Carolina Conquista Sus Miedos Sobre El Coronavirus

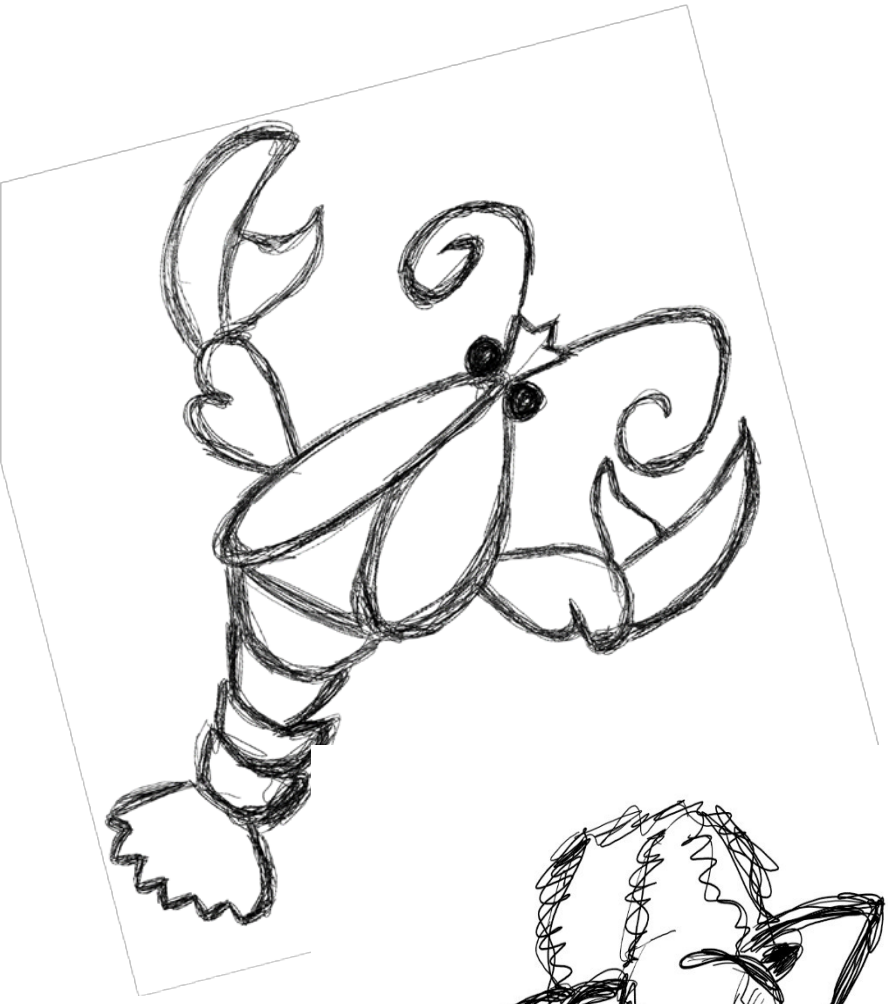
Un Librito Para Colorear Y Copiar Para Los Niños



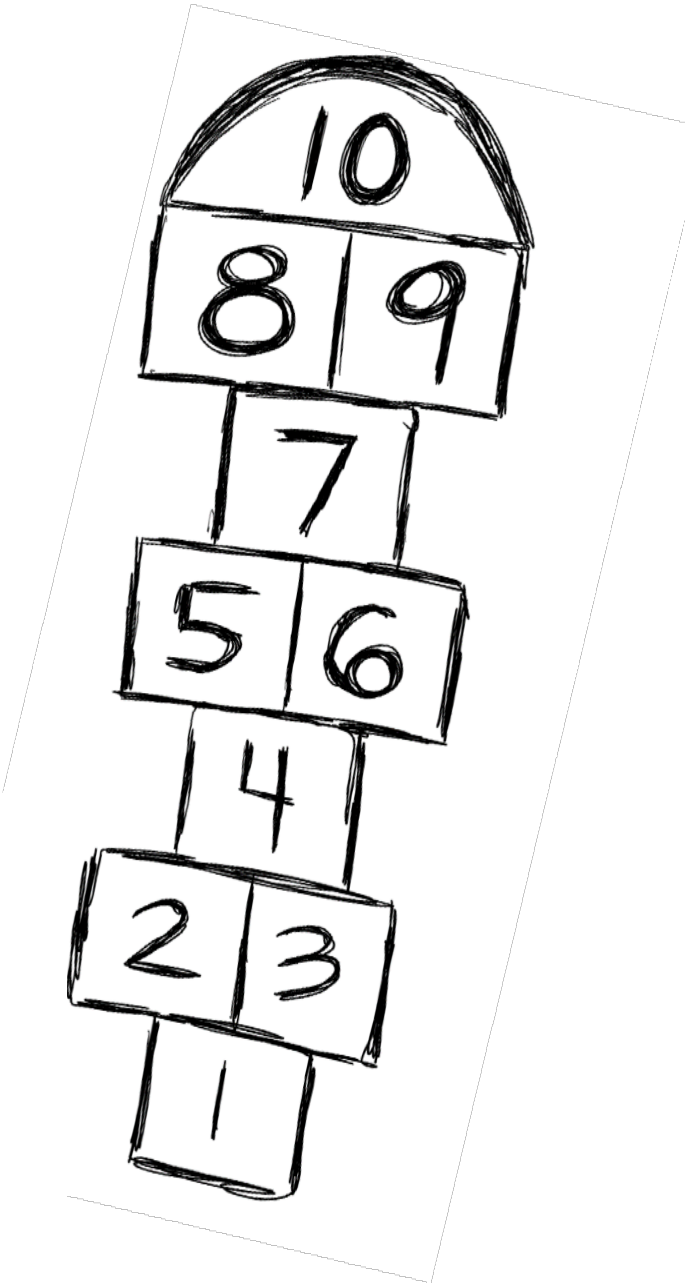
Kellie Camelford, Krystal Vaughn, & Erin Dugan

.

Hola, me llamo Carolina y vivo en Nueva Orleans. ¡Me encanta jugar peregrina, ir al zoológico y comer langostinos!



