



Asociación de Psicología de Puerto Rico

Comité Ad Hoc Promoción del Desarrollo
Integral de la Niñez



COVID-19

¿Cómo lidiar con el Distanciamiento Social?



Guía Psicoeducativa

para Padres, Madres y Encargados



Índice 2

A. Introducción	3
B. Encuesta	4
C. Recomendaciones	
1. Manejo de Emociones	5
2. Técnicas de Relajación	6
3. Autocuidado	7
4. Fortalecer Relación de Pareja	8
5. Fortalecer Relación con Hijos	9
6. Fortalecer Relación con Abuelitos	9
7. Síndrome de 'BurnOut'	10
8. Convivencia en el Hogar	10
9. Trabajo y Escuela en el Hogar	11
10. Establecer Límites en e Hogar	11
11. Manejo de Conducta	12
D. Referencias	
1. HomeSchooling: Recursos Educativos	
a. Links: Actividades Educativas	14
b. TV: Canales Educativos	14
c. Apps: Juegos Educativos	15
d. Apps: Juegos de Mesa	15
2. Salud Mental: Líneas de Emergencia	16
a. Apps: Servicios 'Online'	16
E. Redes Sociales: CPDIN	17



Covid-19 ¿Cómo lidiar con el Distanciamiento Social ?

Es una **Guía Psicoeducativa** que contiene una amplia variedad de recomendaciones pertinentes al contexto psicosocial que estamos experimentando actualmente. Este recurso es principalmente dirigido a padres, madres y encargados que se encuentran en proceso de adaptación al periodo de distanciamiento social decretado por el gobierno para prevenir el contagio masivo del COVID-19 en Puerto Rico. Es por ello que, el **Comité Ad Hoc Promoción del Desarrollo Integral de la Niñez** (CPDIN) de la *Asociación de Psicología de Puerto Rico* (APPR), mantiene su compromiso de psicoeducar y brindar apoyo a quienes tienen la ardua tarea de acompañar y enfrentar los retos que se presenten a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo de nuestros niños, niñas y adolescentes. Cabe mencionar que esta *Guía Psicoeducativa* fue redactada por un equipo integral de profesionales de la salud mental que forman parte de diversos comités de la APPR; *Comité de Promoción de la Salud Sexual* (CPSS), *Comité de Asuntos Profesionales* (CAP), *Comité para el Bienestar Integral de la Relación Humano-Animal* (C-BIRHA), *Comité de Asuntos Relacionados a Adultos y Personas de Edad Avanzada* (C-ARAPEA) y la *Junta Directiva de la Asociación de Psicología de Puerto Rico*.

