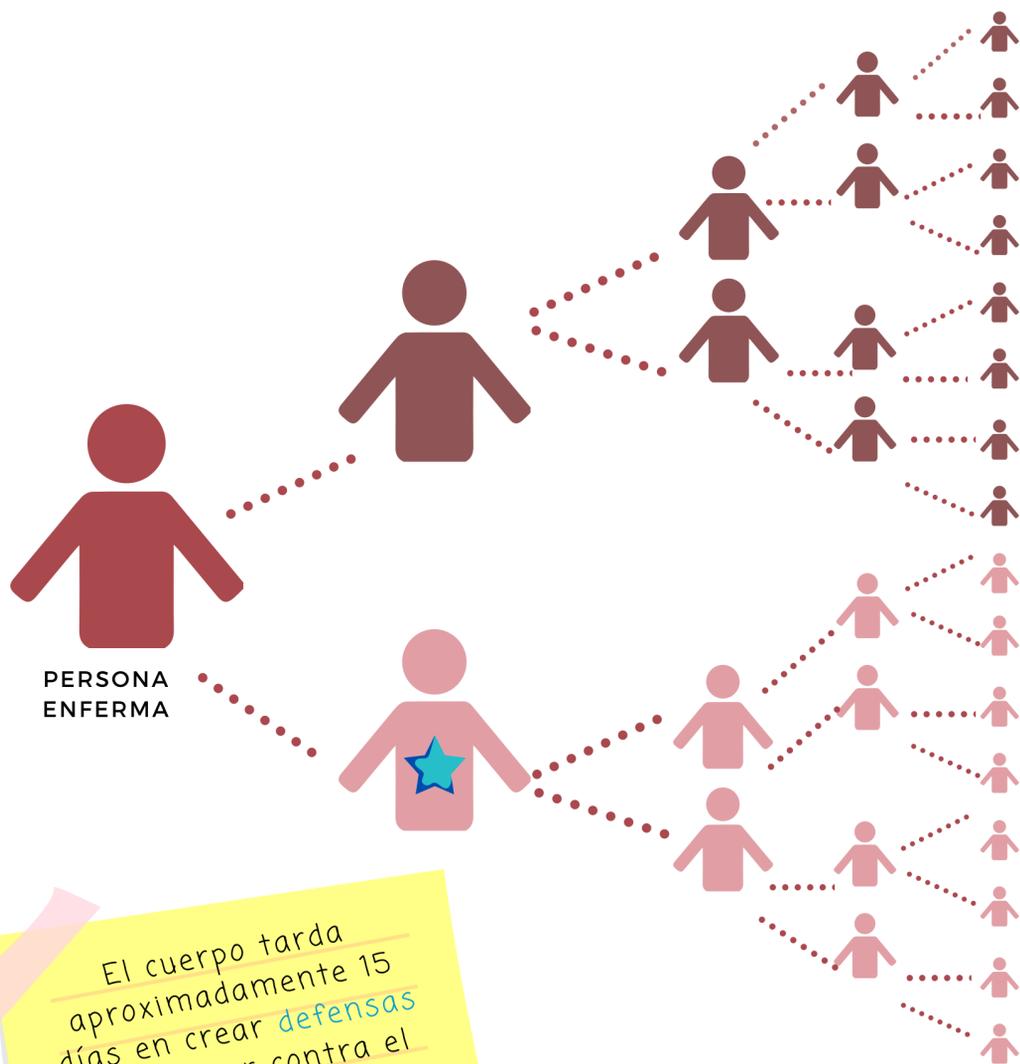
Es importante siempre **PREGUNTAR ANTES** si podemos estar cerca de alguien enfermo.

SIEMPRE PODEMOS BUSCAR AYUDAR A NUESTRA FAMILIA, Y TAMBIÉN HACERLOS SENTIR MEJOR.



¿Por qué es tan importante QUEDARNOS EN CASA?

Cuando hay muchas personas en un mismo lugar, y una de ellas está **ENFERMA**, es más fácil que el virus pase a más gente y se contagien más rápido.



Si una persona con el **VIRUS** contagiara sólo a dos, en poco tiempo el número se multiplica y más personas se enfermarían.

Ahora usa tus dedos para tapar a las personas color **ROSA** ; Todas ellas se salvarían de un contagio si la persona con la estrella se quedara en casa!