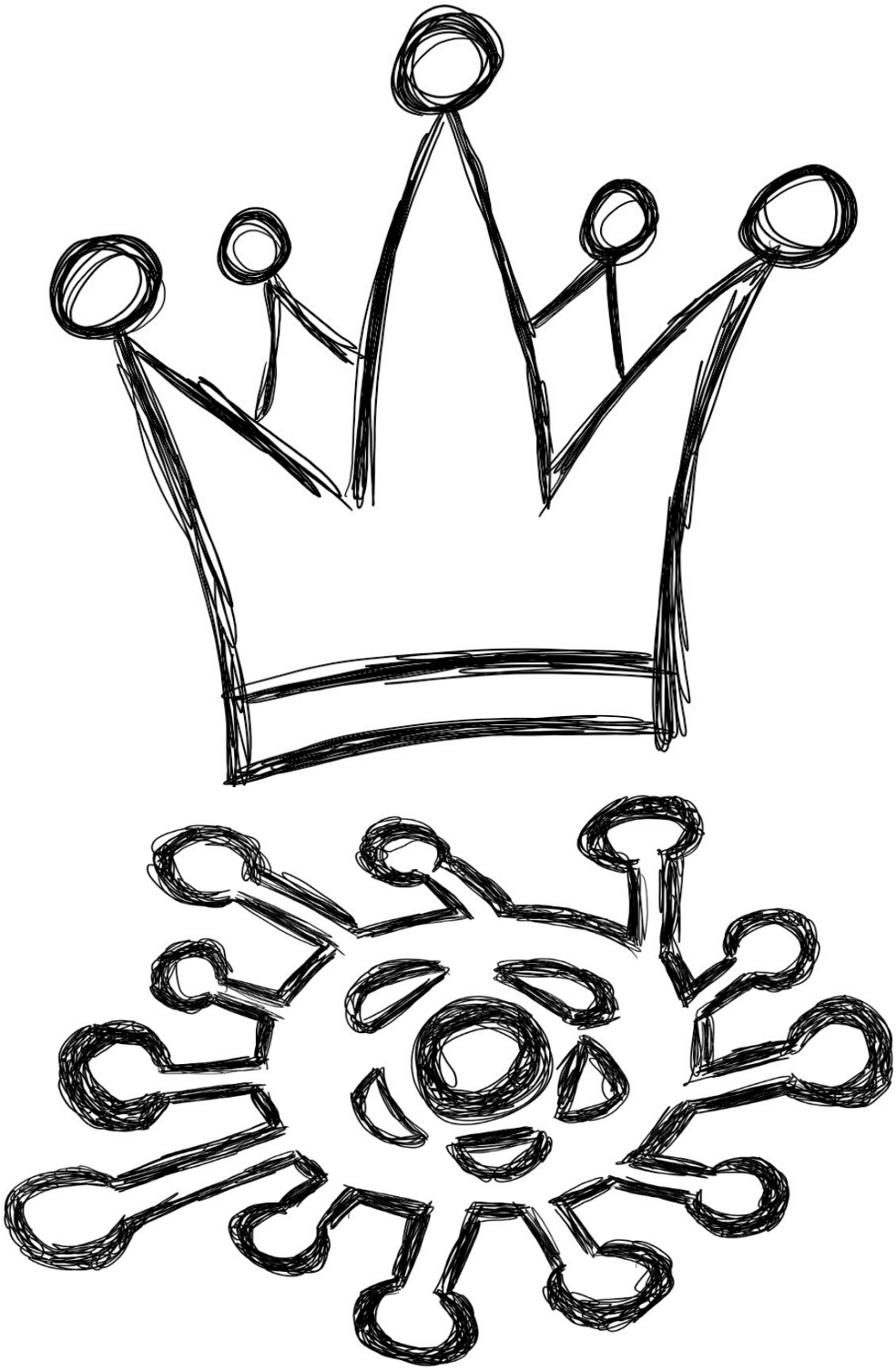




La mayoría del tiempo me gusta divertirme con mi familia y amigos, pero recientemente he estado confundida acerca de este extraño Coronavirus, COVID-19.



Mi amigo dijo que el Coronavirus tiene algo que hacer con una corona. Cuando pregunté a mi mamá, ella simplemente me dijo "Ay cariño no te preocupas de nada."



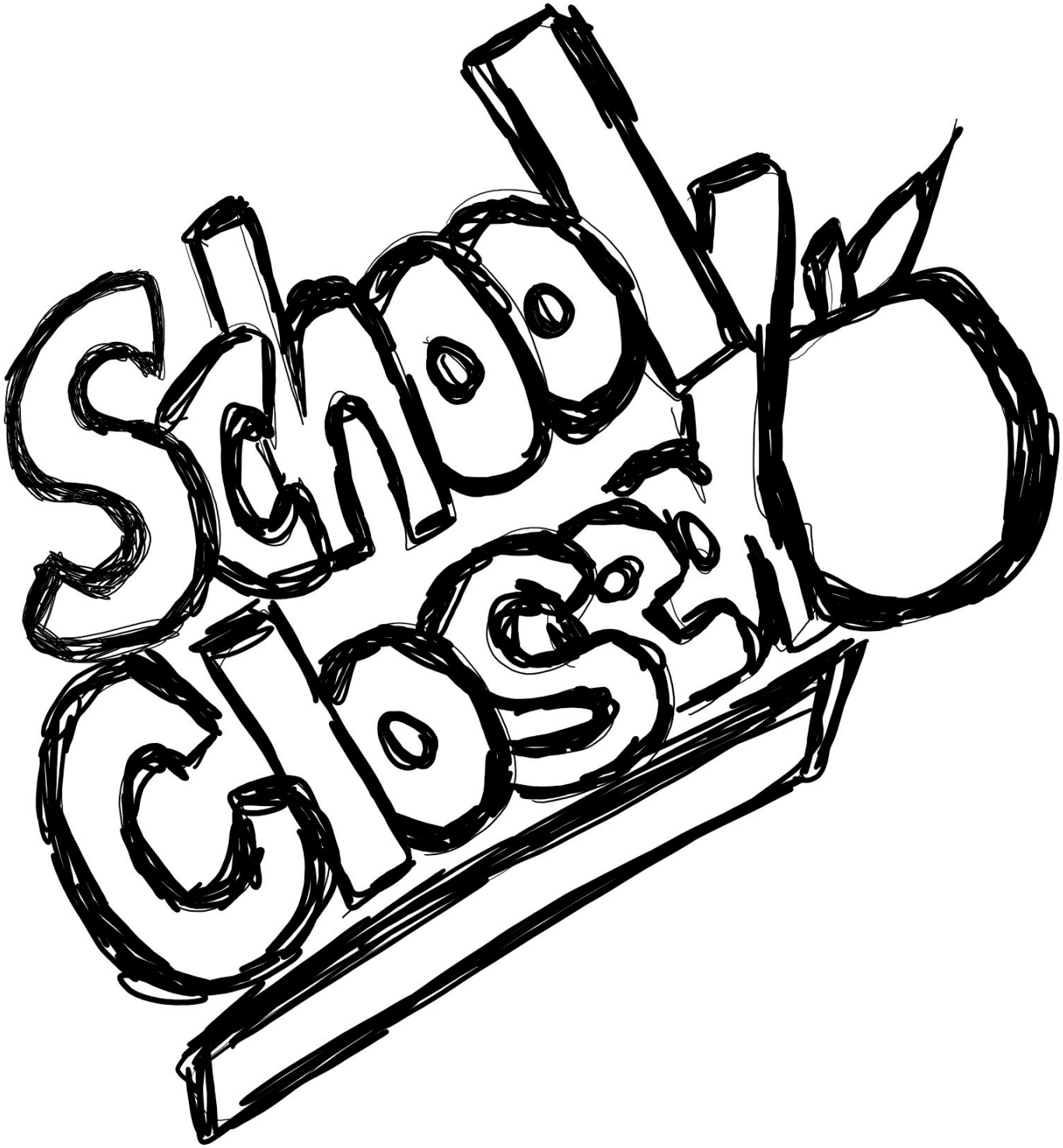
El problema es que estoy preocupada. Y ahora, estoy encerrada en casa ….