Lcda. María Angélica Rodríguez Lozano
Psicóloga en Consejería
Coordinadora CPDIN

Dra. Rebecca López Bobonis
Psicóloga Escolar
Co-Coordinadora CPDIN

Dr. Enrique F. Gelpí Merheb
Psicólogo Clínico
Miembro CPDIN

Lcda. Lizbeth Rosa Rosa
Psicóloga Escolar
Miembro CPDIN

Lcda. Erny Aguilar Rodríguez
Psicóloga Escolar
Miembro CPDIN

Dra. Lorraine Pieraldi Matos
Psicóloga Clínica
Miembro CPDIN

Dra. Kalitza Baerga Santini
Psicóloga Clínica
Presidenta APPR

Dra. Lourdes M. Torres Báez
Psicóloga Industrial
Tesorera APPR

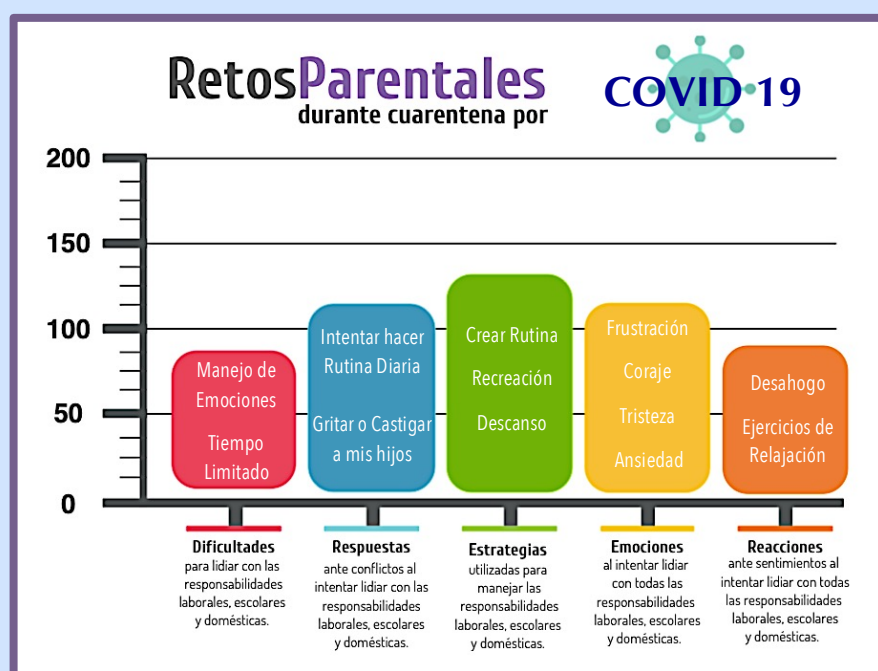
Dra. Eunice Alvarado Díaz
Psicóloga Clínica
Coordinadora CAP

Dra. Liza M. Meléndez Samó
Psicóloga Clínica
Miembro BIRHA

Dra. Ramaris Sepúlveda
Psicóloga Escolar
Coordinadora C-ARAPEA

Prof. Juan C. Malavé Rexach
Sexólogo Forense
Coordinador CPSS

Durante las primeras semanas de distanciamiento social, la Dra. Rebecca López Bobonis, PhD. (co-coordinadora CPDIN) tuvo la iniciativa de realizar una encuesta breve para explorar la realidad que enfrentaba el sistema parental de las familias en Puerto Rico ante éste panorama novel. El cuestionario consiste en 8 preguntas dónde se recopila información relacionada a las nuevas dificultades que están viviendo, su estado emocional en respuesta a ello, sus reacciones y estrategias utilizadas al momento para lidiar con esta situación. Las plataformas utilizadas para realizar la encuesta fueron; 'Survey Monkey' y 'Google Forms'. Se registró un total de 180 participantes; padres, madres y encargados de menores. La siguiente gráfica representa los resultados más relevantes.



Como parte final del cuestionario breve, cada participante tuvo la opción de contestar la siguiente pregunta; ¿ En qué áreas les gustaría recibir apoyo o información adicional para mejorar su bienestar y el de su familia durante el periodo de distanciamiento social ? Por lo cual, en consideración a las respuestas más consistentes, se incluyeron los temas de mayor interés y necesidad para los padres, madres y encargados durante este periodo de distanciamiento social.



Manejo de Emociones

- ✚ **Conoce** tus emociones. Es importante que puedas dar un nombre a cómo te estás sintiendo (alegre, triste, frustrado, enojado, avergonzado, etc). Toma un tiempo para ver cómo te sientes ante distintas situaciones que puedan estar ocurriendo.
- ✚ **Identifica** las señales de cuando te sientes muy estresado o abrumada por las emociones. Por ejemplo, quizás te sientes irritado o preocupada al momento de estudiar con tus hijos y levantas el tono de voz. El conocer y reconocer estas reacciones podrían ayudarte a que en la próxima ocasión que tengas que enfrentar la situación, lo manejes de una forma diferente.
- ✚ **Reflexiona** cómo tus pensamientos pueden impactar tus emociones. Por ejemplo, no te exijas metas grandes al momento de estudiar con tus hijos, ya que si no las logras puedes pensar que las cosas no te salen bien, que no puedes ayudar a tu hijo o que eres un mal padre o madre. Es preferible fijarse metas realistas y cortas.
- ✚ **Reconoce** cuando estás llegando a tu límite y estás por perder control. Detente, haz una pausa, busca un espacio e identifica una persona de apoyo que puedas llamar. Saca un momento para tomar agua, lavarte la cara, respirar profundo y pausado. Recuerda que estás haciendo lo mejor que puedes hacer y que otros padres pueden estar sintiendo emociones similares a las tuyas. No estás solo.
- ✚ **Identifica** una actividad sencilla que puedas hacer al momento si notas que estás experimentando una emoción intensa (por ejemplo; escuchar música, comer un dulce, leer, etc). No tomes decisiones en ese preciso momento. Recuerda hacer dicha actividad en plena conciencia, solo enfocado en el presente y en lo que estás haciendo. Puedes hacer esto por unos breves minutos.
- ✚ **Expresa** tus sentimientos de manera asertiva una vez te sientas calmado. No acumules en tu interior las cosas que te enojaron y no expresaste. Esto puede llevarte a explotar gritando, golpeando o haciendo algo que no querías hacer.
- ✚ **Reflexiona.** Tómate unos minutos para identificar cosas por las que puedes agradecer, escríbelas y guárdalas en un lugar donde puedas buscarlas cuando las necesites (cajita, envase, celular, etc). En ocasiones cuando las personas se sienten abrumadas pueden enfocarse solo en cosas “negativas”.
- ✚ **Identifica** momentos en que sonreíste durante todo este proceso de ajuste, momentos en que te sentiste bien o manejaste una situación de manera efectiva. Cuando sientas que todo puede ir “mal”, tómate un momento para recordar esos momentos agradables y satisfactorios. Utilízalos para motivarte y aplica lo que funcionó en ese momento.

