

A photograph of a woman and a young child hugging. The woman is wearing a light blue patterned shirt and the child is wearing a teal shirt. They are both smiling. The background shows a market stall with various items. The image is framed by a large red circle.

# GUÍA ORIENTATIVA PARA TIEMPOS DE CRISIS



Save the Children

**MARÍA PAULA MARTÍNEZ**

Directora Ejecutiva

**María Teresa Cuesta**

Asesora Temática Protección

**Laurent Maldonado Niño**

Coordinadora de Salvaguarda

**Nadia Victoria Rivera Bonilla**

Coordinadora Nacional de Salvaguarda

**Marcela Campos Hurtado**

Coordinadora Nacional de Comunicaciones

**Adriana Marcela Gutiérrez Socha**

Coordinadora Nacional SMAPs-VBG

**Andrea García Charnichat**

Coordinadora de nutrición y seguridad alimentaria

**Johana Rivas Sánchez**

Consejera de Lactancia materna y alimentación complementaria

**Vivian Sofía Garavito Cuadros**

Oficial de Seguridad y Salud en el Trabajo

**John Alexander Urrea**

Oficial de Incidencia Política

**Daniela Sarmiento Gutiérrez**

Oficial de nutrición y seguridad alimentaria

**Naherd Andrea García**

Oficial de nutrición

**Alejandro Laguna Cárdenas**

Asistente de Incidencia Política y campañas

**Carlos Eduardo Suavita García**

Asistente de Diseño Gráfico

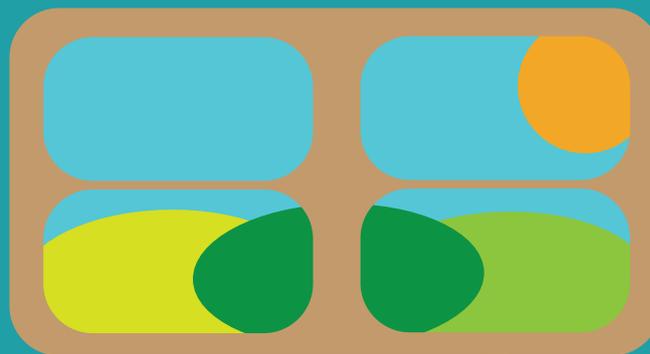
Este material se crea en el marco la atención humanitaria por COVID-19.

Save the Children Colombia 2020  
Todos los derechos reservados

Creado en Colombia por:  
Save the Children [www.savethechildren.org.co](http://www.savethechildren.org.co)  
Teléfono: 57 1 7444867  
Bogotá D.C.



Save the Children



## SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

### Cuidados durante la modalidad de home office:

- ⚙️ Acondiciona un espacio seguro libre de obstáculos.
- ⚙️ Consigue una mesa y silla acorde a tus necesidades ergonómicas. Mantén este espacio despejado únicamente con lo necesario para tus actividades laborales.
- ⚙️ Ilumina naturalmente en el día y con luz artificial cuando se requiera o en horas de la tarde.
- ⚙️ Procura tener ventilación, abre las ventanas de tu hogar para que circule el aire.
- ⚙️ Realiza pausas activas durante toda la jornada.

### Acciones puntuales frente a Covid- 19

- ✓ Desinfecta las superficies de contacto permanente (celular, teclado, mouse, mesa y pantalla). Puedes utilizar alcohol antiséptico.

- ✓ Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo. Si utilizas el pañuelo, deséchalo inmediatamente y lávate las manos con agua y jabón. Si tienes síntomas respiratorios (tos, estornudos, secreción nasal), utiliza mascarilla de protección nasal y bucal. De esta manera, evitarás contagiar a tu familia.
- ✓ No saludes de beso ni des la mano. Adopta nuevas formas amables de saludar sin contacto físico.
- ✓ Debes lavarte las manos con agua y jabón líquido cada tres horas y hacer uso de gel antibacterial.
- ✓ Mantén abiertas las ventanas de tu lugar de trabajo para que el aire circule.
- ✓ Siempre que tengas fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busques atención médica de inmediato.