El cuerpo tarda aproximadamente 15 días en crear **defensas** para pelear contra el COVID-19 Y volver a estar **sano**.

Por eso si alguien se contagia, debe quedarse en casa 15 días.

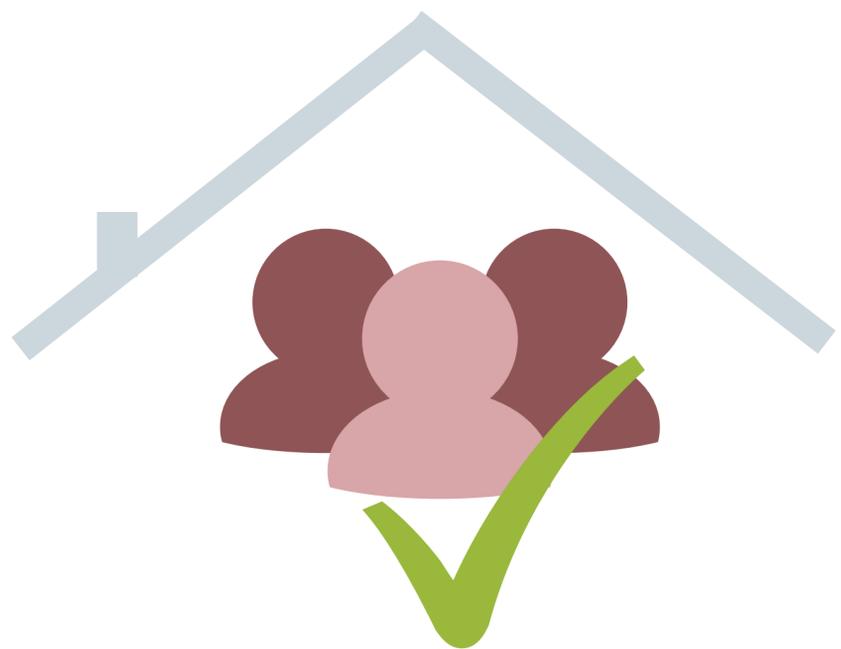
Fuente: Dr. Alfredo Miróli

Si nos quedamos **EN CASA**, nos exponemos menos al virus, y cuidamos que **menos personas se enfermen**.



¿Qué quiere decir que estamos en CUARENTENA?

Cuarentena quiere decir: un **tiempo** que se tiene que mantener **ALEJADO** de lugares públicos y grupos grandes de gente por un tiempo para **prevenir** una enfermedad o contagio.



DATO CURIOSO: Hace muchísimos años, hubo una epidemia muy fuerte llamada "la peste negra", y los médicos le pedían a la gente enferma de la peste que se quedara en casa **40 DÍAS** antes de volver a salir a la calle para asegurarse que estuvieran libres de enfermedad y no contagiaran a nadie más. Por eso se le llama "**CUARENTENA**".



LAS CUARENTENAS NO SIEMPRE DURAN 40 DÍAS, PERO SE LE DICE ASÍ A CUALQUIER AISLAMIENTO CONTÍNUO POR ENFERMEDAD O PREVENCIÓN.



¿Puedo salir a jugar A LA CALLE?



¡Pasar tanto tiempo en casa puede ser muy cansado!



Sin embargo, si sales a la calle o a jugar con otras personas puedes exponerte a contagiarte.

En la cuarentena se pide **NO** salir a jugar fuera de casa ni visitar amigos o vecinos.

Este es un gran momento para poner a prueba tu imaginación e inventar con tu familia diferentes maneras de divertirse y ejercitarse dentro de casa.

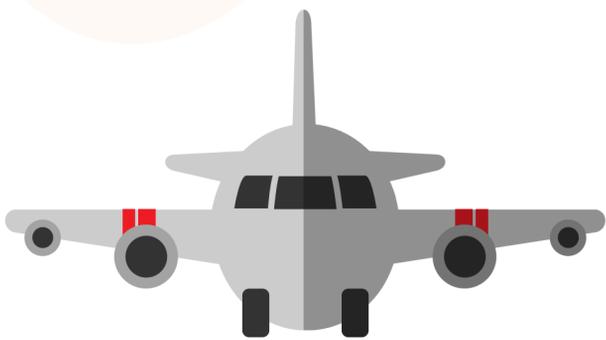


QUEDARME EN CASA ES LA MEJOR MANERA DE PROTEGERME A MI Y A MI FAMILIA.