Técnicas de Relajación

- ✚ **Conoce** cómo reaccionas a tus emociones. Reconoce los pensamientos que te hacen sentir estresado e identifica cuando estás llegando a tu límite. Detente, piensa y luego actúa.
- ✚ **Practica** la respiración profunda. Busca un sitio donde sentarte con la espalda erguida (derecha). Puedes colocar una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen. Inhala por la nariz lenta y profundamente. Aguanta el aire cinco segundos y luego exhala lentamente por la boca.
- ✚ **Busca** imágenes que te hagan sentir relajado. Mientras observas la imagen, visualiza que estas en ese lugar, imagina todos los detalles sensoriales.
- ✚ **Intenta** hacer ejercicios simples dentro del hogar o en el patio. Por ejemplo, podrías caminar, estirar los brazos, utilizar una bicicleta estacionaria, etc.
- ✚ **Escucha** música relajante o música que sea de tu agrado. Puede ser instrumental, sonidos de lluvia, cantar o bailar.
- ✚ **Disfruta** de alguna actividad agradable, como por ejemplo; manualidades, juegos, un facial, hablar con alguien, darte un baño tibio, etc.
- ✚ **Utiliza** el humor para relajarte, busca chistes, 'Stand Up Comedy' o películas de comedia que te hagan reír.

Autocuidado

- ✚ **Aceptación.** Reconozca que es normal experimentar diferentes emociones en momentos de incertidumbre. Acepte sus emociones, y procure hablar de ellas con alguien de confianza. No se sienta culpable por experimentar estos sentimientos.
- ✚ **Pausar.** Deténgase varias veces al día por algunos minutos.
- ✚ **Concentración.** Enfóquese en el presente y en lo que puede controlar en ese momento. No se adelante o anticipe eventos.
- ✚ **Preparar.** Prepare una lista de autoafirmaciones, para que pueda repetirlas en los momentos de estrés. Algunos ejemplos son: "Agradezco el aprendizaje en todas las situaciones", "Yo me puedo calmar", "Esta situación es pasajera".
- ✚ **Información.** Manténgase informado, sin sobrecargarse con los medios noticiosos. Es posible que una noticia se repita varias veces al día. Escucharla en más de una ocasión, puede generar mayor ansiedad.
- ✚ **Relajación.** Practique estrategias de relajación, tales como; respiración profunda, meditación, visualización, y yoga. Utilice la aromaterapia para energía o para relajarse. En este momento no se consigue en tiendas físicamente, pero es posible ordenar los productos. Estas técnicas ayudan a controlar los niveles de estrés y dar sentido de satisfacción.

- ✚ **Comunicación.** Hable con sus familiares y amistades regularmente. Si es posible, realice video conferencias para facilitar la cercanía emocional.
- ✚ **Descanso.** Procure dormir lo suficiente. De estar presentando insomnio, algunas recomendaciones que puede seguir son: trate de evitar las pantallas al momento de dormir, escuche música relajante, levántese y tome algo caliente, diseñe una pequeña rutina para dormir, y evite los productos con cafeína.
- ✚ **Meditación.** Cultive su espiritualidad.
- ✚ **Alimentación.** Asegúrese de alimentarse bien.

