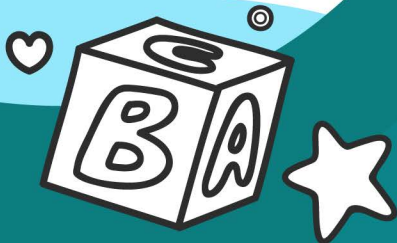


¿QUÉ HAGO CON LOS NIÑOS EN CASA ANTE LA PANDEMIA COVID-19?



- Explícales que existe el Coronavirus COVID-19 y que debemos protegernos manteniéndonos en la casa.
- Realiza actividades recreativas y educativas que incluyan juegos de mesas, ver películas, creación de manualidades, dibujar, colorear, leer un libro, concursos, entre otros.
- Define un horario para que los menores estudien y repasen material educativo.
- Involúcralos en la cocina para que juntos preparen meriendas, almuerzo o cena.
- Simula un cine en casa con “snacks”.



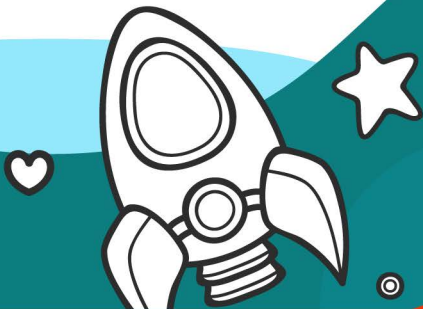
ASSMCA



¿QUÉ HAGO CON LOS NIÑOS EN CASA ANTE **LA PANDEMIA** **COVID-19?**



- Permíteles realizar actividades físicas para que liberen energía (caminar, trotar, aeróbicos, yoga o meditación, etc.)
- Bajo supervisión, extiéndele el tiempo para ver televisión, chatear con sus amigos o divertirse con los videojuegos.
- Prepara una agenda en la que se establezcan los horarios para el desarrollo de actividades diarias, de manera que todos conozcan qué se hará y en qué momento.
- Hazlos partícipes de las tareas domésticas en formas de juegos.
- Promueva el lavado de manos correctamente.



ASSMCA



¿QUÉ HACER PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN ADULTOS MAYORES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19



- Limitar el uso de las redes sociales y/o programas de televisión que presenten imágenes y/o videos constantes sobre lo que está ocurriendo.
- Realizar actividades que le gusten y relajen, preferiblemente aquellas que fomenten un sentido de propósito, resiliencia y otros factores de protección.
- Dialogar sobre los sentimientos y pensamientos con profesionales de la conducta humana.
- Identificar qué provoca los sentimientos experimentados.
- Hablar con personas sobre temas positivos.
- Realizar actividades que integren la salud mental y la física.





ASSMCA





TÉCNICAS PARA MANEJAR EL AISLAMIENTO SI RESULTAS POSITIVO ANTE EL COVID-19





 Procura que el primer día del aislamiento todos los integrantes del núcleo familiar dialoguen sobre los retos a enfrentar

 Prepara una agenda en la que se establezcan los horarios para el desarrollo de distintas actividades diarias.

 Haz vida normal y trata de mantenerte ocupado. Continúa con tus rutinas en casa.

 Mantente informado sobre el tema del coronavirus COVID-19 solo una vez al día y a través de fuentes fidedignas.

 Escucha a las personas que se sienten asustadas. Ayúdalos a entender que sus sentimientos son normales y que no están solos.

 Realiza actividades recreativas y educativas en conjunto o separados para distraerse.


ASSMCA



TÉCNICAS


ADICIONALES PARA MANEJAR EL
AISLAMIENTO SI RESULTAS
**POSITIVO ANTE EL
COVID-19**



 Identifica de antemano un lugar en el hogar donde cada miembro de la familia pueda estar solo si en algún momento se siente irritado y necesita calmarse.

 Utiliza adecuadamente la tecnología para conectarte con familiares y amigos a través las redes sociales o por teléfono.