¿Puedo salir DE VIAJE?

Durante la cuarentena, los **DOCTORES** piden que **NO** salgamos de viaje a otros países ni otras ciudades.



DATO: El Coronavirus comenzó a llegar a muchos países por personas que viajaban y **NO sabían** que estaban enfermas.

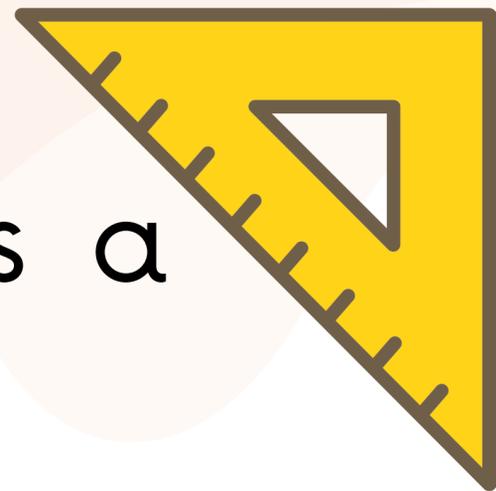
Imagina esto: cuando sales de viaje, estás compartiendo un **espacio pequeño** con más personas, y mientras cada una respira, está expulsando partículas en el **aire**.

Si alguien está enfermo ¡el **virus** puede brincar a otras personas con más facilidad!