Infograma 1.1 (publicado @cpdinappr)



Fortalecer Relación de Pareja

La antigua rutina no se adapta a los tiempos de la pandemia, pues hay que realizar una nueva. Es preciso sacar tiempo para todo; para estudiar, trabajar, jugar, comer, bañarse, dormir y también es necesario sacar **tiempo como pareja**. Como toda rutina, es difícil al principio pero después surge la adaptación. Dicha rutina debería considerar incluir las siguientes recomendaciones.

- ✚ **Tiempo para ustedes.** El mínimo de tiempo diario para estar solos en pareja son 30 minutos. Es el momento para dialogar, tener contacto físico, compartir una actividad, jugar entre ustedes, apoyarse mutuamente, etc.
- ✚ **Tiempo para aprender** como pareja o para que uno le enseñe algo nuevo al otro. Por ejemplo; un baile, juego, idioma, receta, tocar un instrumento, etc.
- ✚ **Tiempo de respetar los espacios.** Una pareja se compone de dos individuos, por lo cual ambos requieren tiempo en espacios individuales o a solas. La otra pareja debe respetar ese espacio y velar que otras personas de la familia también lo respeten. Un pequeño tiempo de soledad es la mejor motivación para necesitar después un tiempo en pareja.
- ✚ **Tiempo para tomar decisiones.** En muchas ocasiones, una decisión tomada como pareja pesa más que una decisión individual. Compartan las responsabilidades y celebran los éxitos de ambos como equipo.
- ✚ **Tiempo de visitas cibernéticas.** Visiten a sus amistades, como pareja, por medio de las redes cibernéticas o telefónicas. Comparta con su pareja la experiencia de mantenerse en contacto con otras parejas, amistades y seres queridos.
- ✚ **Tiempo de recordar** los videos, fotos, álbumes y cartas que representan todo lo que fueron, el resultado de lo que son y lo que se puede mejorar para el futuro. Recordar es vivir.
- ✚ **Tiempo para proyectos.** Quizá la rutina de antes impedía planificar algunos proyectos que tenían como pareja y como familia. Ahora tienes la oportunidad.
- ✚ **Tiempo para conocerse.** ¿Cuánto sabes de tú pareja? Nunca es tarde para conocerse más, conversar, contarse experiencias de la niñez, memorias, etc.
- ✚ **Tiempo de creatividad sexual.** La privacidad está limitada. Sin embargo, recuerden sus tiempos de novios, donde precisamente, la privacidad estaba limitada, pero eran unos expertos siendo muy creativos. En estos tiempos de pandemia tenemos que retomar esa creatividad.



Fortalecer Relación con Hijos

- ✚ **Estimula** la autonomía haciéndole partícipe de las responsabilidades del hogar de acuerdo a su edad guiándole en cómo solucionar problemas y evitando proteger en exceso. Márcale metas realistas y dile cuáles son tus expectativas. Colaborar y ayudar en casa, también es importante y nos obliga a todos a compartir tiempo y actividades juntos.
- ✚ **Disfruta** y comparte tiempo de ocio con tus hijos, tendrán momentos y actividades solos, pero reclamarán nuestra atención y participación. Es positivo atenderlos para compartir con ellos momentos agradables cambiando la temática de obligaciones a tiempo divertido en familia y juntos.
- ✚ **Permítele** hacer video llamadas supervisadas con amigos y familiares, para mantener la conexión social y vencer la sensación de aislamiento. Ellos también necesitan seguir conectados.
- ✚ **Respetar** su intimidad, sobre todo en el adolescente ya que está buscando su identidad. El control excesivo de actividades o constante revisión de su habitación contribuirá a constantes desacuerdos.
- ✚ **Fomenta** los valores universales dentro de la familia para luego ponerlos en práctica. Admite y corrige sus errores, le ayudará a tolerar sus frustraciones.