## Líneas de atención nacionales para COVID - 19

Ciudad o municipio	Línea telefónica
A nivel nacional	01 8000 955 590 / 192
Policía nacional COVID19	350 5560909
Bogotá	(571) 330 50 41 / 123
Cali	(572) 519 51 00 / 519 5102 / 486 55 55 (Opción 3 o 7)
Arauca	125 / 350 412 01 27
Cúcuta	(037) 582 95 71
Ocaña	317 337 03 49
Tumaco	317 381 40 55
La Guajira	321 394 53 30 / 318 340 08 83

## Líneas de atención nacionales para COVID - 19 Medicina prepagada

Entidad	Línea telefónica
Colsanitas	Bogotá 4871920 - Nacional 01 8000 979020
Colmedica	Bogotá 7464646 - Nacional 01 8000 123700
Medplus	Bogotá 7420101 - Nacional 01 8000 184000
Coomeva	Bogotá 5394270 - Nacional 01 8000 931666
Sura	#888 - Nacional 01 8000 518888
Salud Total	Bogotá 4854555 - Nacional 01 8000 114524
Emermedica	Bogotá 3077089 - Nacional 01 8000 117098

Envía tus preguntas y sugerencias al correo:  
[colombia.taskforcecovid19@savethechildren.org](mailto:colombia.taskforcecovid19@savethechildren.org)  
 O escribe directamente a alguno de sus miembros:

Nombre	Cargo	Contacto
Valerie Dourdin	Team Leader Emergencia	<a href="mailto:valerie.dourdin@savethechildren.org">valerie.dourdin@savethechildren.org</a>
Guillermo Navas	Director de Implementación de Programas	<a href="mailto:guillermo.navas@savethechildren.org">guillermo.navas@savethechildren.org</a>
Diana Pulido	Gerente Programa Salud	<a href="mailto:diana.pulido@savethechildren.org">diana.pulido@savethechildren.org</a>
Jasec Moreno	Coordinadora de Incidencia / Emergencia	<a href="mailto:jasec.moreno@savethechildren.org">jasec.moreno@savethechildren.org</a>
Vivian Garavito	Oficial SG - SST	<a href="mailto:vivian.garavito@savethechildren.org">vivian.garavito@savethechildren.org</a>
Pedro Pico	Director HR	<a href="mailto:pedro.pico@savethechildren.org">pedro.pico@savethechildren.org</a>



- Recuerda implementar los protocolos establecidos para tu seguridad con relación a Covid-19:
- Protocolo para prevención y control de infecciones ante covid-19 para equipos de Save the Children en terreno.
- Protocolo de seguridad y movilidad de equipos- Covid -19

## Ejercicio de respiración:

Paso 1. Inspiración: toma lentamente el aire por la nariz, centrando la atención en la expansión de los pulmones.

Paso 2. Suspensión: Contén la respiración entre 10 y 20 segundos. Posiblemente, al comenzar las prácticas no te será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que el resultado cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos.

Paso 3. Respiración: vacía suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz. Repetir de 5 a 10 veces.



Con los nudillos masajea a los costados de la columna.

## ¿Quieres relajarte?



Siéntate con la espalda derecha y concéntrate en tu respiración.



Por último, masajea tu cabeza con las yemas de los dedos, hasta que sientas una sensación de alivio.

## Ejercicio de estiramiento



1. Levántate y separa tus pies, flexiona las rodillas y pon tu espalda recta.
2. Entrelaza tus manos y llévalas arriba de la cabeza. Estira completamente los brazos hacia arriba.
3. Sostén durante 5 segundos y descansa.



