

Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS

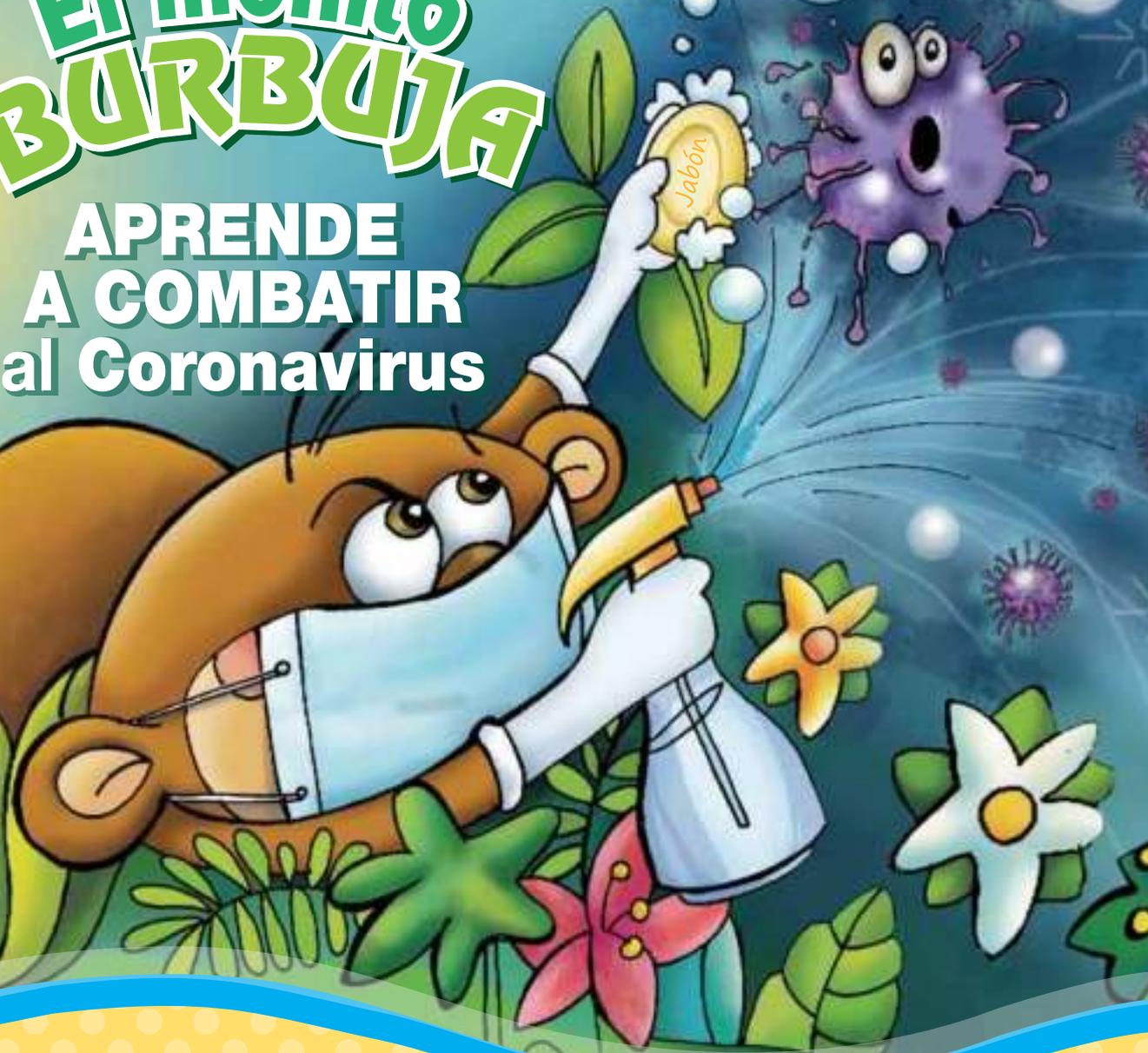


unicef 

para cada infancia

El monito BURBUJA

APRENDE
A COMBATIR
al Coronavirus





El monito BURBUJA

APRENDE A COMBATIR al Coronavirus

Proyecto de recuperación psicosocial de niñas y niños afectados por epidemias

© El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF,
UNICEF-Ecuador
Edificio Titanium Plaza
Av. República E7-61, entre
Alpallana y Martín Carrión
Teléfono: (593-2) 246 0330
www.unicef.org/ecuador
Quito-Ecuador

Primera edición: abril, 2020
Autora: Dra. Betzabé Tello
Diseño: graphus® 290 2760
Ilustración: graphus® María Belén Guerrero

Impreso en Ecuador

Para reproducir cualquier sección de esta publicación es necesario solicitar permiso. Se garantizará el permiso de reproducción gratuita a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. A otro tipo de entidades se les solicitará el pago de una pequeña cantidad de dinero.