Fortalecer Relación con Abuelitos

- ✚ **Crea** una rutina de comunicación a través de las diferentes plataformas digitales.
- ✚ **Realiza** una competencia de canto, confección de un alimento, o hacer un baile por medio de videos o video-llamadas.
- ✚ **Fomenta** conversaciones sobre anécdotas, pasatiempos, amigos o las tareas que realizaron en el día o en la semana.
- ✚ **Coordina** una cena a través de una video llamada.
- ✚ **Reúne** a toda la familia virtualmente una vez por semana.
- ✚ Se recomienda que los padres hablen de su relación con los abuelos.
- ✚ **Redacta** cartas o envía dibujos realizados por los niños. Pueden ser enviados por correo o email. Recuerda que a ellos les gusta recibir correspondencia.
- ✚ **Prepara** una caja para guardar los dibujos, objetos o trabajos que el niño y el abuelo van a entregarse cuando finalice el aislamiento social, esto fomentará el dialogo, compartir anécdotas y la transmisión de sentimientos.

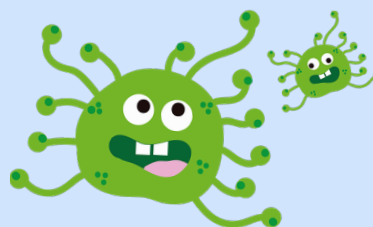


Síndrome de 'BurnOut' : Cuidadores de Adultos Mayores

- + **Cúidese** para poder cuidar a otros.
- + **Solicite** ayuda para cuidar al adulto mayor.
- + **Fomente** la autonomía del adulto mayor en la medida que sea posible, según las indicaciones médicas.
- + **Separe** tiempo en el día para relajarse por medio de actividades de ocio, descansando o realizando ejercicios.
- + **Valide** sus emociones o las del cuidador y también las del adulto mayor.
- + **Mantenga** las relaciones con familiares y amistades de forma virtual.
- + **Solicite** servicios profesionales o grupos de apoyo cuando no tenga las herramientas o habilidades para manejar alguna situación.
- + **Conozca** la condición médica del adulto mayor para la prognosis o preparación ante las posibles sintomatologías.
- + **Haga** partícipe al adulto mayor en la toma de decisiones.
- + **Fomente** una comunicación efectiva con el adulto mayor y sus familiares.
- + **Identifique** un espacio de tiempo libre o fines de semanas para el autocuidado.
- + **Realice** un plan para la ingesta de alimentos y descanso de forma consistente.

Convivencia en el Hogar

- + **Realice** juegos de mesa con sus niños. El compartir ese tiempo especial refuerza la relación que se tiene con ellos. Esto ayudará a que estén más dispuestos a cooperar con la rutina.
- + **Identifique** alguna actividad que le relaje, y practíquela. Algunos ejemplos son: dibujar, pintar, ver televisión, tocar algún instrumento, darse un baño caliente, escuchar música, leer un libro, cocinar alguna receta nueva, sembrar, y organizar áreas de la casa.
- + **Intente** mantener la actividad física. Hay numerosos videos libre de costo que le permitirán practicar la actividad física de su preferencia (Pilates/aeróbicos/zumba).
- + **Dividan** las tareas del hogar. Asigne tareas a los niños y adolescentes. Escribanlas, y colóquenlas en un lugar visible.



Trabajo y Escuela en el Hogar

- ✚ **Planifique** un horario de actividades en el hogar. No tiene que ser un horario rígido, más bien uno flexible, pero que ayude a organizar las tareas de los niños con las del trabajo. El establecer una rutina visual, puede facilitar el seguimiento de la misma. Puede encontrar imágenes para diseñar su rutina visual en 'Google Images', o utilizar fotos de su niño realizando la actividad. Para los niños más grandes, se puede presentar por escrito. Coloque la rutina en un lugar visible y dé seguimiento constantemente para verificar si se está cumpliendo.
- ✚ **Establezca** metas reales en relación a las actividades que se realizarán en el día.
- ✚ **Utilice** la negociación con los niños y adolescentes. Presénteles el plan para la rutina, y dialoguen.
- ✚ **Use** la comunicación asertiva para expresar las preocupaciones y dificultades en cuanto al trabajo escolar. Escríble a los maestros las inquietudes que se encuentran confrontando. Evite escribir en momentos de coraje.
- ✚ **Trate** adelantar trabajos escolares durante el fin de semana.
- ✚ **Intente** encontrar videos explicativos de los temas de dificultad. YouTube ofrece numerosos videos educativos de diferentes materias.