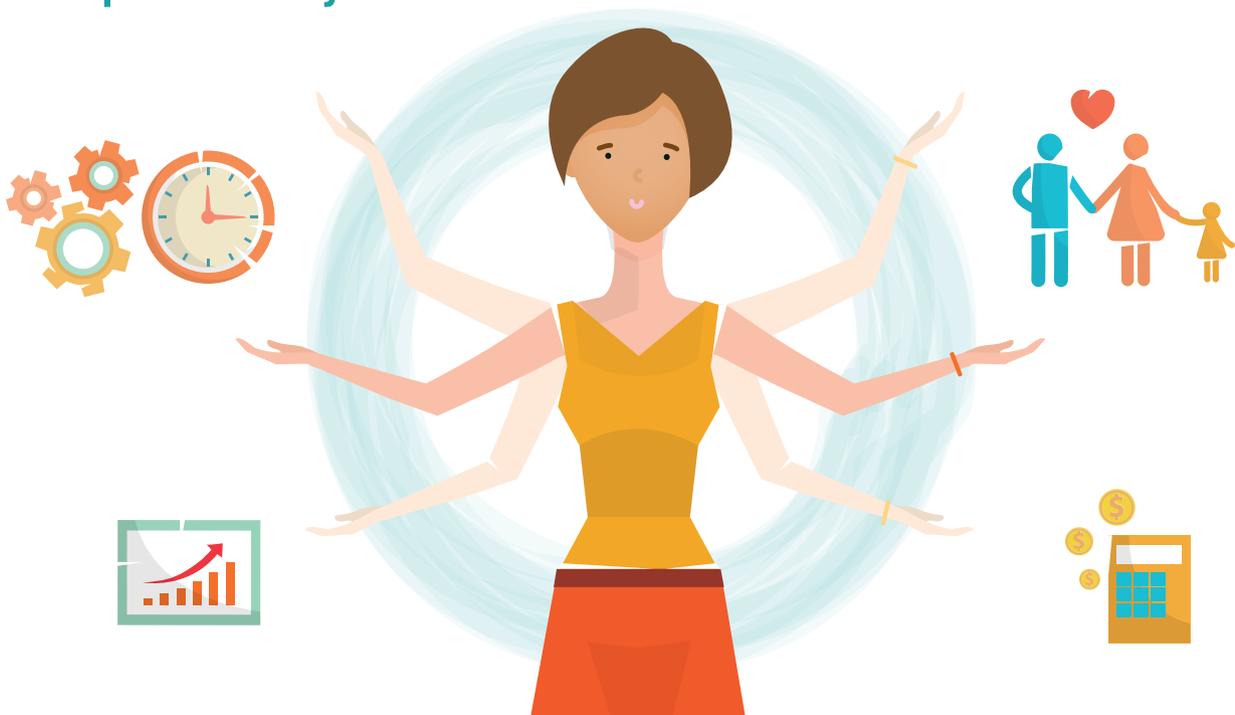
4. Vuelve a la posición 1 y entrelaza las manos por detrás de tu espalda.
5. Empuja tus manos suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta.
6. Sostén durante 5 segundos y descansa.
7. Repite tres veces la secuencia.

## Tips o consejos evitar la fatiga visual:



- Instala tu mesa de trabajo en un espacio lo más luminoso posible. Preferiblemente con luz natural.
- Procura que la pantalla se encuentre a una distancia de los ojos entre 60 cm y 80 cm.
- Evita los reflejos y deslumbramientos ubicando la pantalla de tal forma que luz natural o artificial, no esté situada frente a tus ojos.
- Alterna las tareas frente al computador con otras que te permitan descanso ocular (llamadas telefónicas), cada 30 – 45 Min de trabajo ininterrumpido. Si es necesario pon una alarma.
- Complementa la luz natural con artificial cuando la primera, por si sola, no sea suficiente para leer documentos en papel sin forzar la vista.

## Consejos para tener una jornada laboral productiva y saludable



- ⌚ Empieza la jornada laboral de manera rutinaria, toma tu baño habitual como si fueras a la oficina.
- ⌚ No trabajes en pijama. Usa ropa cómoda o deportiva, que esté limpia y en buen estado.
- ⌚ Intenta mantener un horario similar al que tienes cuando vas a la oficina (inicio y fin de jornada).
- ⌚ Sigue horarios similares de desayuno, almuerzo y cena. Consume los alimentos fuera del espacio de trabajo.
- ⌚ Mientras desayunas o almuerzas, evita responder mensajes y llamadas. Si es necesario pon un estado personalizado en tu correo o teléfono.
- ⌚ Si durante estos días otras personas de tu familia también están en casa, ubica tu espacio de trabajo en un lugar tranquilo, e intenta que no te interrumpen constantemente. Mejorará tu concentración.
- ⌚ No trabajes en el sofá, en la cama u otros lugares que no permitan la postura recomendada. Tu espalda se resentirá después de unos días.



**Save the Children**

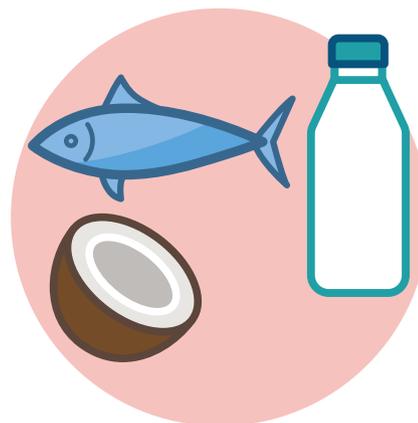


## NUTRICIÓN

### Recetas y consejos para mantener una alimentación saludable en cuarentena y trabajo en casa

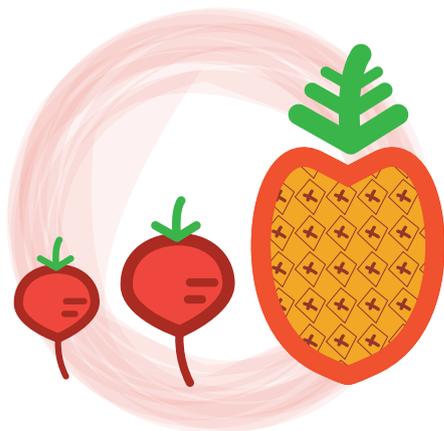
Cuando estamos en cuarentena se nos puede dificultar pensar qué preparar para comer, podemos comenzar a consumir alimentos no tan saludables por ansiedad, o consumir alimentos de más que pueden afectar nuestra salud.

