

¿Qué le pasa a todo el mundo?



**INTERVENCIÓN
REMOTA HPV**
Apoyo Psicosocial
Pandemia COVID-19

Cartilla **ESTUDIANTES HPV I**





¡Hola! Mi nombre es Máximo.

Hace días vengo escuchando a mi mamá decir que tengo que lavarme las manos y que no puedo salir a jugar con mi amiga Amparo porque

hay un bicho que se me puede pegar.

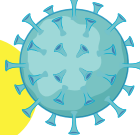
Esto me tenía muy confundido, así que fui donde mi abuelita Isabel y le pregunté qué le pasaba a ese bicho que nos tiene a todos encerrados en la casa.

¡Ella lo sabía todo! Y resolvió muchas de mis dudas.

Aquí te cuento lo que me dijo.



¿Sabes abuelita? Aún no entiendo quién es el famoso Coronavirus.



En el mundo hay muchos virus, algunos nos enferman poco y otros nos enferman harto, por eso a veces nos vacunan para que no nos puedan hacer daño. A los virus les gusta estar en la mayor cantidad de personas que puedan, porque así se vuelven muy populares. El Coronavirus (también llamado "Corona" o Covid-19) es uno de esos que enferman harto, es por eso que los científicos están trabajando para hacer una vacuna que lo deje noqueado y nos pueda dejar tranquilos a todos y todas.



Y ¿de dónde vino?

Nadie sabe aún,

por lo que no debemos culpar a nadie por esto ¡Solo nos tenemos que preocupar ahora del propio coronavirus!



¿Abuelita, y cómo ese virus logra contagiar a las personas?

El coronavirus, al igual que muchos otros virus, se hace popular pasando de persona a persona por medio de gotitas pequeñas que se nos escapan al hablar, toser o estornudar, si es que estamos enfermos. También a veces se queda por un rato encima de los muebles y de las cosas que tocamos.

¡Entonces no hay forma de evitar que este virus nos ataque!

La verdad Max, *¡Si la hay! Y es muy simple y fácil de hacer,* entonces si todos la hacemos, podremos cuidarnos:

¡Primero! debes lavarte las manos constantemente con agua y jabón durante 30 segundos, puedes tener una canción para hacerlo más divertido, y si no tenemos dónde lavarnos las manos, podemos **usar alcohol gel.** También debes **taparte con el antebrazo o el codo cuando tosas o estornudes.** Y otra cosa importante que debes hacer es **no tocarte la cara,** sobre todo la nariz, los ojos y la boca si no te has lavado las manos antes.



Bueno, ahora tengo más ánimo jajaja.



Abuelita y ¿qué puedo hacer para que mi cuerpo esté sano y así al coronavirus le cueste entrar?

Que tierno eres Max, jajaja. Ayudamos a nuestros cuerpos cuando dormimos lo suficiente, comemos bien, y bebemos agua. También es necesario que hagamos ejercicios y movamos nuestro cuerpo, dejar el celular y los videojuegos te haría bien. Otra cosa importante es que debemos darnos amor y tratarnos con cariño. Y, sobre todo, debemos quedarnos en nuestras casas hasta que sea seguro salir.



Abuelita, pero

¿Cuánto tiempo más nos queda aquí?

Ya estoy aburrido en la casa. Quiero ir a jugar con Amparo. Aparte tú no me dejas jugar en el celular todo el día.

Por supuesto que no, pero es por tu bien. Sobre cuánto tiempo nos queda de estar encerrados en casa, no sabemos muy bien, pero será por un ratito más o menos largo. Pero tenemos que hacerlo por todos nosotros, a Amparo la puedes ver por videollamada, ayer vi que la estabas llamando y te reías mucho.

Si abuelita, pero yo la quiero abrazar.

Te entiendo, Max. Yo también quiero ver a mis amigas, pero las tenemos que cuidar. Recuerda que el abuelito de Amparo es viejito. Él junto con las personas que tienen enfermedades crónicas son a quienes más debemos cuidar.

Está bien... Abuelita Isabel, y

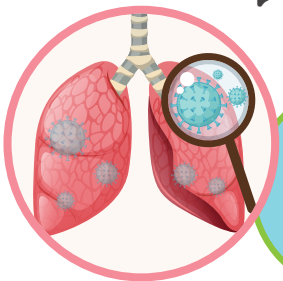
¿cómo se siente enfermarse de coronavirus?

Pues, normalmente la gente que se contagia se siente como cuando te da gripe, les da fiebre, tosen y estornudan. También pueden sentirse cansados, dolerles el cuerpo o sentir que les falta el aire. Incluso hay gente que está contagiada y no siente nada, este virus es muy pillito.



¡Se esconde!

Como que tiene un superpoder que lo hace invisible.



Mmm... sí, algo así. Pero no por eso hay que comportarse irresponsablemente. La mayoría de las personas se sanan y vuelven a casa muy pronto, pero también hay personas que se enferman mucho y deben ir al hospital.

Abuelita, ¿los que van al hospital mueren?

La mayoría no, están unos días y después se sanan, pero hay personas como tú bien dices, que pueden morir. Esto pasa cuando las personas se enfermaron mucho, y aunque todos en el hospital los ayudaron, no pudieron salvarlos. Es lo más triste de este virus, pero hay algo que el coronavirus no nos puede quitar, es el amor y los recuerdos que tenemos de esas personas.