Establecer Límites en el Hogar

Establecer límites educativos y de convivencia, desde un estilo democrático, favorece que los hijos desarrollen autocontrol, construyan una autoestima óptima, ganen seguridad en sí mismos, desarrollen valores, adquieran habilidades sociales y adopten hábitos de vida saludables. Se recomienda que, tanto las normas del hogar como los límites establecidos durante el periodo de cuarentena, cumplan con los siguientes criterios:

- ✚ Normas claras, comprensibles y argumentadas.
- ✚ Normas razonables y con consecuencias proporcionadas.
- ✚ Límites considerando las necesidades y el punto de vista del niño/a o adolescente.
- ✚ Límites coherentes con la conducta que se observa por parte del adulto.
- ✚ Evitar hacer distinciones o comparaciones entre hermanos.
- ✚ Mantener el respeto y cumplimiento de los acuerdos tomados.
- ✚ Recordar que los progenitores o cuidadores toman las decisiones, refuerzan la conducta deseada y sancionan la conducta indeseada.

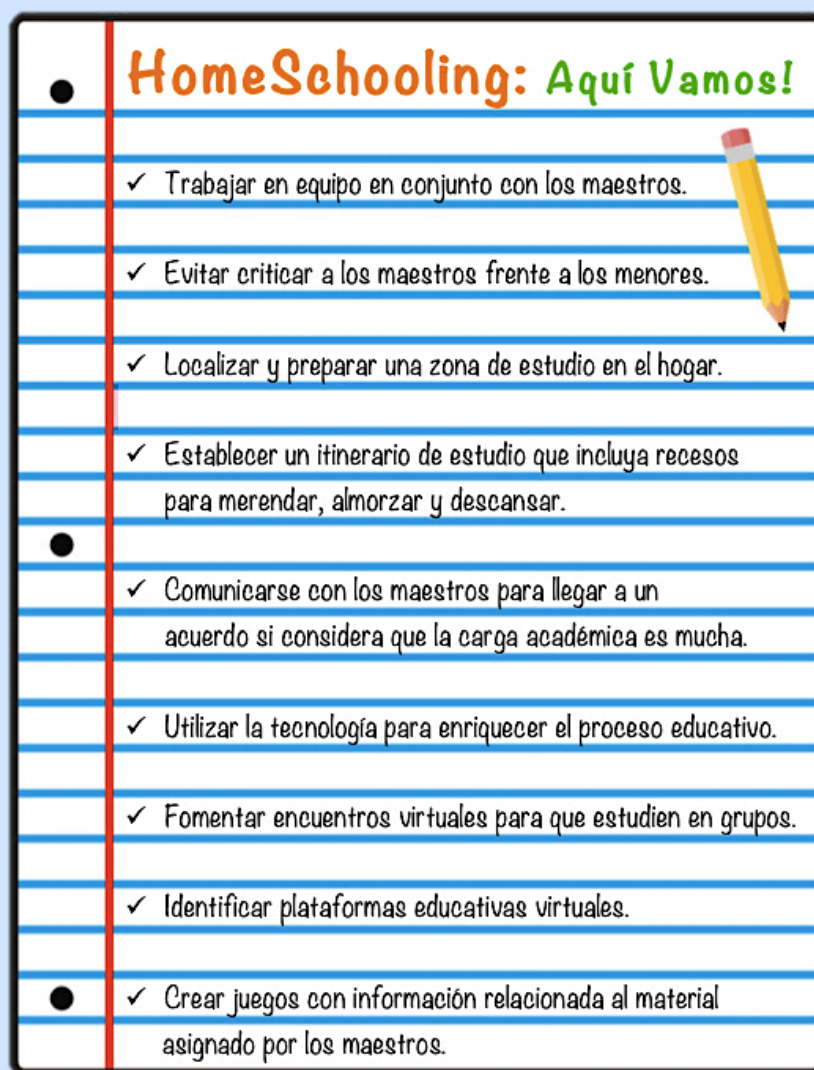
Manejo de Conducta

Si tienes un niño que está algo reactivo, confrontativo, agresivo o con mucha dificultad para seguir instrucciones, te podemos ofrecer estas sugerencias:

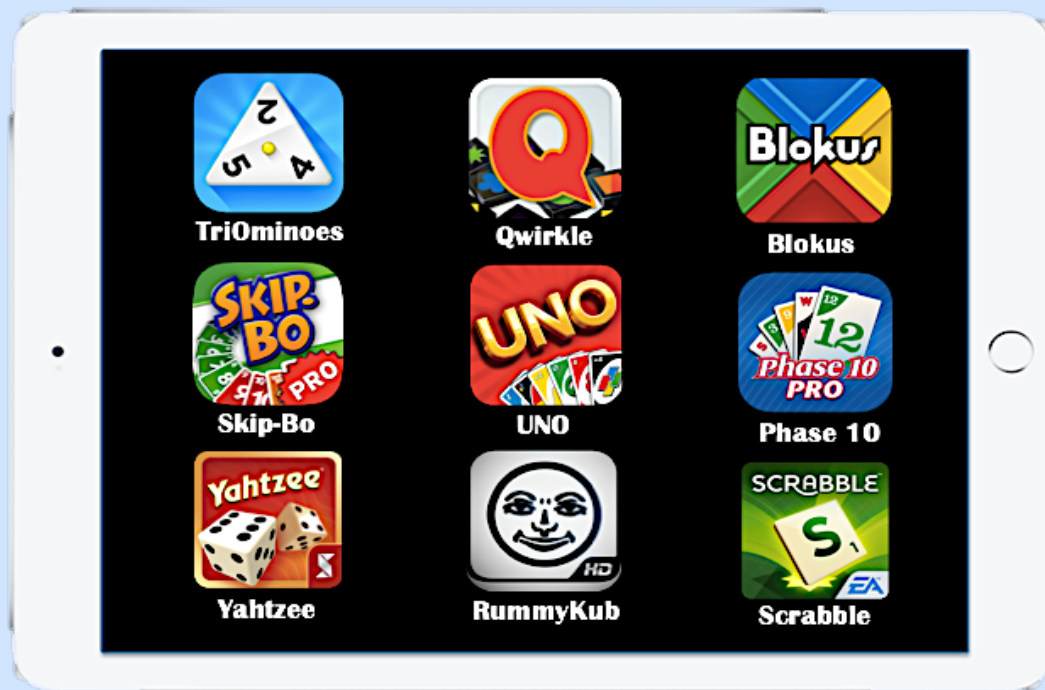
- ✚ **Reconoce** y acepta dónde están tus emociones antes de intervenir con el comportamiento difícil del niño, niña o adolescente.
- ✚ **Comprende.** Previo a cualquier reacción de tu parte, se empático, ponte en el lugar de tu hijo y trata entender de dónde puede surgir la resistencia a obedecer o conducta negativa que presenta en el momento.
- ✚ **Planifica** lo más que puedas y adelántate a las situaciones que pueden generar conductas difíciles, reactividad o explosividad.
- ✚ **Establece** una rutina y estructura. Sin embargo debemos reconocer que, ante una situación como la que experimentamos, también debemos tener cierta flexibilidad y espacio para negociar. Esto se hace más relevante con niños difíciles, intensos de carácter o con algún diagnóstico que afecte su comportamiento.
- ✚ **Permite** que tu hijo ofrezca su opinión o presente posibles soluciones a problemas que enfrenten antes de decidir algún plan o estructurar el manejo del tiempo dentro de la casa.
- ✚ **Evita** la improvisación para que se reduzcan las oportunidades de reacciones impulsivas o muy intensas, tanto de tu hijo como las que vengan de ti.
- ✚ **Busca** siempre que tu niño participe de la instrucción para asegurarte que atendió y que entendió. Esto, al final, aumenta la probabilidad de que siga el comando, que no desafíe y que no manipule lo que se le dijo. Si luego de haberte adelantado y planificado con tu hijo, aun no quiere obedecer, puedes utilizar un sistema de intervención de 3 pasos: *Instrucción-Repetición-Advertencia* (Plan I.R.A.).
- ✚ **Advierte** primero. Nunca des una consecuencia o castigo sin dar primero una advertencia. Esto se hace más relevante en niños reactivos, explosivos o que pueden terminar en rabietas o descontrol.
- ✚ Si reta o cuestiona insistentemente, no argumentes con él. Mientras más se argumenta, mayor es el riesgo de que se desvíe la atención del problema inicial y que termine en una confrontación o situación más riesgosa.
- ✚ **Sorpréndelo** haciendo las cosas bien o siguiendo las instrucciones. En ese momento debes ofrecer un elogio descriptivo de inmediato. Este tipo de refuerzo verbal combina un elogio con la descripción de la conducta que quiero modificar. Por ejemplo: “Me encantó que te metiste a bañar cuando lo acordamos” o “Te felicito porque hoy no tiraste nada al piso cuando te mandaron las tareas del día”.