Cuando llegué a casa de la escuela el otro día, ¡mamá me dijo que no voy a ir a la escuela por el momento y que ella no está segura de cuándo voy a volver!?! ¡Sólo es marzo! ¡El verano no empieza hasta Mayo! Algunas personas dicen que Abril es lo más temprano. ¿Significa esto que el verano ya está aquí?



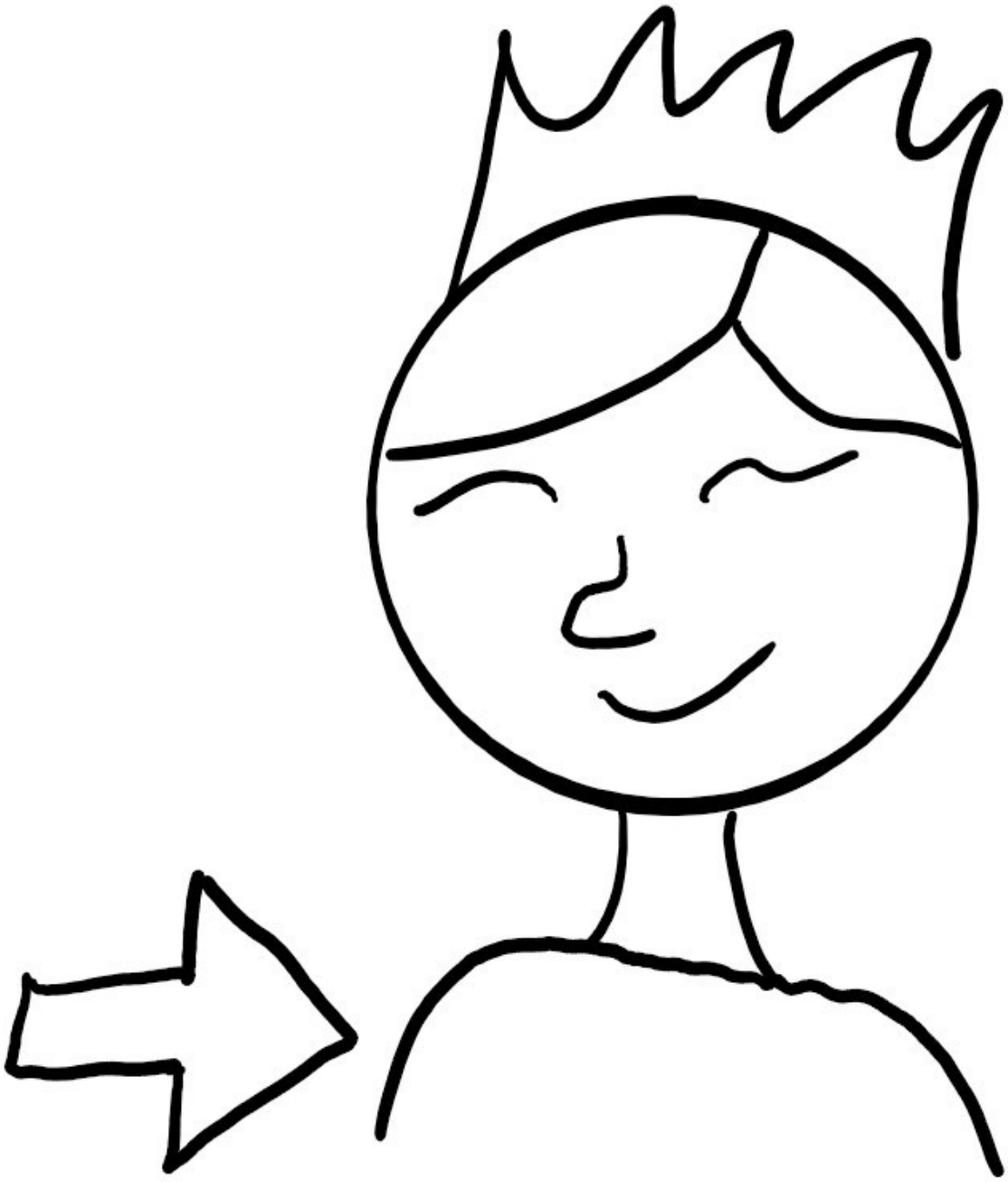
Cuando pregunté a Mamá por qué, ella me dijo que escuela está cerrada por el Coronavirus. Ella dijo que estamos actuando con precaución y practicando "Distanciamiento Social".



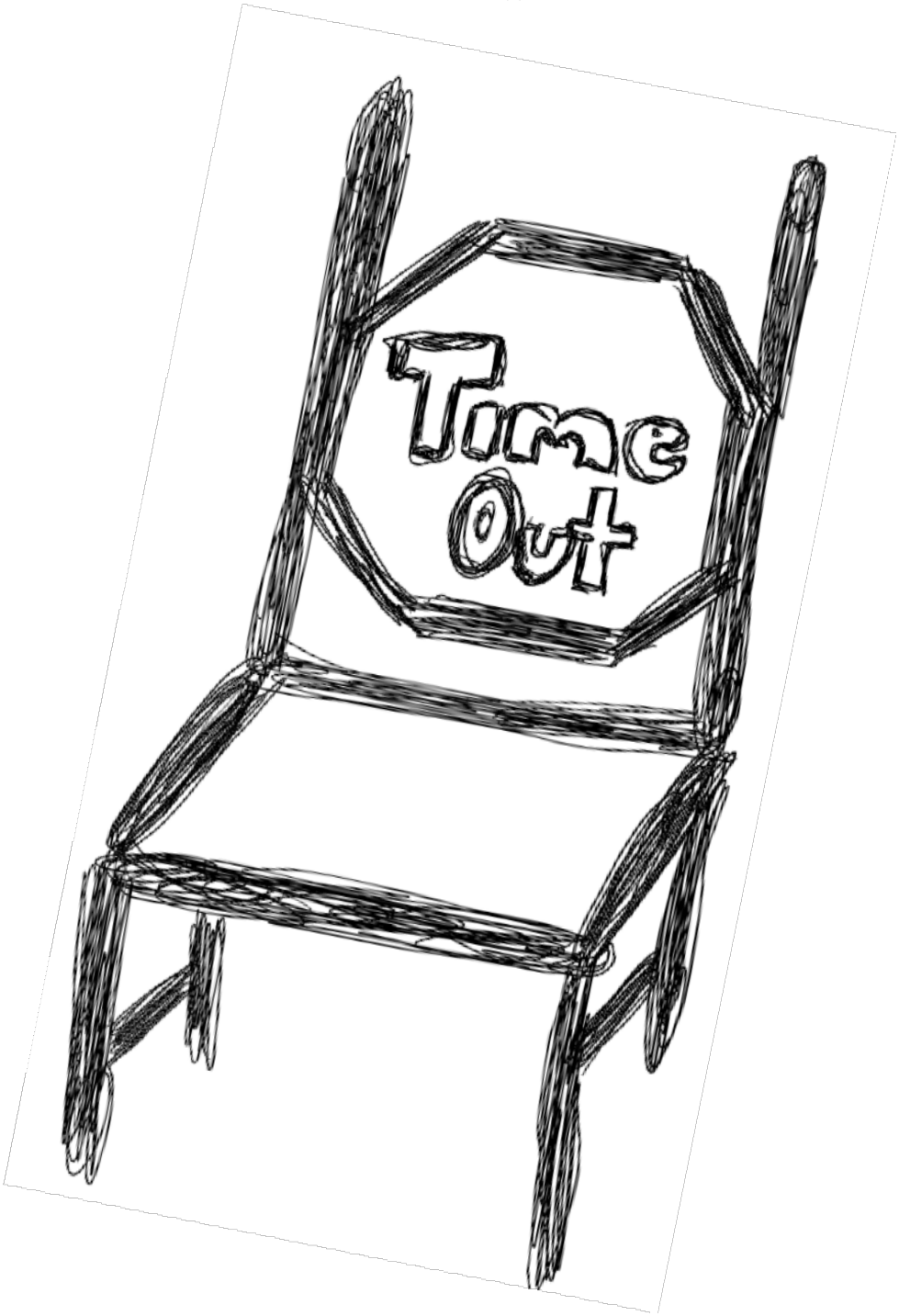
Nuestras líderes dicen que debemos practicar distanciamiento social para frenar la propagación del virus, y por eso estamos fuera de la escuela.