Nos preocupa tu salud y bienestar en época de Coronavirus, por eso hemos creado esta guía que te permitirá alimentarte de manera equilibrada y saludable.





## Refreshante jugo de remolacha y piña



Porciones: 1 vaso grande

### Ingredientes:

1 remolacha pequeña cruda o cocida

1 rodaja de 1 cm de grosor de piña

½ vaso de agua

Zumo de limón

Jengibre (opcional)

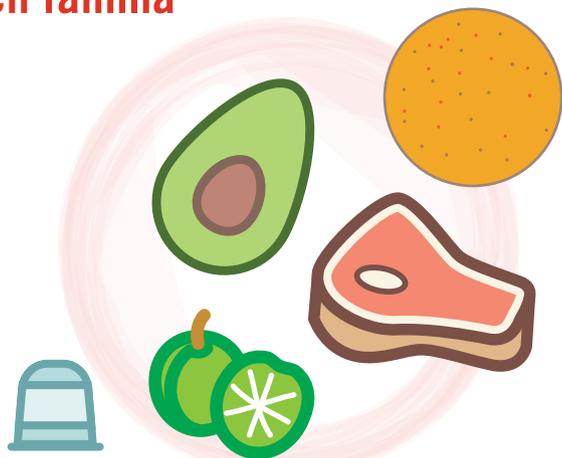
Hojas de menta o hierbabuena (opcional)

### Preparación:

Poner en la licuadora todos los ingredientes y procesar a alta potencia por 1 minuto. Para que sea más consistente se pueden agregar cubos de hielo o la piña congelada, y si se desea menos concentrado se puede adicionar más agua. ¡Importante no colar para conservar la fibra y aprovechar todo su valor nutricional!



## Burritos para compartir en familia



Porciones: 4 unidades

### Ingredientes:

4 tortillas de trigo, maíz, integrales o con especias (según el gusto de cada uno)

4 tajadas de queso mozzarella

1 tomate maduro

1 cebolla cabezona roja o blanca o 1 taza de tomate cherry

1 zanahoria mediana cortada en julianas

½ taza de lechuga o espinaca en julianas

½ taza de carne molida o desmechada, o pollo desmechado y como opción

vegetariana frijoles, lentejas o garbanzos.

Para el guacamole:

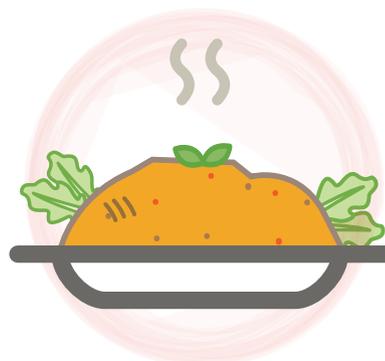
½ aguacate

Cilantro (opcional)

Zumo de limón

Sal y pimienta al gusto

### Preparación:



Pon a cocinar la carne o el pollo. Si la opción es vegetariana, pueden funcionar los enlatados, si hay poco tiempo para cocinar las leguminosas. Y en ambos casos, funciona alguna reserva de proteína que se tenga de otra preparación.

Parte en julianas la cebolla, el tomate, la zanahoria, y la lechuga, previamente lavados y reserva. La cebolla se puede desangrar en agua con limón o agua con vinagre, o se puede saltear en 1 cucharadita de aceite vegetal.

Macera el aguacate, adiciona el zumo de limón y condimenta con sal y pimienta al gusto. Puedes adicionar cilantro finamente picado. Reserva.

Precalienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo, y pon la tortilla para calentarla un poco por ambos lados. En seguida pon una tajada de queso, una cucharada de carne, pollo o legumbres (según la elección hecha), y una cucharada de cada vegetal.

Dobla la tortilla a la mitad y listo para disfrutar. Repetir hasta armar los 4 burritos.

En esta última parte del armado pueden participar todos los miembros de la familia, es muy divertido hacerla con los niños y niñas.

