



# Guía para sobrellevar la cuarentena de niños y adultos

La comunidad del Colegio Manso de Velasco, preocupado no tan solo en lo académico, los invita a leer la siguiente guía para que como familia, logren reflexionar lo que nos aqueja en este momento mundialmente.

## Cómo sobrevivir a la cuarentena

**Lamentarse no es de gran ayuda.** "La tolerancia a la frustración de esta sociedad es limitada y a veces nos quejamos por tener que estar encerrados en casa, pero no estamos viendo que esta es la realidad de muchas personas en otras partes del mundo, o que somos unos afortunados al tener todas las comodidades",

- **La importancia de las rutinas.** "No nos cansamos de decirlo, cuando estás en tu vida habitual gusta salir de ella; pero en estas condiciones establecer rutinas flexibles ayuda a sentirnos seguros".

- **Conocer nuestro punto débil y cuidarnos.** "Todos sabemos o deberíamos saber cuál es nuestro punto débil.

-Si eres de los que entras en pánico con cuestiones de salud, limita las informaciones a las que te expones.

-Si eres de los que tiende a ponerse triste, intenta llamar a tu entorno, usar el humor, distraerte LEER UN LIBRO, VER PROGRAMAS DE TV ENTRETENIDO, JUGAR A LAS CARTAS, DOMINO, ETC ...

Es decir, en estos días **mediante el ensayo error, vamos a ir adaptando las recomendaciones generales** a nuestras circunstancias".

- **No descuidar la alimentación y el descanso.** "Sin dormir de forma continuada no se puede estar bien, así de simple. Si puedes añadir algo de ejercicio mejor que mejor.



El ejercicio segrega de forma natural sustancias naturales que generan placer y bienestar"

- **Retos positivos.** "En estos días, ordeno la cocina o ayudo a mi hijo con la lectura. **De esta saldremos, y con algo más de lo que partimos. Conversar, pensar con calma, mirarnos, sentirnos.**

Muchas veces de todo aquello de lo que intentamos huir en nuestra vida rápida y poco consciente", invita.

- **Mantén el contacto social.** La Psicóloga Huéscar recomienda un contacto fluido con tu familia cercana y con los amigos lejanos. Siempre respetando los tiempos y sin estar disponible totalmente, pero poner palabras a lo que se siente ayuda ( vía Telefónica).

- **Si tienes hijos mantén la calma.** "No sé si te has fijado que cuando un avión se mueve mucho **lo que verdaderamente asusta es sentir que la azafata está nerviosa.** Los niños nos miran a nosotros y cómo lo estamos llevando, somos su figura de seguridad"

## **La importancia de los gestos conjuntos como sociedad**

Raquel Huéscar es consciente de que con esta situación habrá pérdidas, desafortunadamente muchas personas enfermas, repercusiones en muchos ámbitos.

"Gestos como el aplauso diario resultan muy emotivos, **nos unen, hacen comunidad y nos constituyen como comunidad resiliente.** La cuestión es que como sociedad tenemos que valorar no sólo el trabajo del personal de salud, sino de tantas personas que día a día siguen trabajando, exponiendo su salud, para que los demás podamos seguir adelante. **Desde personal de aviación, limpiadores, personal de reparto, supermercado, administrativos en diferentes sectores...** Y un sinfín de profesiones



que necesitan también el reconocimiento social a su labor. Creo que sentirlo les reconfortaría", propone a tus vecinos.

## ¿Cómo gestionar la cuarentena con niños?

"Mantener la calma es lo importante. **Hay que enfatizar en el tema del autocontrol para padres.** Si a nosotros nos genera tensión la situación actual tenemos que pensar que a los niños más aún. **El buen trato a la infancia no está en cuarentena.** Es terrorífico pensar en niños o mujeres que sufren maltrato. Las manualidades están muy bien, pero es más importante la tranquilidad y el trato",





-**Consejos** para sobrellevar esta cuarentena con niños.

- **Los bebés o niños de dos o tres años** tienen en casa lo que más necesitan para su desarrollo, a sus padres, por lo que no son conscientes de lo que está pasando. Mantener una rutina de costumbres será necesario para que el niño se sienta confiado y seguro.

- **A partir de los 6 años comienzan a ser más conscientes de su entorno.** Ya dependerá del temperamento del niño cómo llevará esta cuarentena. "Los hay que están tan tranquilos la mayor parte del tiempo jugando a los Lego y otros acostumbrados a actividad física que necesitarán moverse".

- **Padres tranquilizadores más que estimuladores.**

Los niños necesitan unos progenitores calmados y dueños de sí mismos en este momento. "Hay un bombardeo de cosas para hacer con los niños y entretenerlos. Realmente los niños necesitan menos actividades educativas y **más padres, tranquilos, amorosos y afectuosos** que sean capaces de mantener la calma en esa situación tan complicada", sostiene Soler.

- **Limitar el uso de pantallas y cuidar que sean contenidos adecuados a la edad.** Poner límites de tiempo siempre es necesario, aunque en esta situación y dadas las circunstancias se puede ser más laxo.

- **Fuera las noticias.** Los niños no las necesitan en este momento. Se están ofreciendo en un tono que no les hace bien a los niños ahora.

- **Intentar mantener las rutinas.** "Es situación excepcional tenemos que mantener rutinas, pero no la normalidad porque no es una situación normal

## "Cuidado con el positivismo"

Soler alerta del peligro del positivismo. Una imagen amplificada por las redes sociales. "Cuidado con el positivismo. **Cuando lo estamos pasando mal, discursos como el positivismo pueden hacer más daño.** Esta situación es un desastre, ninguno



queremos estar así y tenemos derecho a estar de mal humor. Si por norma el positivismo de Instagram es peligroso, ahora es peor. Pones lo bueno, pero no que nunca has hablado tanto con tu pareja y que estás al borde del divorcio", cuenta.

Insiste Soler en hacer una rutina laxa: **"No nos podemos estresar por lo que vamos a hacer durante el día. Un poco de calma.** Y otro nivel, tampoco nos estresemos. **No podemos hacer la transformación digital que no hemos hecho en 20 años en dos días"**.

"Intentemos aceptar lo negativo y que no te sientas mal por no aprovechar este tiempo de cuarentena en hacer cosas que no has hecho nunca como aprender a tocar el violín", sentencia.

## La ansiedad por el futuro

No sabemos cuánto va a durar esta cuarentena. El Gobierno insinúa que la posibilidad de que se amplíen los 15 días es cierta. La psicóloga Raquel Huéscar explica que lo que nos ayuda es **sentir que ahora no podemos planificar a largo plazo**, hay que ir viendo la situación casi día a día. Es posible que la situación se alargue, pero nadie ni nada puede darnos una respuesta. Así que, cuanto antes nos hagamos a la idea de esto, antes nos adaptaremos.

Alberto Soler es optimista a medio y largo plazo. "Quiero pensar que tendrá aspectos positivos, aunque eso ya es mi opinión personal. **En el mundo tan hiperglobalizado y capitalista en el que nada puede parar, esto de frenar durante unas semanas** nos llevará a cuestionarnos cosas como la velocidad desplazamientos a bajo coste, valorar formas alternativas de trabajo y de enseñanza. **Espero que podamos sacar conclusiones positivas de esta terrible crisis"**. **Todos lo esperamos. Porque esto también pasará!!!**

Alicia Kittsteiner S

Orientadora