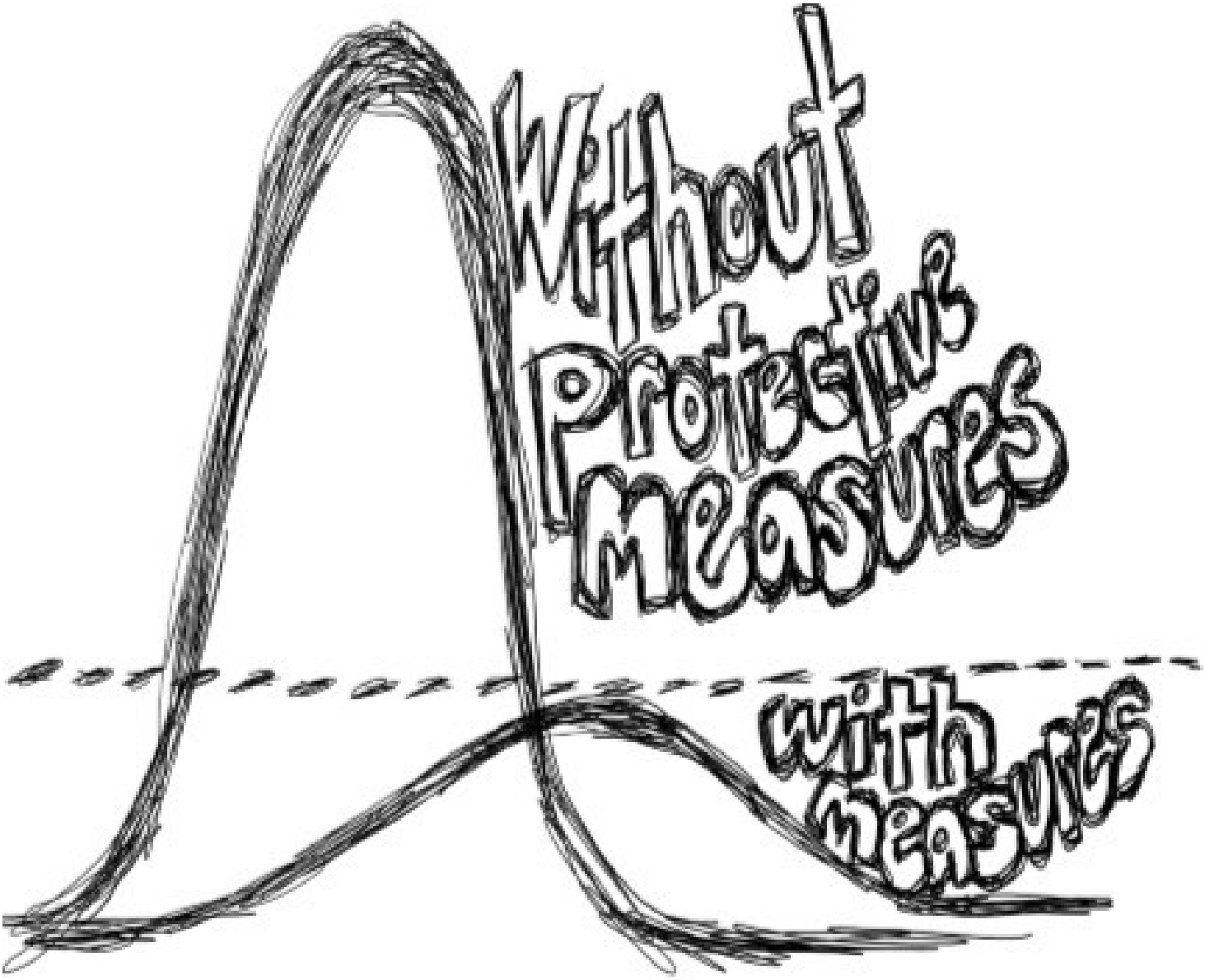
Distanciamiento social significa que no nos acercamos a nuestros amigos y miembros de la comunidad. Dicen "6 pies de distancia". Pero todavía está bien darle un abrazo a mamá y papá. También podemos salir afuera y respirar aire fresco. Podemos saludar a nuestros vecinos desde nuestra cochera.



Las cosas están comenzando a sentir un poquito raras. Estamos en casa y mamá dice que podemos jugar en la casa y jardín trasero, pero mis amigos no pueden venir aquí. ¿Estoy castigada? ¿Mamá dice que no, pero por qué no los puedo ver?



Aparentemente, mamá dice que no puedo ver mis amigos para que nosotros hagamos nuestra parte para "aplanar la curva." Aplanar la curva ayuda a reducir la velocidad de la propagación del virus para que los enfermos puedan tener la ayuda que necesitan. Al quedarse en casa en una manera segura, podemos ayudar los otros. ¡Parece bastante fácil!!