Hace mucho, mucho tiempo, a las afueras del BOSQUE DE LA AMISTAD, vivía el monito Burbuja con su hermana Pompa, sus padres y sus abuelos.

Un día el monito Burbuja llegó asustado a su casa con una noticia que escuchó en el bosque y dijo...

—Hay un extraño ser en forma de corona que está enfermado a los habitantes del pueblo cercano.



Pompa y Burbuja planearon un viaje para averiguar por sí mismos lo que estaba pasando. Alistaron una linterna, una cobija, una carpa, frutitas para el camino y agua.

Pompa preguntó:
-¿Qué tan lejos está
el BOSQUE
DE LA AMISTAD?

El monito Burbuja respondió:
-Mmm... Como a cinco horas.
No, como a ocho horas. No, como a un día.
¡No sé! Pero está lejos.
Mejor avisemos a nuestros papá y mamá
sobre el viaje.

Así, Pompa y Burbuja fueron donde sus padres a pedirles permiso.
Pompa no entendía qué estaba pasando y por eso, a su padre le preguntó:

—¿Qué es lo que produce tanto miedo?
Y, ¿por qué está acaparando la atención de todos los que viven en el bosque?



Su padre, con cariño, explicó a Pompa y al monito Burbuja que el extraño ser en forma de corona es un germen que se mete en el cuerpo y a muchos habitantes del bosque está enfermando.



-Pero no se preocupen, tenemos varias armas para que su expansión se frene y no nos haga más daño"- aseguró el padre de Pompa y añadió...



-A este germen, que es un virus muy pequeño, le gusta viajar. De vecino a vecino, le gusta brincar. En las superficies de plástico, madera y metal se puede quedar. Por eso, para desinfectar, alcohol, cloro o jabón debemos usar.



Pompa y Burbuja todavía no desistían de su viaje,
así que fueron donde sus abuelitos a contarles que una expedición
al BOSQUE DE LA AMISTAD querían realizar.

-Si se están enfermado los
habitantes, ¿para qué quieren ir?
Se sabe que este virus,
como muchos otros,
entra por la boca y la nariz-
dijo con ternura la abuelita
y les dio seis sabios consejos...



Sabios consejos

1

El lavado de manos con frecuencia hay que practicar para que, con el jabón, los gérmenes podamos eliminar.



2



Cuando estamos enfermos, en casa nos debemos quedar.

3

Si tenemos tos o estornudos, una mascarilla debemos usar.





Sabios consejos



4



Si estornudas o toses, con un pañuelo desechable tu boca y nariz debes tapar, o con la cara interna del codo la transmisión del virus también puedes evitar.

5

Los besos y abrazos por ahora no debemos dar. Y donde haya mucha gente no vamos a estar.



6



Estas normas en nuestro hogar debemos acatar y a nuestras familias les debemos recordar.

Pompa y Burbuja entendieron muy bien los consejos de su abuela y por qué debían permanecer en casa. Cuando les preguntaron qué decisión finalmente iban a tomar, ellos respondieron...

–Es en casa donde más seguros vamos a estar. Haremos nuestras tareas de la escuela y más tiempo con nuestra familia vamos a pasar.

Y Burbuja añadió:

–Medidas de higiene para toda la vida aplicaré. Y con mi comportamiento responsable a prevenir ayudaré.
–¡Pronto prontito este tiempo pasará y poco a poquito nuestras actividades se reanudarán!–



Y así fue como el monito Burbuja y su hermana Pompa aprendieron a combatir al coronavirus.



CONSEJOS

para padres, madres y cuidadores



Las niñas y niños pueden responder al estrés de diferentes maneras, como estar más pegado a usted o a un familiar de confianza, pueden estar ansiosos, retraídos, enojados, agitados, pueden orinarse en la cama, etc.