**POR ESO ES MEJOR QUEDARNOS EN CASA
HASTA QUE TERMINE LA CUARENTENA.**

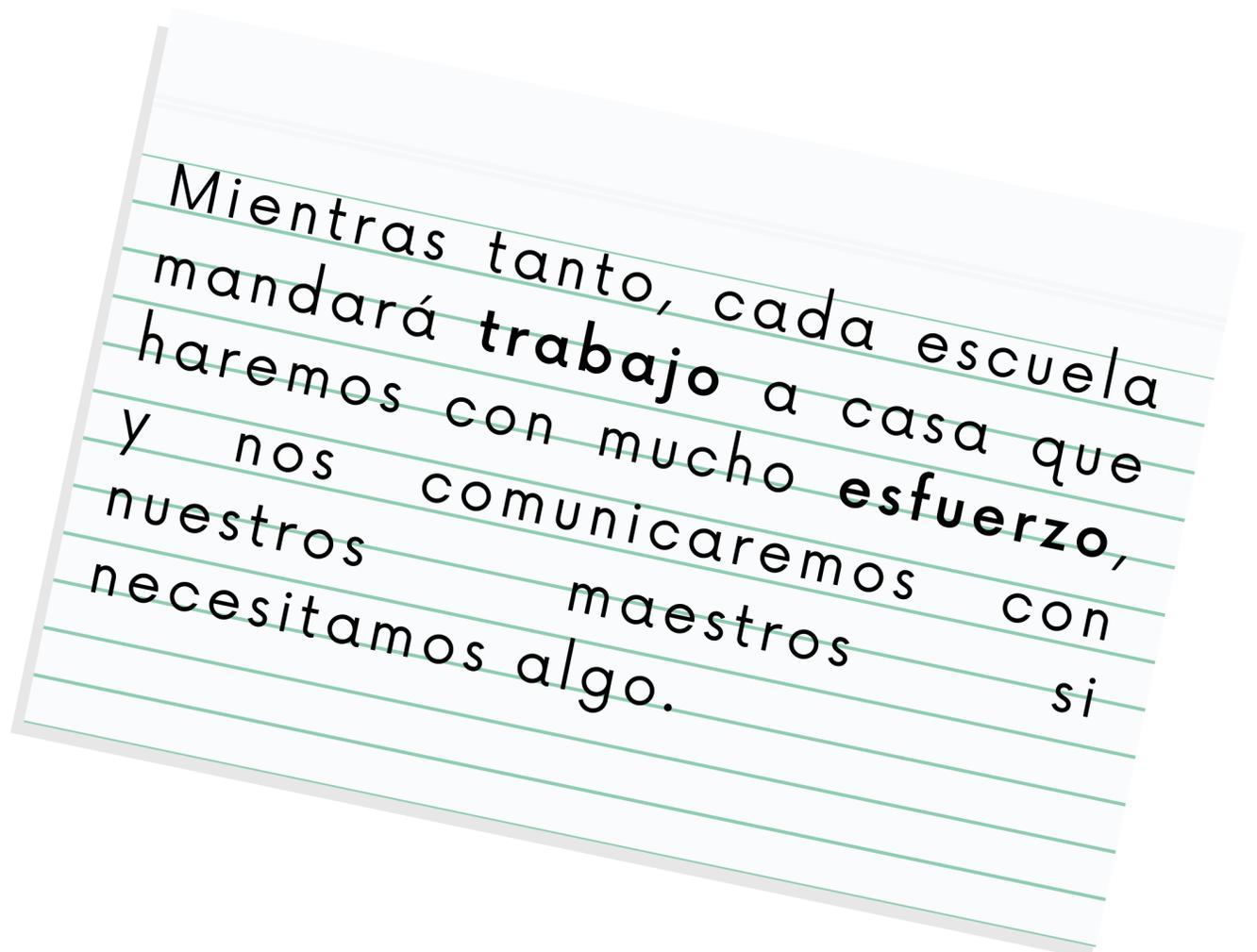


¿Cuándo volveremos a LA ESCUELA?

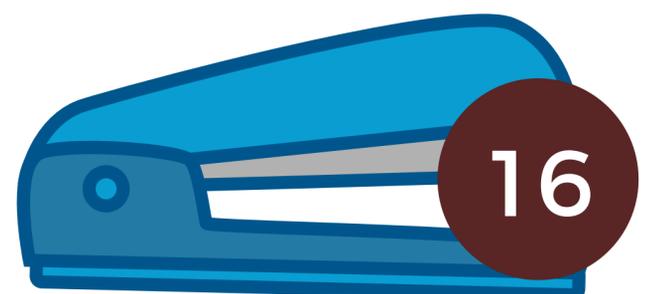


Podremos volver a nuestras escuelas y con nuestros amigos hasta que ya **no haya riesgo de contagio**. En este momento el riesgo es muy alto, por lo que aún no podemos volver.

Por ahora tendremos que estar pendientes de lo que vayan diciendo en las **NOTICIAS**, ya que cada ciudad y país es diferente.



AUNQUE ESTEMOS EN CUARENTENA, PODEMOS SEGUIR APRENDIENDO COSAS NUEVAS.



¿Cómo puedo AYUDAR?

AYUDAR en casa es la **MEJOR** manera de que la gente enferma se sienta mejor y que todos tengamos un periodo de cuarentena ameno. Así podemos aprender, y divertirnos como familia.

Después de todo, ¡hay que aprovechar tanto tiempo que tenemos juntos!

Y podemos ayudar con las cosas más **SENCILLAS**. Estas son sólo algunas maneras en las que puedes ayudar, pero siempre hay miles más que puedes hacer.



TIENDE TU CAMA TODOS LOS DÍAS

PON POST-ITS CON MENSAJES POSITIVOS EN LOS ESPEJOS

LAVA TUS PLATOS

AYUDA A DOBLAR ROPA

GUARDA TUS JUGUETES

COMPARTE TUS COSAS CON TUS HERMANOS

TERMINA TUS TAREAS

DEJA CARTITAS DEBAJO DE LA ALMOHADA

AYUDAMOS A LOS DEMÁS CON NUESTRA ACTITUD Y CON NUESTRAS ACCIONES POSITIVAS.



NO SALGAS SIN PERMISO

DILES "TE QUIERO" POR LO MENOS 5 VECES AL DÍA



¿Qué puedo hacer si me **ABURRO?**

¡Hay **MUCHAS** cosas que se pueden hacer cuando nos aburrimos! Aquí hay algunas ideas que te pueden gustar, pero siempre puedes investigar en internet con ayuda de un adulto o pedirle ideas a tus amigos.