## Dulce Avena



Porciones: 2 porciones

### Ingredientes:

- ½ taza de hojuelas de avena
- ¾ de taza de agua o leche (puede ser vegetal)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Canela molida o en astilla, al gusto
- ½ taza de fresas tajadas
- 1 banano

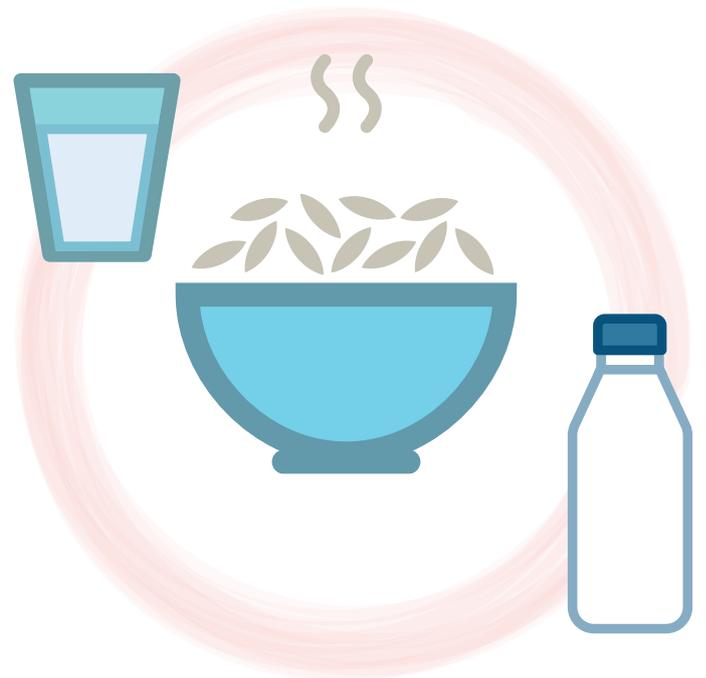
Frutos secos o semillas (opcional)  
1 cucharada de miel (opcional)

### Preparación:

Pon en una olla a fuego medio-bajo el agua o la leche, las hojuelas de avena y la canela.

Deja reducir hasta que logres la consistencia, 2 o 3 min después de hervir. Antes de apagar el fuego adiciona la esencia de vainilla.

Divide la preparación en dos tazas y adiciona por encima las fresas, el banano y los frutos secos o las semillas elegidas. Se termina con media cucharada de miel en cada taza y listo ¡A disfrutar!



## TIPS O CONSEJOS

La modificación de nuestras rutinas por el tiempo que vamos a pasar en casa y la quietud que probablemente vamos a tener, hace que nuestro gasto energético total disminuya, así que no vamos a necesitar la misma cantidad de calorías diarias para mantenernos.

Te recomendamos disminuir la cantidad de comida que consumes y las veces al día que lo haces, a no ser que estés realizando actividad física en casa frecuentemente y estés en total actividad.

### Manejar la ansiedad

Simplemente, ¡aléjate de la nevera por favor!

No caigas preso de los domicilios exagerados, una vez a la semana está bien, pero hacerlo todo el tiempo no va a ayudar a tu bolsillo y teniendo en cuenta la oferta de la comida, podrías estar ingiriendo comida chatarra de más. ¡jojo con eso!

### Gasto energético

No queremos salir con unos kilos de más después de la cuarentena. Tres comidas al día y un snack saludable está bien.

El mejor consejo para manejar la ansiedad y no comer de más, es mantenerse ocupado (a).

Haz tu planeación diaria, sé consciente de lo que comes y las veces que lo haces, trata de mantener el horario de los tiempos de alimentación común y corriente, para que estos no se corran y termines desayunando a la hora del almuerzo y almorzando en horas de la tarde.

Además del teletrabajo hay muchas cosas pendientes que hacer, organiza tu closet, lee un libro, retoma pasatiempos.

### Oferta de la comida

No solo vives de ensalada, pero tampoco de pizza y hamburguesa.

Es el momento perfecto para organizar esa minuta saludable que tanto has postergado. Aprovecha este tiempo para cultivar nuevos hábitos de alimentación en la familia.

Propón diferentes preparaciones y prueba recetas que antes por la excusa de la falta de tiempo no habías logrado hacer, y prueba esas verduras en diferentes presentaciones que no nos agradaban tanto, pero que nos hacen mucho bien.

Los niños y niñas pueden proponer en el menú, de hecho, son los actores principales en este ejercicio, pero con la orientación de los adultos, para negociar platos saludables y deliciosos.