- ✚ **Identifique** si la combinación de recomendaciones antes expuestas no tuvieran un impacto positivo en la conducta negativa de su hijo. En ese caso, se pueden introducir elementos más específicos como: el uso de **privilegios** de manera estructurada para motivar comportamiento positivo, establecer un **contrato** de conducta escrito entre el niño y encargados, o desarrollar una **tabla** de modificación de conducta.

Infograma 1.2 (publicado @cpdinappr)



Apps: Juegos de Mesa



Infograma 1.2 (publicado @cpdinappr)

Apps: Juegos Educativos



ABC ya

Duolingo

LEGO

PBS Kids

Links: Actividades Educativas



www.learningresources.com



www.melissaanddoug.com



www.thinkfun.com/parents



www.pbs.org/parents

TV: Canales Educativos



<https://kids.nationalgeographic.com>

Salud Mental: Líneas de Emergencia



Primera Ayuda Psicosocial	PAS	1-800-981-0023
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación	CAVV	787-765-2285
Programa de Ayuda al Empleado	PAE	787-704-0705
Línea de Orientación y Apoyo Familiar	LOAF	1-888-359-7777

Apps: Servicios 'Online'



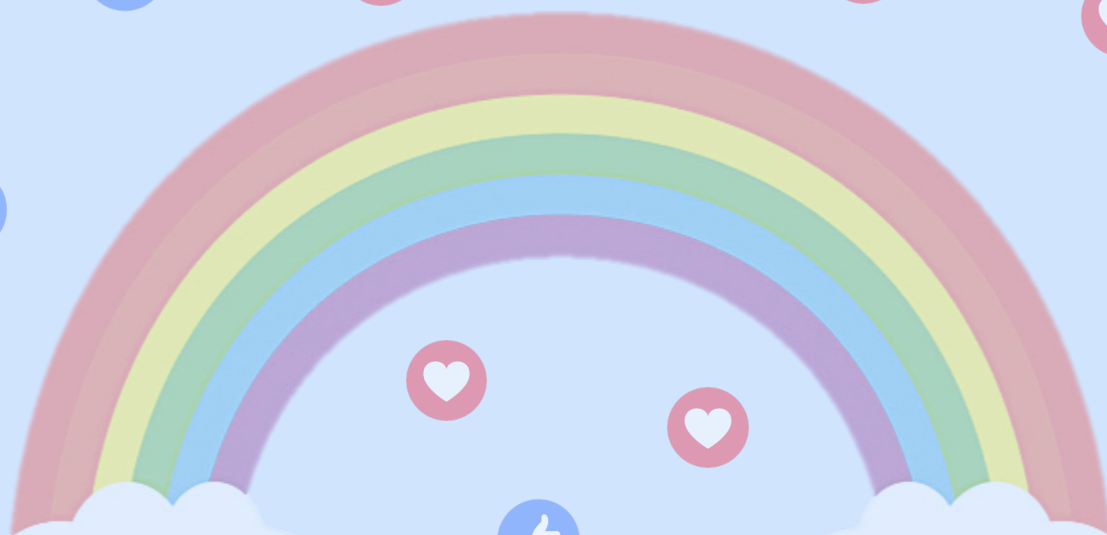
ASSMCA: Coordinación Servicios Psicológicos
Línea PAS (Consultas y Emergencias)



WIC: Programa de Alimentación y Servicios de Nutrición. Información de elegibilidad, citas, elección de alimentos y dirección de localidades.



AUTISM SPEAKS : Recursos variados dirigidos al autismo; servicios, apoyo familiar y financiero.



@cpdinappr