CONCURSO DE TALENTOS

CONCURSO DE TORRES CON
LEGO

JUGAR FÚTBOL CON LOS
DEDOS Y UNA CANICA

HACER TÍTERES CON
CALCETINES VIEJOS

HACER UN LABERINTO CON
LISTONES DE PAPEL

APRENDER TRUCOS DE
MAGIA

ESCRIBIR UNA CANCIÓN

HACER EXPERIMENTOS

DIBUJAR CON GISES EN
LA COCHERA

DISFRAZARSE Y HACER UNA
OBRA DE TEATRO

ACAMPAR EN EL JARDÍN

PLANTAR FLORES

GUERRA CON PISTOLAS DE AGUA

HACER RAMOS DE FLORES

JUGAR JUEGOS DE MESA

HACER SUDOKU O CRUCIGRAMAS

PINTAR UN CUADRO CON LODO

JUGAR A LAS ESCONDIDAS
OSCURAS CON LINTERNAS

ESCRIBIR MENSAJES CON TINTA
INVISIBLE

ARMAR UN ROMPECABEZAS DE
1000 PIEZAS CON TODA TU
FAMILIA

HACER MEDITACIÓN

IDEAR UN INVENTO QUE
RESUELVAN UN PROBLEMA

PREPARAR UN DESAYUNO LOCO

HACER UN DÍA DE PEINADOS
LOCOS

APRENDER A COCINAR ALGO DE
ALGÚN LUGAR QUE QUIERAS
CONOCER

VIDEOLLAMAR A TUS AMIGOS Y
SERES QUERIDOS

HACER MÁSCARAS CON
ENGRUDO Y PERIÓDICO

COCINAR UN POSTRE
SORPRESA

HACER UNA CASA CON COJINES Y
SÁBANAS

HACER UNA BÚSQUEDA DEL TESORO

HACER TURNOS PARA HACER MASAJES
ENTRE TODOS

INVENTA CÓDIGOS SECRETOS CON TUS
HERMANOS

**APROVECHA PARA HACER COSAS DIVERTIDAS
CON TU FAMILIA QUE NO HAS HECHO ANTES.**



¿Qué puedo hacer si me siento ESTRESADO?

Es **NORMAL** sentir **estrés** o **ansiedad** después de estar tanto tiempo en casa y sin poder salir. En ocasiones este estrés puede sentirse muy **intensamente**.

Algunas de las cosas que puedes hacer para **calmarte** y **sentirte seguro** son:

- Escuchar música tranquila
- Hablar con alguien
- Dibujar mandalas
- Hacer respiraciones profundas con ayuda de un globo
- Hacer un dibujo para expresar lo que sientes
- Apartarte por un momento
- Apretar plastilina o una pelota de foamy
- Leer un cuento

- Imaginar que flotas en el agua
- Soplar burbujas
- Tocar y jugar con arena
- Estirarte y respirar
- Escribir
- Cerrar los ojos, y dejar volar tu imaginación pensando en algo que te haga muy feliz
- Saltar la cuerda
- Crear un "rincón de la calma" a donde puedas ir cuando necesites tranquilizarte

- Oler escencias de lavanda
- Imaginar que eres un hielo y te empiezas a derretir hasta acabar estirado en el piso
- Tomar agua
- Hacer una "botella de la calma" con agua, glicerina y brillantina
- Cantar
- Rueda una pelota pequeña con la planta del pie.
- Apagar una vela, primero cerca, y después cada vez más lejos.
- Rompe periódico o papel en tiritas