 Aprovecha para cocinar juntos una nueva receta y sentarse en familia a cenar.

 Oblígate a moverte realizando algún tipo de ejercicio físico. Te ayudará a mantener el ánimo.

 Aprovecha para hacer aquellas cosas que por falta de tiempo tienes descuidadas.

 Sigue los hábitos adecuados de higiene y prevención.

ASSMCA



TÉCNICAS

ADICIONALES PARA MANEJAR EL

AISLAMIENTO SI RESULTAS

POSITIVO ANTE EL

COVID-19



Si en tu familia tienes a un envejecido, tu ayuda es importante. Asegúrate de que están alimentándose adecuadamente, de que se toman los medicamentos según indicado por su médico y que la información provista sobre la situación del coronavirus es la correcta



Mantén una actitud optimista y ayuda a los niños a comprender las razones sobre por qué no pueden salir de la casa.



Conversa con tus hijos para que conozcas cómo se sienten.



Aliméntate y duerme adecuadamente.

ASSMCA





¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A **MANTENER EL VÍNCULO** CON LOS ABUELOS DURANTE **LA PANDEMIA COVID-19?**





Ante la realidad de que los adultos mayores son una de las poblaciones más vulnerables con respecto al Coronavirus COVID-19, debemos protegerlos convenciéndolos de que permanezcan en sus propias casas y evitar el contacto con otras personas durante la pandemia. ¿Qué podemos hacer?

NIÑOS

-  Explicarle a los niños que la decisión tomada sobre los abuelos quedarse en su propia casa es para protegerlos.
-  Crear dibujos para los abuelos, enviarles mensajes en Whatsapp y hacer video llamadas para que los abuelos sientan que tienen un contacto inmediato

ABUELOS

-  Grabar un mensaje o enviar algo preparado para sus nietos o compartir alguna cena o almuerzo aunque sea a través de una pantalla
-  Cantar una canción o leer un cuento por el celular antes de que los niños se duerman.




ASSMCA



CONSUMO DE ALCOHOL Y EL COVID-19



MITOS

-  Consumir alcohol destruye el virus que causa el COVID-19.
-  Tomar bebidas fuertes mata el virus en que se inhala del aire.
-  Las bebidas alcohólicas (cervezas, vino, ron y otros licores) estimulan el sistema inmunológico y la resistencia al virus.

REALIDAD

- Consumir alcohol **NO** destruye el virus, por el contrario, el consumo de bebidas alcohólicas aumenta los riesgos de salud de las personas infectadas con el virus.
- Las bebidas alcohólicas **no** desinfectan la boca o garganta y **no** te ofrece ningún tipo de protección contra el COVID-19.
- El alcohol tiene un efecto **prejudicial** para el sistema inmunológico y **no** estimula la inmunidad o resistencia a ningún virus.



ASSMCA



CONSUMO DE ALCOHOL Y EL COVID-19



QUE HACER Y QUE NO HACER

- ❄ Evite las bebidas alcohólicas por completo para no debilitar su sistema inmunológico y tu salud.
- ❄ Manténgase sobrio para que pueda permanecer alerta y actuar rápidamente y tomar decisiones con la mente clara.
- ❄ Evite combinar las bebidas alcohólicas con el uso de cigarrillos. Fumar está asociado a complicaciones peligrosas de la infección por COVID-19.
- ❄ Si bebe, hágalo con moderación y evite intoxicarse.
- ❄ Asegúrate de que los niños y jóvenes no tengan acceso al alcohol y no dejes que te vean consumir alcohol, se un ejemplo a seguir.



ASSMCA



ALERTA MOTIVACIÓN

“**PROCURA QUE TUS
PENSAMIENTOS
PROMUEVAN LA
MOTIVACIÓN.**”

Proyecto de Emergencia ante el COVID-19

Ofrece servicios suplementarios y clínicos para personas afectadas emocionalmente por la pandemia del Covid-19, incluyendo los profesionales de la salud.