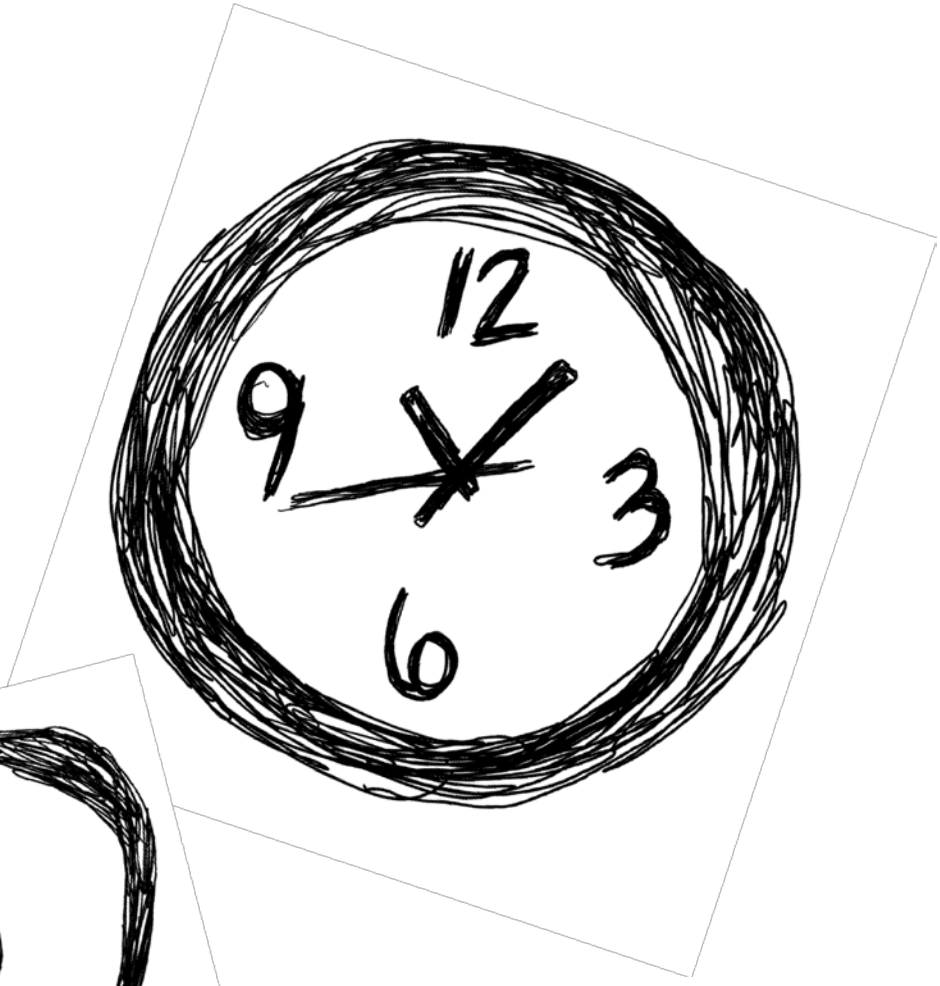


Mamá también me dijo que no podremos ver a la Abuela porque el lugar donde vive está cerrado para protegerla a ella y a sus amigas que viven con ella. Sabemos que ella está segura y todavía podemos hablar con ella todos los días. Aunque extraño no darle abrazos.



Por las siguientes semanas, mamá dijo que vamos a tener mucho "tiempo de calidad" juntos y solo vamos a compartir con nuestra familia y amigos por el celular o la computadora de la familia.

