

# GUÍA DE AYUDA PARA PADRES Y CUIDADORES PARA EL AFRONTAMIENTO EN FAMILIA DE LA ACTUAL CRISIS SANITARIA POR CORONAVIRUS (COVID-19)



## ¿Como puede afectar esta situación a nuestros niños y niñas?

En general los niños muestran mayor capacidad para adaptarse a las situaciones que los adultos.

Pero ante este contexto muchos niños pueden ponerse más irritables, aburridos o temerosos.

Gran parte del bienestar de nuestros niños va a depender de cómo nos adaptemos como familia a esta nueva situación.

## Si tu estás en calma, tus hijos estarán en mayor equilibrio

Cómo adultos tenemos que mantener la calma.

Apóyate en personas cercanas, comunica tus sentimientos.

No olvides dejar tiempo para ti.

## Para mantener el equilibrio respira

A los niños les encanta realizar actividades con sus padres, te invitamos a probar estas respiraciones sencillas para que las incorpores a tu rutina.



Esta respiración se realiza inhalando y exhalando unos segundos solo por el orificio nasal izquierdo.

Esta respiración calma. Permite que el sistema se tranquilice obteniendo un estado más relajado.

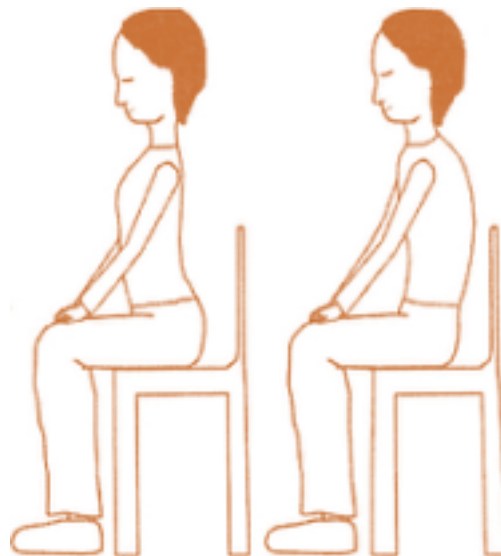
Es recomendable para momentos de estrés, porque activa las funciones del hemisferio cerebral derecho.

Puedes practicar esta respiración antes de dormir. Te ayudara a relajarte y reconciliar el sueño.

## Para mantener el equilibrio respira

Es un movimiento rítmico para flexibilizar la columna arqueándola hacia delante inhalando, expandiendo el pecho y arqueándola en sentido contrario exhalando. El movimiento es sólo de la columna, mientras que la cabeza queda en un mismo eje al igual que tus hombros.

Al flexibilizar tu columna flexibilizas también tu mente y tus emociones. Favorece el flujo del líquido espinal, fortaleciendo tu sistema nervioso y el funcionamiento general de tu organismo.



## Para mantener el equilibrio respira

Son movimientos circulares hacia atrás primero y luego, completando un número determinado de movimientos (5 por ejemplo), el giro se realiza en sentido contrario (otros 5 movimientos). Es un movimiento amplio en donde se inhala cuando los hombros se giran hacia arriba y exhala cuando van hacia abajo.

Suelta las tensiones de la parte alta de tu espalda y masajea la base del cuello, lo que te traerá a un estado relajado. Favorece la irrigación sanguínea hacia el cerebro, lo que te permite oxigenarlo y sentirte calmada mente despierto(a).



# Transmite esperanza y optimismo

- Esta crisis puede ser una oportunidad para fomentar el crecimiento de tus hijos:

**AUTONOMÍA**

**CREATIVIDAD**

**RESPONSABILIDAD**

## AUTONOMÍA

Permite que tus niños participen activamente en labores del hogar: Ordenar, recoger la mesa, colgar la ropa y guardarla, etc.

A los niños les encanta participar en actividades de este tipo, sólo tienes que generar un ambiente grato y divertido.

No es el momento de buscar la perfección, sino de estimular que hagan cosas por si mismos y en conjunto.



## CREATIVIDAD

Si un niño está todo el día en su tablet, celular o pc, no tendrá mayores opciones de crear.

El aburrimiento es una fase necesaria para luego crear.

Para esto puedes apoyar a tus hijos, invítalos a jugar a juegos antiguos que jugabas cuando niño o simplemente dibujar, cantar, bailar.

Encuéstrate con tu niño interior, juega.

## RESPONSABILIDAD

Es muy importante hacerles ver que nos podemos cuidar frente a la enfermedad.

Dale a tus hijos un rol activo en el cuidado de si mismo, de sus familiares y del hogar en general.

Si estimulas su responsabilidad estarás fortaleciendo la confianza en si mismo y la empatía por los demás.