### ¿Qué necesitas?

**Planifica bien las compras y no las hagas cuando tengas hambre, pues comprarás desde la sensación y no desde la necesidad.**

Relevar la preparación de los alimentos es muy importante, todos y todas estamos en casa, así que podemos participar de esta tarea, los niños y niñas pueden ayudar en actividades sencillas como mezclar o triturar alimentos, siempre con la supervisión de un adulto.

Si no eres experto, puedes buscar tutoriales en internet y practicar nuevas recetas rápidas y nutritivas. ¡Es momento de explorar!

### Hábitos de alimentación

**Es domingo de organizar la minuta semanal.**

No olvides planear tus compras. Desperdiciar alimentos en este momento no es buena idea. Haz la cuenta de qué necesitas, elabora una lista de mercado y los perecederos adquiérelos periódicamente.

Trata de no adquirir alimentos con estados de maduración avanzados, puedes comprarlos pintones o verdes para que duren más y puedas usarlos en un tiempo prolongado.

### Hábitos de alimentación

**¡Post cuarentena master chef me quedará en pañales!**

15 minutos de actividad física es importante para mantenerse activo. Empieza haciéndolo dos veces por semana, hasta que se convierta en un hábito, incluye a los miembros de tu familia. Quizás te quede gustando y ahora si cumples el propósito de fin de año de hacer ejercicio en el 2020.

## Actividad física

Y la actividad física qué ...

## EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Inicialmente te invitamos a escoger tu música favorita y un lugar de la casa con un poco de espacio.

### OPCIÓN 1.

- 🎵 Pon tu canción favorita, elije una que te de mucha energía y a continuación te invitamos a estar de pie.
- 🎵 Baila durante toda la canción e invita a tus familiares a que se unan.
- 🎵 Practica este ejercicio por lo menos dos veces a la semana ¡Anímate a crear una coreografía!

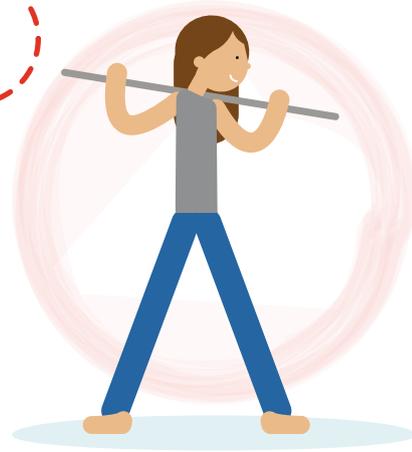


1



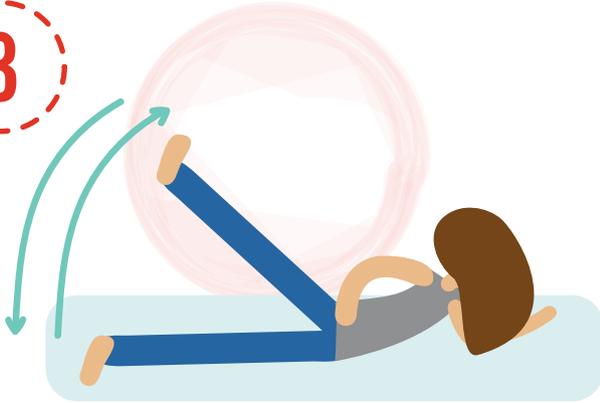
Estira las piernas intentando tocar la punta de los pies. A medida que realices el ejercicio recuerda respirar pausadamente. (Durante 5 segundos cada pierna)

2



Con las piernas abiertas y los pies firmes en el suelo, rota el tronco de lado a lado con el fin de estirarte. (Durante 5 segundos)

3



Recostado en el suelo sobre una colchoneta o tapete, apóyate en el codo o totalmente recostado de lado y levanta la pierna que queda libre, realizando así el ejercicio de tijera (3 series de 12 repeticiones). Una vez termines con este lado voltéate hacia el otro y realiza el mismo ejercicio con la pierna contraria.

4



Con la espalda recta, da un paso hacia adelante, estirando hasta que la pierna que queda atrás se flexione y con la rodilla toques el suelo y vuelve a ponerte de pie. (3 sesiones de 12 repeticiones por pierna). Recuerda respirar lentamente mientras realizas el ejercicio.