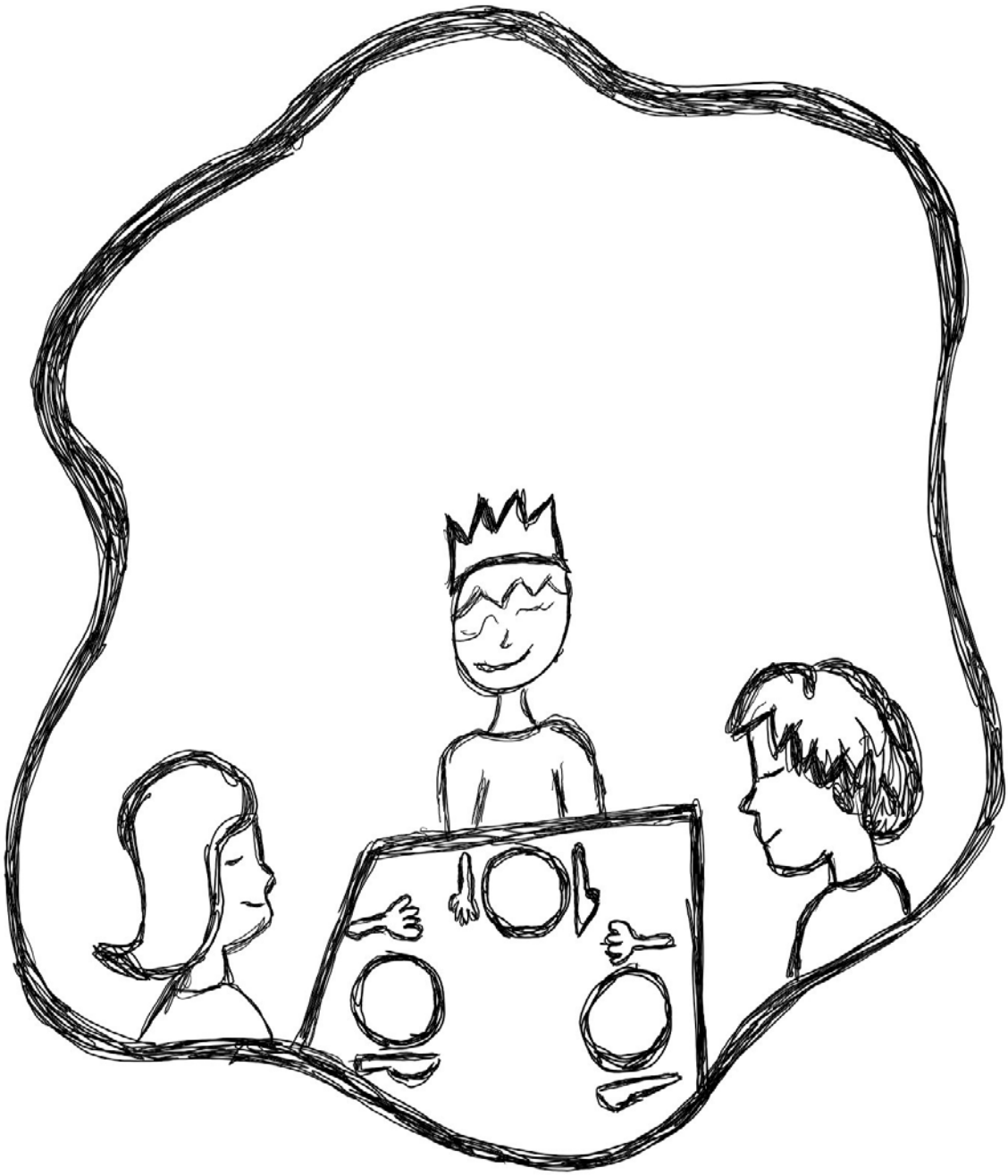




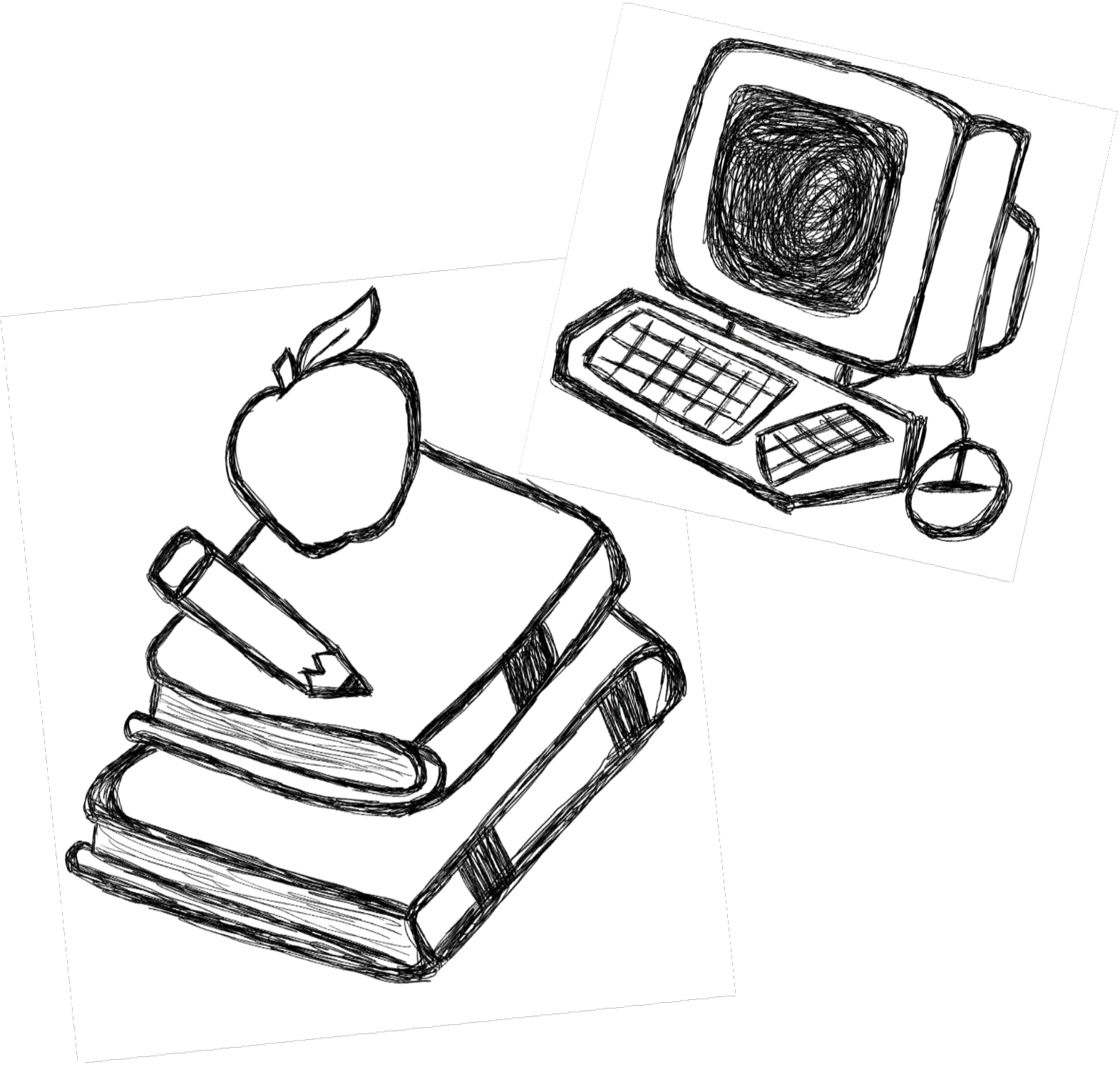
Mamá y papá están en casa, pero tratando de trabajar, entonces no podemos jugar con ellos como podemos normalmente después de la escuela o en los fines de semana.



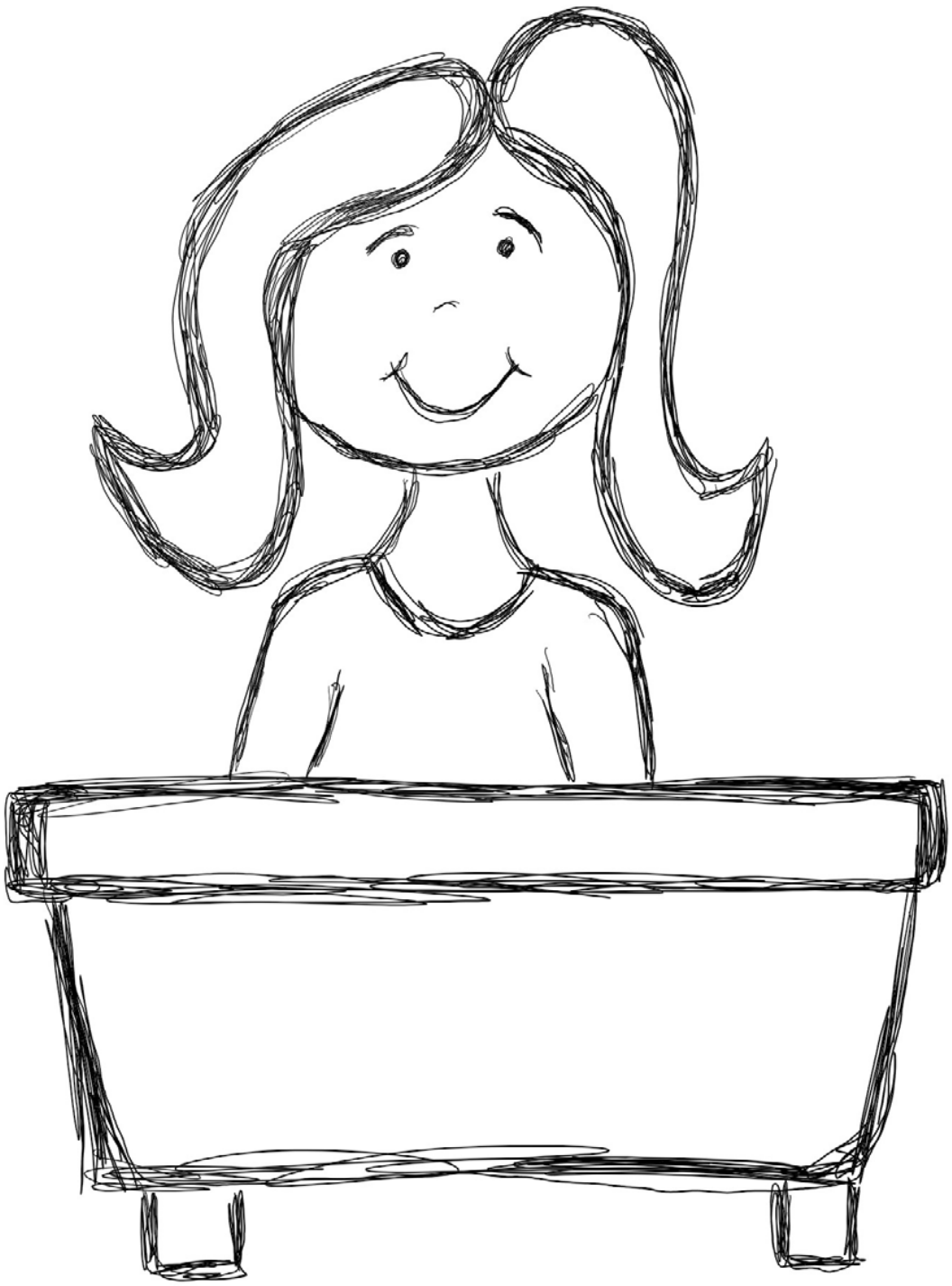
Nos reunimos para comer juntos para la cena, pero después me dicen que tengo que hacer tarea o quehaceres mientras que ellos trabajan dentro de la casa. Nunca sabía que hacían mis padres en sus trabajos, pero ciertamente parecen ocupados.