ASSMCA



ALERTA PENSAMIENTOS POSITIVOS

“LO SERES HUMANOS
TENEMOS LA CAPACIDAD
DE CONTROLAR NUESTROS
PENSAMIENTOS Y NO
DEJAR QUE ESTOS NOS
PROVOQUEN ANSIEDAD.”

Proyecto de Emergencia ante el COVID-19

Ofrece servicios suplementarios y clínicos para personas afectadas emocionalmente por la pandemia del Covid-19, incluyendo los profesionales de la salud.

ASSMCA



ALERTA AUTOCUIDADO

**“PROMUEVE QUE TUS DÍAS
TENGAN ESPACIOS EN DONDE
PUEDAS HACER LAS COSAS
QUE MÁS TE GUSTEN.”**

Proyecto de Emergencia ante el COVID-19

Ofrece servicios suplementarios y clínicos para personas afectadas emocionalmente por la pandemia del Covid-19, incluyendo los profesionales de la salud.

ASSMCA








TÉCNICAS PARA MANEJAR EL
AISLAMIENTO DE SER POSTIVO DURANTE

LA PANDEMIA COVID-19



Es posible, que el solo hecho de pensar que debes permanecer encerrado en tu hogar por 14 días consecutivos te crea malestar, aburrimiento, miedo y mucho más. Sin embargo, quedarse en casa no tiene por qué ser una tortura, sobre todo si se trata no solo de tu bienestar y el de los tuyos sino también de todos. En lugar de estresarte, date la oportunidad y saca partido a estos días de aislamiento siguiendo estas recomendaciones.

-  Procura que el primer día del aislamiento todos los integrantes del núcleo familiar dialoguen sobre los retos a enfrentar.
-  Prepara una agenda en la que se establezcan los horarios para el desarrollo de distintas actividades diarias, de manera que todos conozcan qué se hará y en qué momento.
-  Haz vida normal y trata de mantenerte ocupado. Continúa con tus rutinas en casa.
-  Mantente informado sobre el tema del coronavirus COVID-19 solo una vez al día y a través de fuentes fidedignas.
-  Escucha a las personas que se sienten asustadas. Ayúdalos a entender que sus sentimientos son normales y que no están solos.

ASSMCA



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO
DE EMOCIONES DE LOS ADOLESCENTES
DURANTE LA PANDEMIA

COVID-19



- Establece lazos de comunicación asertiva.
- Brinda espacio para que puedan expresar sus emociones y puntos de vista sin ser juzgados.
- Valida sus sentimientos de frustración y/o decepción. Es natural que su rutina haya sido alterada y que los procesos de socialización no se lleven a cabo como se acostumbraba.
- Apoderarlos a ser creativos de nuevas formas de interacción social, incorporando la tecnología como alternativa.
- Enfatiza en la importancia del distanciamiento social, no solo por su salud, sino por la de sus familiares
- Incorpóralos en el desarrollo de rutinas, incluyendo la educación a distancia.



ASSMCA



ALERTA GRATITUD

**“LA GRATITUD NOS MUEVE
A HACER ALGO POSITIVO
POR AQUELLO QUE NOS
HIZO TANTO BIEN.”**

Proyecto de Emergencia ante el COVID-19

Ofrece servicios suplementarios y clínicos para personas afectadas emocionalmente por la pandemia del Covid-19, incluyendo los profesionales de la salud.

ASSMCA



ALERTA ESPERANZA

**“CUANDO LOS TIEMPOS
SON DIFÍCILES O
ADVERSOS, TENEMOS QUE
CREEN QUE PUEDEN
CAMBIAR Y MEJORAR A
NUESTRO FAVOR.”**

Proyecto de Emergencia ante el COVID-19

Ofrece servicios suplementarios y clínicos para personas afectadas emocionalmente por la pandemia del Covid-19, incluyendo los profesionales de la salud.

ASSMCA

