

# Guía de Primeros Auxilios Psicológicos para Familias en Tiempos del COVID-19

En estos últimos días, hemos escuchado acerca de los efectos de la enfermedad del *Coronavirus* (COVID-19) en nuestro país y en la mayoría de lugares del planeta.

Los niños, niñas y adolescentes merecen estar informados sobre el COVID-19. Todos en la familia tenemos derecho a sentirnos tranquilos, seguros y confiados.

Para atender esta situación, el Gobierno de nuestro país ha tomado medidas preventivas y ahora todos debemos estar en casa. Es importante considerar la siguiente guía para disfrutar de una sana convivencia familiar.

## 1 En nuestro hogar estamos seguros

- Todos nos lavamos bien las manos.
- Nos tapamos con el antebrazo cuando estornudamos o tosemos.
- Nos saludamos sin tocarnos.
- Juntos limpiamos los juguetes, el control del tele, el play, la tableta, el celular y en general en el hogar.
- Evitamos grupos numerosos de personas.
- Realizamos tareas escolares en ambientes seguros.

## 2 Compartimos espacios comunes

- Nos ponemos de acuerdo en las normas de convivencia en el hogar.
- Establecemos una rutina diaria: tareas escolares, alimentación, diversión y descanso.
- Organizamos actividades que nos gusten a todos como familia.
- Construyamos nuestros propios carteles para prevenir el COVID-19 y coloquémonos en los lugares visibles de la casa.



### 3 Explicamos a los niños y adolescentes la importancia de permanecer en casa

- Utilizar un lenguaje claro y sencillo.
- Hablemos del COVID-19 de acuerdo a su edad (ver anexo).
- Cuidamos a los más grandes de la casa, porque tienen mayor riesgo de contagio. Y si tenemos familiares que no viven en el hogar, usemos la tecnología para decirles cuanto los queremos.



### 4 Mantengamos la calma: evitemos la violencia

- Evito discutir.
- Me dirijo a otro espacio de la casa.
- Respiro profundamente.
- Me tomo un vaso con agua.
- Cuento los números del 1 al 10 y si es necesario sigo contando hasta que me sienta mejor.
- Realizo una actividad de interés para mí.
- Pienso en cosas bonitas que me hagan feliz.
- Me disculpo si he ofendido a alguien.



### 5 En familia debemos evitar

- Alzar la voz.
- Gritar.
- Comparar.
- Irrespetar.
- Ofender.
- Golpear.
- Burlarse de las opiniones o sentimientos de las personas.
- Manipular a los demás con nuestras emociones o pensamientos.



## ¿Qué puedo hacer? El hogar lo construimos todos



### MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Requiere información de Derechos Estudiantiles:

Correo electrónico: [derechosesudiantiles@mep.go.cr](mailto:derechosesudiantiles@mep.go.cr) | Tel.: 2221-4102 / 2221-4104

Emergencias y atención inmediata al 911

### PANI:

Línea gratuita: 1147 para niños, niñas y personas adolescentes.

Línea gratuita: 800-2262626 para adolescentes madres.

[www.pani.go.cr](http://www.pani.go.cr) con mensajería privada.

Información sobre el COVID-19, línea telefónica: 1322.

### Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica:

Atención Psicológica al 2271-3101, correo electrónico: [plataforma3@psicologiacr.com](mailto:plataforma3@psicologiacr.com)  
[plataforma2@psicologiacr.com](mailto:plataforma2@psicologiacr.com)