¡Es raro hacer el trabajo de la escuela en la casa cuando no estás en la escuela! De vez en cuando, hablo con mi maestra a través de la computadora. ¿Me pregunto donde estará?



La consejera de nuestra escuela habló con mis padres y les dio algunos consejos útiles para compartir con nosotros.



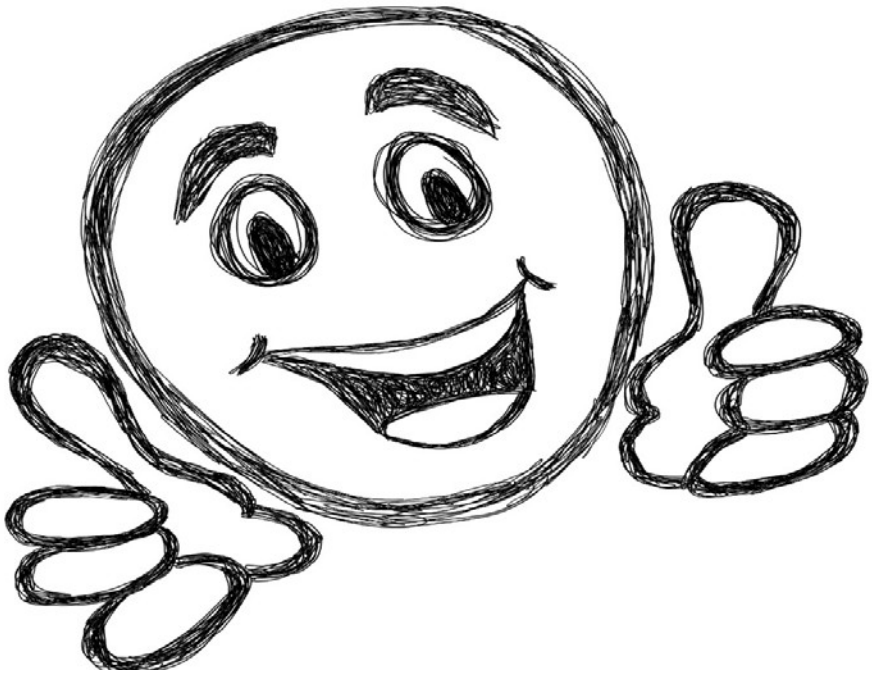
Primero, está bien si tengo miedo del Coronavirus ya que ha hecho cambios grandes en mi rutina diaria. Segundo, aunque el Coronavirus está propagando rápidamente, el riesgo de la infección para mi es bajo porque soy una niña. Tercero, mi mamá y papá están haciendo todo lo que pueden para mantenernos seguros en casa.



La consejera de nuestra escuela también dijo que para la mayoría de los que atrapan coronavirus, sienten como que tienen un resfriado malo con tos y fiebre.



La mayoría de los que atrapan coronavirus se sentirán mejor y volverán a sus actividades diarias.



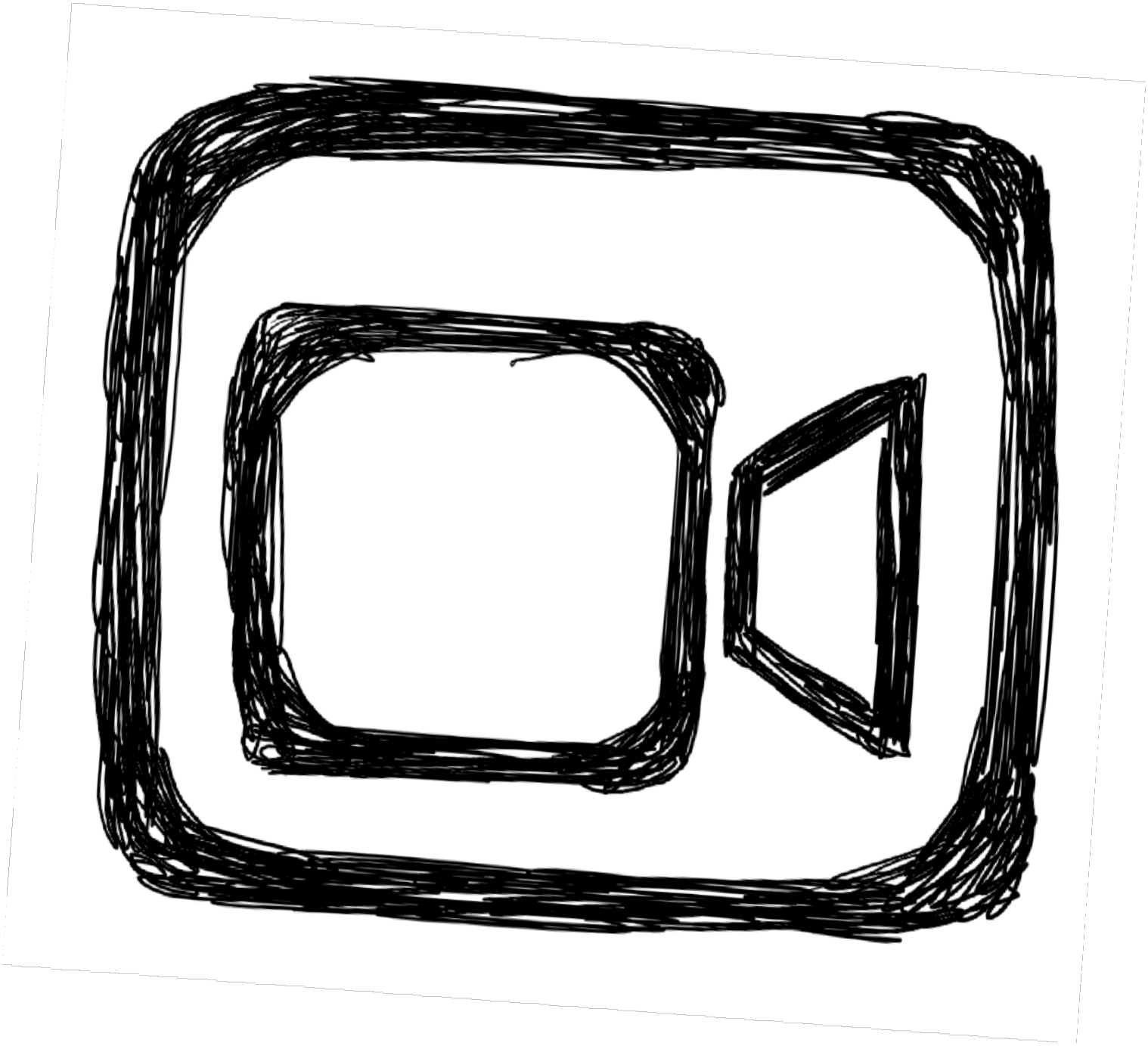
Hay muchos médicos, enfermeros, y otros trabajadores de la salud maravillosos que están cuidando de la gente cada día y noche para que se sientan mejores.