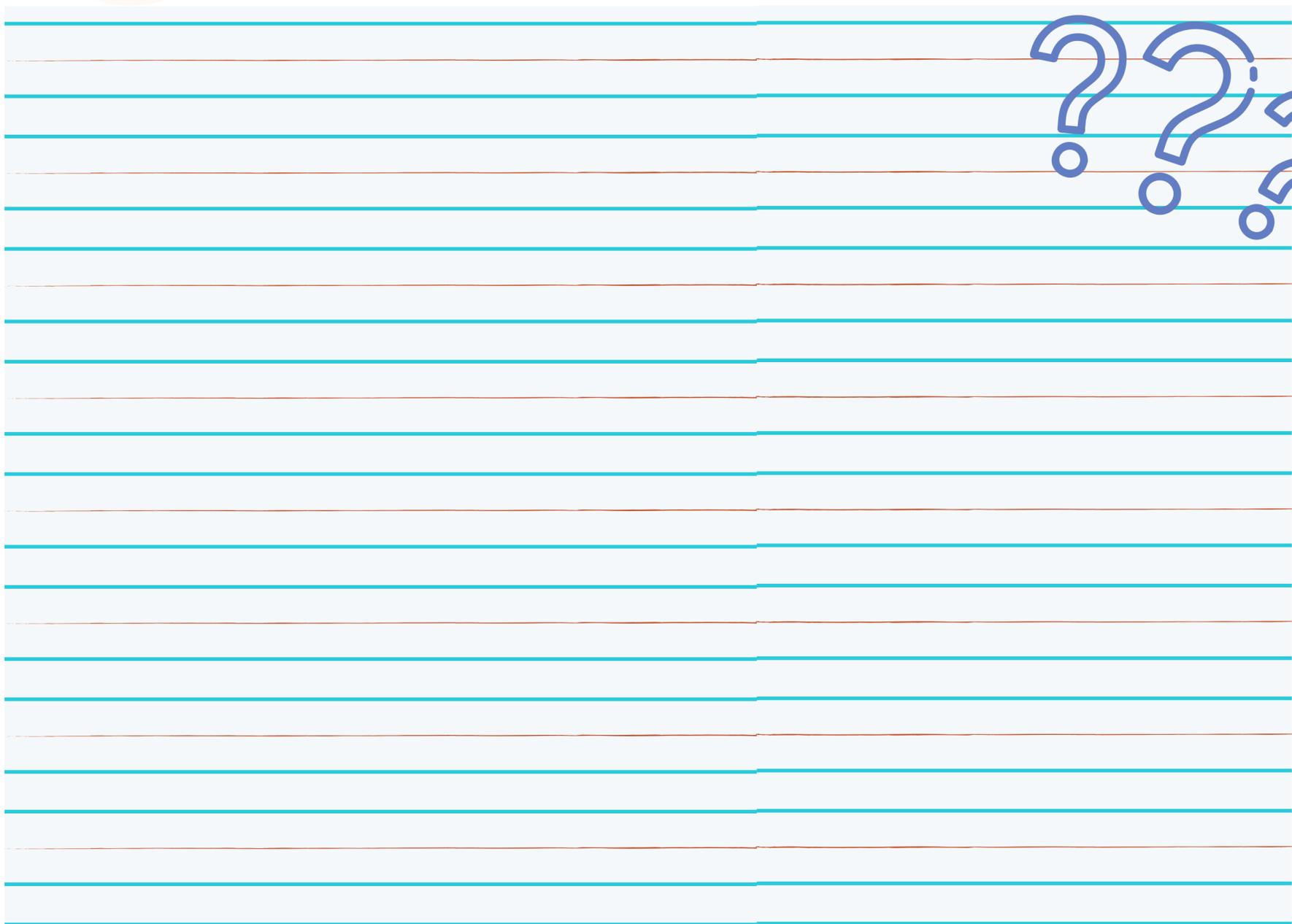
SIEMPRE PODEMOS VOLVER A CALMARNOS CUANDO NOS DAMOS UN TIEMPO PARA REGULAR NUESTRAS EMOCIONES.

¿Conoces alguna estrategia que usen tus amigos, maestros o familia para calmarse? ¡Puedes intentarlo!



¡Tengo **MÁS** preguntas!

ESCRIBE aquí todas la dudas que tengas, compártelas con tus papás e investiguen las respuestas. Busca siempre información de **fuentes** oficiales, y que sea la más reciente.



Three blue question marks are positioned in the top right corner of the writing area.

RECUERDA QUE TODAS TUS DUDAS PUEDES PREGUNTÁRSELAS A TUS ADULTOS CERCANOS. ¡ELLOS ESTÁN AHÍ PARA APOYARTE!





Y RECUERDA...

¡TODO VA
A ESTAR

BIEN!



LINKS de apoyo

WWW.WHO.INT

WWW.ANAMEDRANO.COM/FREEBIES

WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG

WWW.STORYLINEONLINE.NET

WWW.ABCYA.COM

WWW.ORIENTACIÓNANDUJAR.COM

WWW.HIGHLIGHTKIDS.COM

WWW.MINDHEART.CO/DESCARGABLES



Recomendaciones de cuentas de INSTAGRAM

@ANAMEDRANOTERAPIA

@TERAPIADEMARIA

@MINDHEART.KIDS

@NILS_TEACHER

@CULTURAPOSITIVA

@7DAYSOFPPLAY

@HABILIDADESDEVIDA

@P.CRISTINA.GUERRA

@ISAHERBERT_PSICOPEDAGOGIA

@LITTLE_PLAY_IDEAS

@ARLETTEJOUBERT.MED

@PLAY_AT_HOME_MUMMY