Me dio un poco de miedo, abuelita

¿Qué pasa si me enfermo?

Tranquilo Maxito, es difícil contagiarse si se toman las medidas de cuidado necesarias, pero si eso pasara te tomarán la temperatura para controlarla y yo te haré una deliciosa sopa. Y sí, puede que en estos tiempos nos sintamos más ansiosos, con más miedo, más irritables y enojones incluso, pero esto es normal, es parte de lo que genera este virus. Lo más importante es saber que sentirnos así no está mal, y que si otros se sienten así tampoco está mal. Tenemos que tratarnos siempre con amor y con comprensión.

**Cuéntame siempre como te sientes,
¡juntos tenemos que vencer al coronavirus!**



¿Y si te contagio a ti? Abuelita, tú ya estás viejita, no puedes contagiarte.

Si alguien en casa llega a contagiarse, pensaremos en lo que podemos hacer para evitar que el virus se le pegue al resto. Pero si ellas se enferman no es nuestra culpa, es culpa del virus.

**Este virus me cae bien mal, para navidad no deberíamos regalarle nada.
Abuelita viene el cumpleaños de mi papá,
y quiero decirle a mi mamá que le compre la torta de manjar que le gusta**



¿Cómo podrá ella ir sin contagiarse?

Creo que deberíamos intentar hornear una torta en casa esta vez, para no salir de casa, pero si nos faltan ingredientes tu mamá tendrá que ir a comprar de todas formas. He oído que la mejor forma de salir es manteniendo distancia de 1 a 2 metros con el resto de las personas y usar mascarilla.

Eres seca abuelita ilo sabes todo!

**Nosotros tenemos que ser obedientes y hacer todo eso
que tú me dijiste para no contagiarnos**

¿Se te ocurre algo más que podamos hacer para no aburrirnos?

Ya que no me dejas ir a jugar con Amparo.

Max, deja de intentarlo, no te voy a dejar ir. Te propongo que hagamos cosas entretenidas aquí en casa para no aburrirnos tanto y que el tiempo que pasemos encerrados en casa sin salir, sea entretenido.



Actividades de mi Abuelita Isabel

1 ¡Borra el coronavirus de tu mano!

Necesitas: 1 plumón permanente

Debes pedirle a alguien en tu casa que te dibuje el coronavirus con un plumón permanente en cada mano. Intenta lavarte las manos con jabón constantemente para conseguir borrarlo. Anota en un calendario los días que llevas lográndolo y compite con tus amigos.



2 Haz un diario de tus emociones

Necesitas: hojas de cuaderno, tijeras, un clip o corchetera y lápices de colores.

Toma tus hojas de cuaderno y córtalas en partes iguales. Júntalas con un clip o un corchete. Escribe en la portada "Mi diario de emociones" y ¡listo!

Ahora dibuja el Emoji que mejor demuestre cómo te sientes. Puedes colorearlo y decorarlo como tú quieras. Luego muéstraselo a un adulto de confianza y conversen sobre ese sentimiento ¡Haz esto todos los días!



3 Escribe una carta a las personas que extrañas

Necesitas: 1 hoja de papel y lápices de colores

Estoy seguro que, así como yo extraño a mi amiga Amparo, tú también extrañas a tus amigos, amigas, profesoras y familiares. Una forma de contrarrestar ese sentimiento es escribiéndole lindas cartas demostrándoles tu amor hacia ellas y ellos. También puedes hacer tarjetas, agregándoles decoraciones y colores ¡Inténtalo!



4 Creando buenos hábitos

Necesitas: 1 hoja de block, una cartulina, una regla, un plumón, y pegamento

Para iniciar esta actividad debes definir qué hábitos quieres aprender (ejemplos: lavarte los dientes, no pelear con tus hermanos, usar la tablet, el computador o el celular sólo por unas horas, ayudar a tus padres en la casa, etc.). En tu hoja de block harás un cuadro como el que te mostramos aquí. También dibujarás muchas estrellitas en tu cartulina y las recortarás. En la parte que dice "tareas" pondrás el hábito que elegiste. Cada día que logres tu objetivo pondrás una estrellita ¡Cuando juntes 30 estrellitas tus padres deben darte un premio!

TAREAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

5 Pulpos de juguete

Necesitas: Rollos de papel higiénico, tijeras, temperas y un pincel

Esta es una de las actividades que más me gustaron de las que me enseñó mi abuelita. Es muy simple de hacer. Tienes que tomar el rollo y cortar varias veces en una esquina. Luego doblas cada uno de los flequillos y los enrollas con un lápiz. Luego debes pintarlos y decorar ¡Como tú desees! De seguro que si haces muchos puedes hacer un cuento con divertidos personajes.



Mi abuelita me dio estas 5 actividades y a mi me parecieron muy entretenidas. Te invito a que pruebes haciéndolas y disfrutes en esta cuarentena. ¡Nos vemos!



EQUIPO CONSULTOR:

Loreto Leiva Bahamondes,
Betzabé Torres Cortés,
Andrés Antivilo Bruna,
& Felipe Peña Quintanilla

Centro de Estudios de Intervención
e Implementación Psicosocial
CEIP

**EQUIPO NACIONAL HABILIDADES
PARA LA VIDA**

Producción Gráfica:
Adrián Hernández Araya