Algunas cosas que puedo hacer en casa incluyen:

1. *pasar tiempo con mi familia*
2. *trabajar en las tareas escolares*
3. *jugar en mi cuarto*
4. *jugar en el patio, y*
5. *caminar afuera con mi familia*

Cuando estoy preocupada por el coronavirus y los cambios que han sucedido, puedo hablar con mis padres, hacer Facetime, o llamar a un ser querido a quien no puedo ver personalmente.



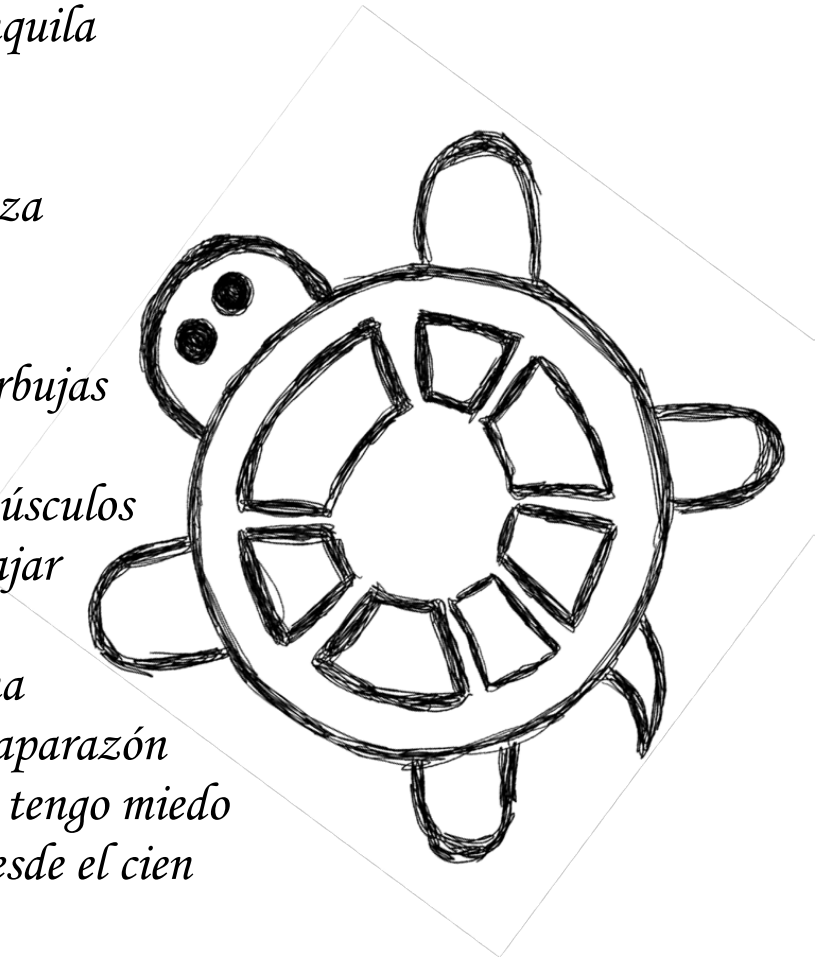
Y si eso no funciona, puedo hacer otras actividades como...



.

Consejos para supervivencia

1. Respirar profundamente
2. Hacer burbujas
3. Escuchar música tranquila
4. Pintar
5. Leer libros
6. Hacer una rompecabeza
7. Bailar con música
8. Hacer yoga
9. Tomar un baño de burbujas
10. Darme un abrazo
11. Apretar todos mis músculos luego relajarlos para relajar tensión
12. Imaginar que soy una tortuga entrando a mi caparazón y saliendo cuando ya no tengo miedo
13. Contar para atrás desde el cien



Relajarme y hablar conmigo misma es una estrategia importante también. Me puedo decir, "estoy segura" y "estoy saludable." Eso me ayudará a recordar porque me estoy quedando en casa con mis padres durante este tiempo.

Estoy segura!
Estoy saludable!

Puedo hacer mi parte quedándome en casa y escuchando a mis padres. Yo sé que esto da miedo, pero yo sé que mis padres y mi país están haciendo todo lo que pueden para mantenerme a mí y a todos seguros.

Haz un dibujo de ti y tus cosas favoritas que te gusta hacer en casa:

Con uno de tus padres, cree un horario de lunes a viernes para seguir:

Mañana

1.
2.
3.
4.
5.

Tarde

1.
2.
3.
4.
5.

Colorea la Detective Carolina abajo y llévala a una búsqueda del tesoro del hogar.



Intenta encontrar los siguientes artículos en tu casa para hacer un kit de afrontamiento:

- *Algo suave*
- *Algo con lo que puedes jugar*
- *Algo que te hace reir*
- *Algo que te hace sonreir*
- *Algo que te recuerda a tus amigas*
- *Algo que puedes exprimir*
- *Algo que te hace feliz*
- *Algo con que puedes construir*
- *Algo con que puedes dibujar*
- *Algo con que puedes cantar*

Si tienes todas las herramientas que te ayudan a sentirte mejor en un solo lugar, es más fácil encontrarlas cuando sea necesario. Después de hacer su kit de afrontamiento, encuentra un momento para usarlo.

Sobre los autores

Los Drs. Camelford, Vaughn, & Dugan son profesores y clínicos en el LSU Health Sciences Center en Nueva Orleans, LA. Pasan sus días enseñando a los estudiantes de nivel de maestria habilidades en asesoramiento, capacitación de médicos en el campo de la salud mental, investigación, y prestación de servicios de asesoramiento a personas en el área del Gran Nueva Orleans. Están dedicados y comprometidos a proporcionar servicios de salud mental a los niños y las familias en el área metropolitana de Nueva Orleans. Es nuestra esperanza que cada niño haya dedicado tiempo en su día a jugar con juguetes y actividades que les permitan visualizar, fantasear y crear, abrazando los poderes del juego.

COPYRIGHT 2020
The Board of Supervisors of Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, represented by its LSU Health Sciences Center – New Orleans, School of Allied Health Professions
ALL RIGHTS RESERVED
Contact us cfcc@lsuhsc.edu