



ME QUEDO EN CASA Y..... ¿QUÉ HAGO?

ORIENTACIONES SOCIOEDUCATIVAS
SERVICIOS SOCIALES
COMUNITARIOS



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

EL CORONAVIRUS

- Es un virus muy contagioso
- Por eso debemos permanecer todos en casa y mantener medidas de higiene adecuada
- El Gobierno ha tomado medidas para asegurar que todos nos quedamos en casa, debemos cumplirlas porque, de lo contrario, nos pueden multar y nos podemos contagiar.

PARA QUÉ SE PUEDE SALIR DE CASA

- Para comprar comida o medicinas
- Para pasear al perro (cerca de casa y lo imprescindible)
- Para llevar comida o atender a un familiar dependiente o mayor que viva solo
- Para ir al trabajo (con permiso)

SI NOS ENCONTRAMOS MAL...

- No vamos al médico
- Llamamos a los teléfonos indicados para ellos

Hagamos un buen uso de las líneas de teléfonos  DIPUTACIÓN DE ALMERÍA	CORONAVIRUS		Otras emergencias sanitarias  061  112 <small>(Evitar su uso si no se requiere asistencia sanitaria urgente)</small>
	Si tiene síntomas o ha estado en contacto con una persona con coronavirus o que venga de una zona de riesgo  900 400 061	Para cualquier otro tipo de información acerca del coronavirus, contactar con Salud Responde  955 545 060	

MEDIDAS DE HIGIENE

Nos lavamos muy bien las manos cada vez que vayamos a comer y unas seis veces al día. Tiempo recomendado 60 segundos.

Si vamos a comprar a la farmacia o alimentación, debemos extremar las precauciones, cumplimos las orientaciones que nos dan en las tiendas y nos lavamos las manos al regresar antes de tocar nada en casa

NO HAY COLE...

En estos días que los niñ@s tienen que estar en casa sin poder ir al colegio es fácil perder los nervios.

Para evitarlo te proponemos las siguientes rutinas:

De lunes a viernes, vamos a hacer como si fueran al cole:

- Nos vamos a levantar temprano, nos vestimos y aseamos, desayunamos y empezamos a hacer la tarea que nos han asignado para estos días.
- Con los niños, sobre todo los más pequeños, se puede jugar a que hacemos un cole en casa, buscamos una mesa y sillas y la mamá o el papá puede hacer de profesor/a.
- Lo importante es que tengan un hábito y no estén todo el tiempo viendo la TV o jugando a la consola.
- Por la tarde pueden jugar o hacer ejercicio.
- Muy importante hacer sus 4 cinco comidas al día siguiendo los mismo horarios que habitualmente.

RUTINAS DE SUEÑO Y DESCANSO

- Es importante mantener unas rutinas de sueño adecuadas con los niñ@s. De lunes a viernes serán más estrictas y sábado y domingo se pueden saltar un poco.
- Lo importante es que cada niño duerma lo adecuado a su edad y tenga tiempo durante el día a hacer todo: tareas, jugar, estirarse y correr, comer, asearse, etc.

COSAS IMPORTANTES A RECORDAR

Si no estamos con los abuelos, dedicar unos minutos al día a llamarlos por teléfono y hablar con ellos, están solos y necesitan nuestro cariño aunque sea a distancia

Los horarios de las comidas pueden ser aproximadamente:

- 8:30 DESAYUNO
- 11:30 DESAYUNO DEL COLE
- 14:15 ALMUERZO
- 17:00 MERIENDA
- 20:30 CENA

Puede ser una oportunidad para que los niños y niñas ayuden en casa y en la cocina.

HORARIOS SUEÑO SEGÚN EDAD

Tabla de sueño en bebés, niños y adolescentes

Edad	Rango de sueño recomendado	Rango de sueño aceptable
0 a 3 meses	14 a 17 horas	11 a 19 horas
4 a 11 meses	12 a 15 horas	10 a 18 horas
1 a 2 años	11 a 14 horas	9 a 16 horas
3 a 5 años	10 a 13 horas	8 a 14 horas
6 a 13 años	9 a 11 horas	7 a 12 horas
14 a 17 años	8 a 10 horas	7 a 11 horas

Y SI LOS PAPÁS Y LAS MAMÁS NOS PONEMOS NERVIOSOS RECUERDA.....

- Es importante lo que estamos haciendo
- Todos tenemos que poner de nuestra parte para reducir los contagios
- Tener a los niños en casa puede ser una oportunidad para disfrutar de ellos y hacer cosas en familia
- Esto pasará y depende de que todos colaboremos para que pase antes

Cuida de los tuyos más que nunca

Si te agobias puedes llamar a tu centro de servicios sociales. Habrá un profesional de los servicios sociales comunitarios o de tu equipo de tratamiento familiar que te atenderá por teléfono y te orientará en lo que necesites

POSIBLES EFECTOS PSICOLOGICOS DEL AISLAMIENTO

1. Sensación de extrañeza: Es normal, nunca hemos vivido antes esta experiencia.
2. Incertidumbre: Es normal. No sabemos cómo van a suceder los acontecimientos.
3. Moral Baja: Es normal. A medida que pasen los días puede que te notes más bajo de ánimo y falta de ilusión.
4. Ansiedad: Te pueden sobrevenir sensaciones de miedo irracional, sensación de falta de aire, o incluso ganas incontrolables de llorar. Todos son síntomas de ansiedad y completamente normales en la situación que estamos viviendo

Todo lo que experimentes en los próximos días son emociones totalmente normales porque nuestro cerebro lleva mal los cambios, la incertidumbre y el aislamiento.

Intenta aceptar tus emociones con respeto, habla por teléfono con tus seres queridos e intenta mantener una actitud positiva.

TODO ESTO PASARÁ

¡¡¡CUIDAROS MUCHO!!!



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA