

CORONAVIRUS

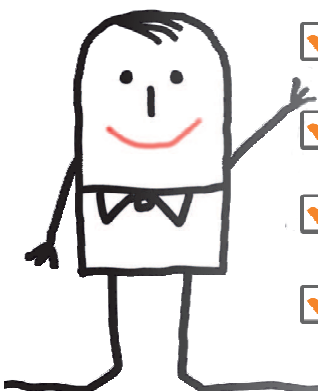


Sin miedo nos cuidamos
LA PREVENCIÓN ESTÁ EN NUESTRAS MANOS



Unidad de atención a la niñez
Servicio de Salud Mental - H.Z.E

- Lavate siempre las manos con agua y jabón.
- No te toques la cara, los ojos ni la nariz.
- Si tenés tos... ¡que sea en el codo!
- Los saludos, desde lejos.
- Quedate en casa.
- Podés jugar, dibujar, estudiar, leer, cantar, bailar...
- ... y todo lo que te guste hacer en casa!!!



Palabras a madres, padres y cuidadores

Qué es lo que esta pandemia nos provoca? Cambió nuestro modo de vivir lo cotidiano, en todos los niveles: en el trabajo, con los amigos, en casa, en las familias. Esta nueva situación mundial es inquietante, conmovedora. Y seguramente, está basada en miedos y temores por demás justificados, como en otros, acaso, no lo sean tanto.

Pero no hay que perder de vista, que para no caer en la desesperación y/o angustia insoportable, hay directivas claras, indicaciones muy precisas que han dado las autoridades sanitarias, de cómo manejarnos ante esta situación inédita.

Todos hemos atravesado la infancia. Por lo tanto, conocemos y sabemos qué cosas nos alivian, cómo serenarnos, a quién recurrir frente a los temores más profundos e intensos del ser humano. Son los juegos, los dibujos, los cuentos y relatos, la conversación, los que siempre han sido en los niños y con los niños, la manera de encontrar una salida y un alivio a lo que atemoriza.

Por eso, una vez más: quedate en casa.

Algunas ideas para hacer en casa:



- Pintar con témpera.
- Pintar con los dedos de las manos y de los pies.
- Dibujar “a la orden” (uno va diciendo lo que hay que dibujar, y así se puede llegar a dibujar un pulpo comiendo fideos con la lengua afuera).
- Recortar siluetas en cartulina, inventar personajes y armar una historia con ellos.
- Hacer un collage con elementos naturales.
- Dibujar en un vidrio empañado.
- Hacer títeres de papel, de dedo y de bolsa.
- Encontrar formas en manchas de pintura.
- Dibujar en una mesa con polenta.
- Dibujar con ramitas, palitos de escarbadientes o de helado.
- Hacer sombras chinescas.
- Jugar en la oscuridad con una linterna.
- Cocinar con ayuda de un adulto.
- Modelar con masa o plastilina.
- Hacer morisquetas en el espejo.
- Recortar figuritas de revistas y armar un álbum.
- Mirar por la ventana y contar lo que se vé.
- Escuchar música.
- Jugar al Veo-Veo.



Unidad de atención a la niñez
Servicio de Salud Mental - H.Z.E

Más ideas

para hacer en casa:



- Armar rompecabezas.
- Jugar con juegos de mesa.
- Clasificar los juguetes.
- Jugar con telas y/o ovillos de lana: armar casitas, túneles, carpas. Jugar a esconderse.
- Hacer música con elementos cotidianos o instrumentos musicales.
- Cantar canciones inventadas o conocidas.
- Cambiarle la letra a canciones conocidas.
- Jugar a “Dígalo con mímica”.
- Fabricar largavistas con cartones.
- Imitar animales (sonido y movimiento).
- Mirar imágenes de revistas o libros ilustrados y contar lo que se vé.
- Jugar a las escondidas.
- Ordenar la ropa y/o los juguetes.
- Imitar movimientos tipo “Simón dice”
- Disfrazarse.
- Fabricar juguetes: muñeco, títere, autito, tren con cajas, bolsas y envases.
- Adivinar qué hay en una bolsita de tela, sólo tocando y escuchando el objeto.
- Jugar a las adivinanzas
- leer y/o inventar cuentos.
- Hacer burbujas.
- Armar una maqueta.



Unidad de atención a la niñez
Servicio de Salud Mental - H.Z.E