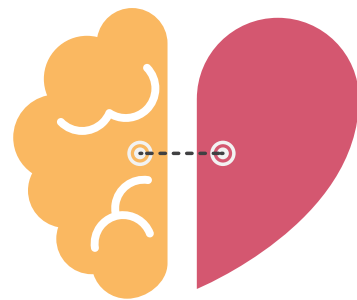


GUIA GENERAL PER A FAMÍLIES AMB XIQUETES I XIQUETS DAVANT LA SITUACIÓ D'ALARMA GENERADA PEL COVID-19



Estimades famílies, en este moment de situació d'alarma generat per la propagació de virus COVID-19, tenim un objectiu encara més afegit a la tasca diària de cuidar i criar les nostres filles i fills.

Hi ha informació respecte a què és la malaltia que és important que conegues per a poder transmetre-la als xiquets de manera concisa i no alarmant. És important que consultes guies oficials adreçades als xiquets i les xiquetes, com pot ser la Guia per a mares, pares, cuidadors i educadors sobre el Coronavirus (COVID-19): El que mares i pares i educadors deuen saber: com protegir els seus fills, filles i alumnes, d'UNICEF.

És important mantindre una conversa amb ells en un lloc còmode i on facilitem que ells ens facen preguntes sobre què és allò que els preocupa. Recorda utilitzar un llenguatge que puguen entendre per a abordar les pors i la realitat del que està succeint al seu voltant.

Recorda que és important que tu parles de les teues emocions i sentiments de manera tranquil·la. Busca el moment adient per a fer-ho, tenint en compte com et trobes tu i si el teu fill/a, en eixe moment t'atendrà de manera adequada.

Ara més que mai és important mantindre uns hàbits d'higiene i de promoció de la salut. Reforça molt el llavat de mans de manera correcta, amb abundant aigua i sabó i en un temps suficient. La infografia de la pàgina següent t'explicarà com.

De vegades als xiqu@ts els ajuda molt dibuixar. Pots proposar-los que dibuixen el dia de hui o directament què és el Coronavirus.

També és important la programació d'activitats i d'horaris.

ACTIVITATS I HORARIS:

- Mantindre un horari constant per a alçar-se i gitar-se, per a l'hora de les menjades.
- Mantín un horari de joc i un horari per a fer els deures. És important que es mantinga la connexió amb l'àmbit educatiu, sense saturar-lo a fer deures, però tampoc és un temps de vacances. Açò és important mantindre-ho perquè els nostres fills i filles mantinguen dins del possible al màxim els seus hàbits saludables adquirits.
- És important que la teua filla o fill mantinga cert contacte amb els seus amics. Si tens disponibilitat, fes amb ells vídeo-telefonades o ensenya-li si la seua edat ho permet a escriure cartes.

Si tens dubtes concrets, sols cal que crides:

96 201 81 52



(Fonts per a l'elaboració d'este document:

Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19).

Guía para madres, padres, cuidadores y educadores sobre el Coronavirus (COVID-19). Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. UNICEF).

COM AJUDAR ELS XIQUETS A AFRONTAR LA SITUACIÓ

GRUP D'EDAT	REACCIONS	COM AJUDAR
PREESCOLAR	<ul style="list-style-type: none">· Por d'estar sol· Malsons· Pèrdua del control d'esfinxers ja adquirits· Canvis en l'apetit· Augment de les rabietes	<ul style="list-style-type: none">· Paciència i tolerància, proporcionar suport verbal i físic· Fomentar l'expressió a través del joc, la recreació, la narració d'històries· Permetre canvis a curt termini en els horaris del son· Planificar activitats relaxants i reconfortants abans d'anar-se'n a dormir· Mantindre les rutines familiars regulars· Evitar l'exposició a les pors
EDAT ESCOLAR (DE 6 A 12 ANYS)	<ul style="list-style-type: none">· Irritabilitat, plors, comportament agressiu· Malsons· Trastorns del son o de l'apetit· Síntomes físics (mals de caps, d'estómac)· Allunyament de companys o manca d'interés· Competència per a obtenir l'atenció dels pares· Oblit de les tasques i de nova informació apresada a l'escola	<ul style="list-style-type: none">· Paciència, tolerància i suport· Sessions de joc i mantindre's en contacte amb amics per telèfon o internet· Exercici regular i estiraments· Participar en activitats educatives· Participar en tasques domèstiques estructurades· Establix límits suaus, però fermes· Discutix el brot actual i promou preguntes. Inclou el que està fent la família i la comunitat· Fomenta l'expressió a través del joc i la conversa· Ajuda la família a crear idees per a millorar els comportaments de promoció de salut i mantindre rutines familiars· Limita l'exposició als mitjans, parlant del que ha vist, ha escoltat, inclús a l'escola· Aborda qualsevol estigma o discriminació que ocórrega i aclari la informació errònia
ADOLESCENT (ENTRE 13 I 18 ANYS)	<ul style="list-style-type: none">· Síntomes físics (dolors de cap, erupcions, etc.)· Trastorns del son/apetit agitació o disminució de l'energia, apatia· Ignorar comportaments de promoció de la salut· Aïllament dels seus companys i éssers volguts· Preocupacions sobre l'estigma i les injustícies	<ul style="list-style-type: none">· Paciència, tolerància i suport· Fomentar la continuació de les rutines· Fomentar la discussió de l'experiència del brot amb els seus companys, família (però no els obligues)· Mantindre's en contacte amb amics per telèfon, internet, videojocs· Participar en rutines familiars, que inclouen tasques domèstiques, donar suport a germans més menuts i planejar estratègies per a millorar el seu comportament de promoció de la salut· Limitar l'exposició als mitjans, parlar d'allò que han vist o escoltat, inclús a l'escola· Discutir i abordar l'estigma, els prejudicis i les injustícies potencials que ocórreguen durant el brot

¡Lávate las manos!



Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades

¿Por qué?

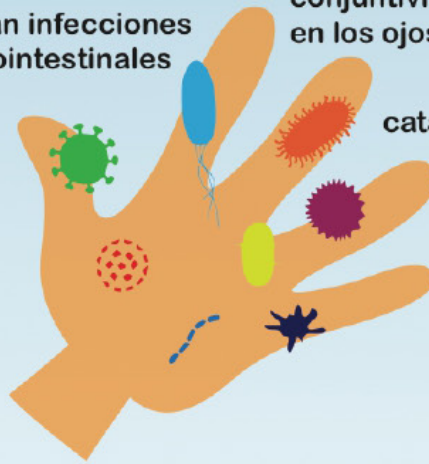
Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

causan infecciones gastrointestinales

conjuntivitis en los ojos

catarros, gripes

infecciones en heridas



¿Cuándo?

Antes de cocinar y comer



Antes y después de cuidar a una persona enferma



Después de usar transporte público



Después de acariciar a mascotas



Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser



Antes de tocar a bebés



Antes y después de usar el WC



Después de jugar en la calle



Siempre que tus manos estén visiblemente sucias



¿Cómo?



sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!