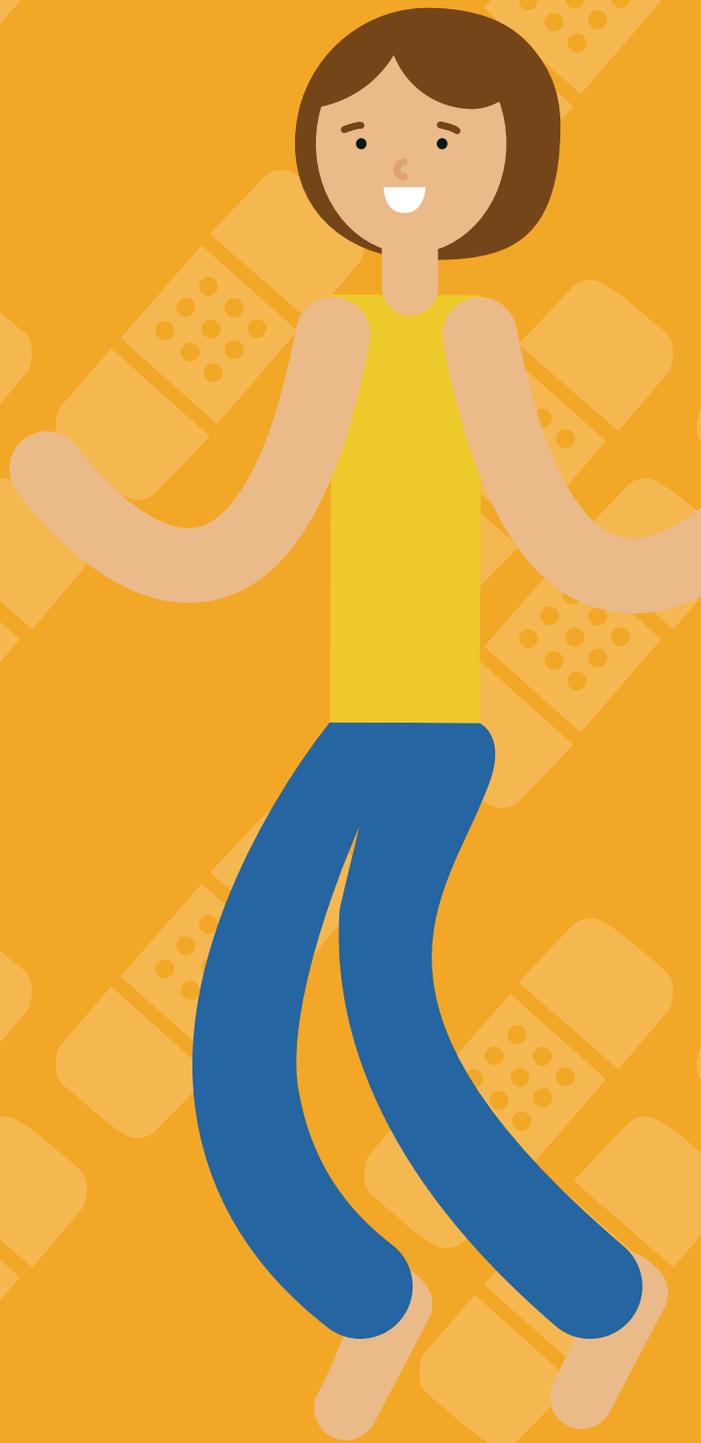


Recostado en una colchoneta o tapete boca arriba, junta las piernas siempre rectas y elevadas a 80° del suelo, sin separarlas y sin doblarlas.

Bájalas hasta el suelo para descansar. Cuando estés elevando las piernas intenta sostener el aire y poner el abdomen duro. (3 Sesiones de 12 repeticiones)

Nota: Una vez termines cada ejercicio toma de 1 a 2 minutos para regular la respiración y oxigenar el cuerpo. Cuando termines la rutina realiza un estiramiento sencillo.

¡Recuerda que es importante Hidratarte constantemente y que este tipo de ejercicios te sirven para mejorar la circulación, activarte y potencializar tu energía para un nuevo día!



**Save the Children**



## SALUD MENTAL

Queremos brindarte apoyo psicosocial no directo. Buscamos a través de herramientas lúdicas, educativas, de expresión verbal, acompañar a la persona en la expresión de sus emociones. Ayudarte a reconocer lo que sientes y que puedas tener un mejor manejo, que aprendas a conocerte, valorarte, pensar y tomar una decisión cuando algo te preocupa y también que aprendas que puedes mejorar tu comportamiento (si es lo que quieres) o si eres padre o madre, cómo mejorar tus habilidades en la crianza de tus hijos.