Responda a las reacciones de su hija o hijo con cariño, escuche sus inquietudes y bríndeles más amor y atención.



Ofrezca oportunidades para que la niña o niño juegue y se relaje.



Las niñas y niños necesitan el amor y la atención de los adultos en tiempos difíciles. Brinde tiempo y atención extra. **Recuerde escuchar a sus hijas o hijos, hablar amablemente y tranquilizarlos.**



Si las niñas y niños hacen preguntas, escúchelos, no oculte información y responda sus inquietudes con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad.

Asegúreles que esta situación es temporal.





Las niñas y niños perciben la preocupación de sus padres y de los adultos, por eso se recomienda hablar con calma y transmitirles seguridad.



Evite el tiempo continuo en los dispositivos de pantalla como televisión, celular, computador y las tabletas.



Escoja un solo horario para escuchar las noticias, mucha información puede generar ansiedad.



Aproveche este tiempo en casa como una oportunidad para hacer ejercicio, realizar actividades manuales e integrar a las niñas y niños en las tareas fáciles del hogar.



Planifique las actividades con su familia día a día. Desde las actividades de la escuela, el trabajo y la comida.





Mantenga un horario y una rutina para que no se desfasen las horas de sueño y alimentación.



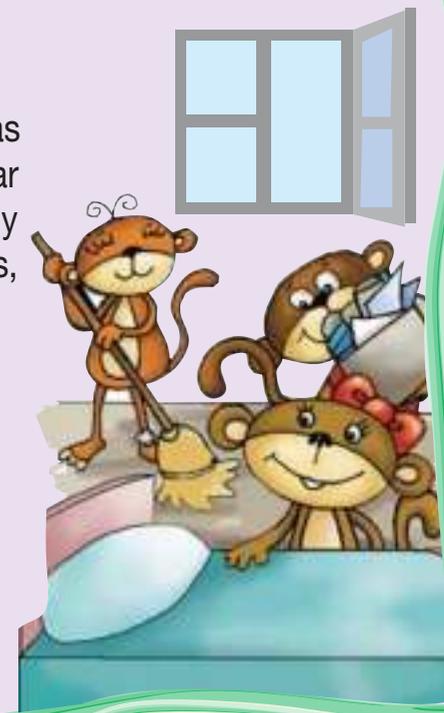
Comparta las comidas en familia y dé ejemplo con las medidas de higiene.



Puede realizar compras en mercados que tengan alimentos frescos y sanos, habrá menos aglomeración de gente.



Para desarrollar la autonomía de las niñas y niños podemos regar las plantas, alimentar y limpiar a las mascotas, mantener limpio el espacio en el que vivimos, hacer las camas y ventilar los cuartos.





En caso de desacuerdos o malentendidos con las niñas o niños, no recurra a la violencia como golpes o gritos.

Converse con calma sobre que conductas esperamos de cada miembro de la familia.



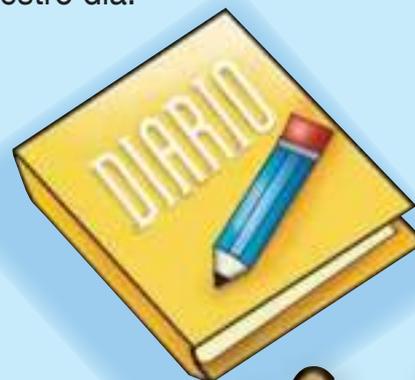
Si algún ser querido está en el hospital no le vamos a poder visitar pero podemos mantener contacto para saludarle. (pueden hablar por teléfono).



En caso de tener un familiar contagiado con el nuevo coronavirus, COVID-19, siga las recomendaciones de aislamiento dentro del hogar.



Al final del día podemos escribir en un diario con lo mejor que pasó en nuestro día.





La infección por coronavirus produce fiebre, tos y fatiga. Consulte al médico cuando presente estos síntomas y no se automedique.

IDENTIFIQUE LOS SIGNOS DE PELIGRO PARA ACUDIR AL HOSPITAL MÁS CERCANO



Dificultad para respirar.

Dolor de pecho al respirar o toser.

Sentirse decaído o darse cuenta de que los síntomas están empeorando.

La fiebre se mantiene por más de dos días a pesar del tratamiento.

Sentir confusión o desorientación.



UN BUEN
EJEMPLO
EN CASA