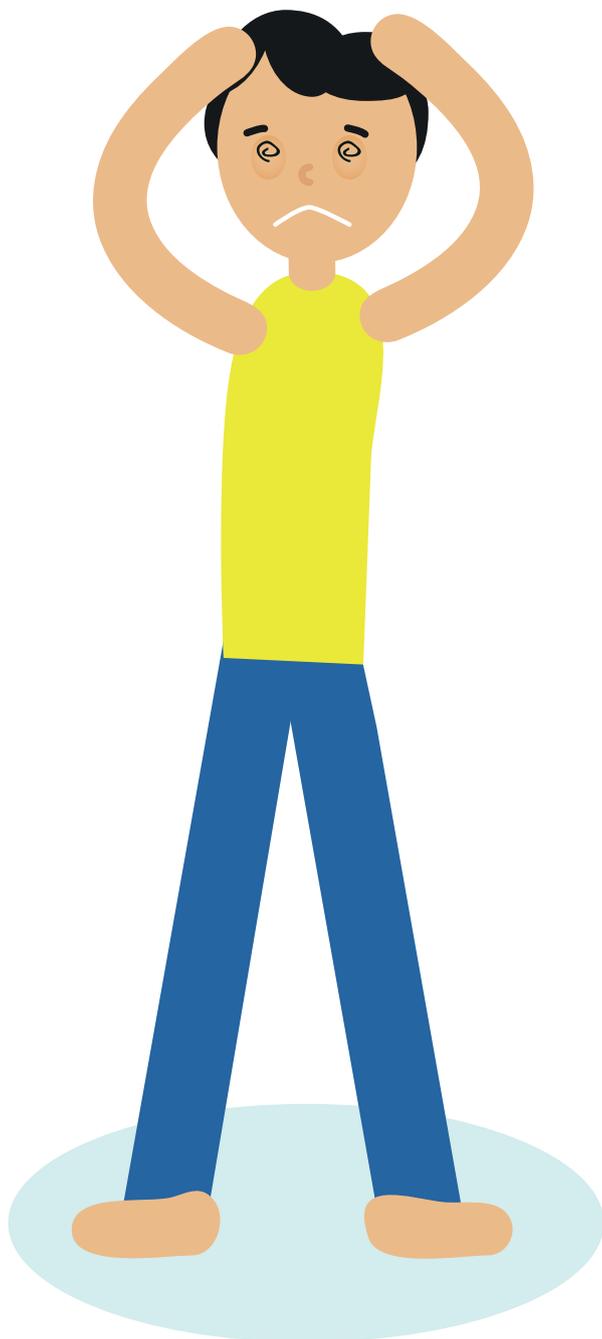
### ¿Por qué es importante?

Nos permite fortalecer elementos significativos y de cambio desde casa para hacer frente a las diversas

situaciones que ocurren, en especial en tiempos de crisis. Esta guía te ayudará en el desarrollo de alternativas y el fortalecimiento de elementos psicosociales.

Es importante que realices algunos ejercicios o técnicas de identificación de señales físicas y su reducción, lo que buscan es el cambio de esas respuestas físicas y/o la disminución de los niveles de activación o agitación producidos por el exceso de estrés.

**“No es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente.”**



## Ruta de atención

Ministerio de salud y protección social:  
Línea telefónica 192 opción 4  
Plataforma virtual way.com

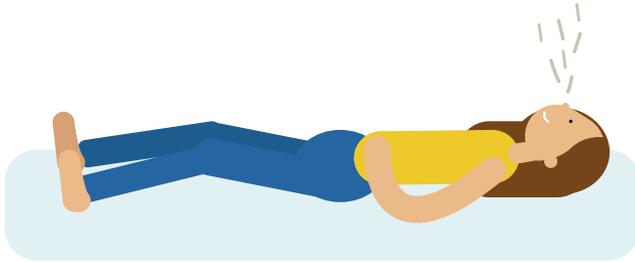
Puedes contactarte con cuidado al cuidador  
Para ser atendido debes enviar un correo electrónico a la siguiente dirección:

[cuidadoalcuidador.colombia@savethechildren.org](mailto:cuidadoalcuidador.colombia@savethechildren.org)  
solicitando un agendamiento formal para una cita.  
Indica fecha, hora y número telefónico y se pondrán en contacto contigo.

Dentro de las 48 horas siguientes al envío de tu correo, recibirás respuesta de confirmación a tu solicitud.

# Ejercicios prácticos

## 1. Respiración



- A) Busca un espacio físico adecuado y seguro (postura cómoda, preferentemente acostado, sin ruidos o que sean muy pocos, buena temperatura, ropa suelta y cómoda, etc.). Ubica tus manos como lo muestra la figura, una en el pecho, otra en el abdomen y respira.
- B) Respira por la nariz llenando los pulmones desde el abdomen, hinchando un poco la zona abdominal. La inspiración dura + 5 segundos.
- C) Mantén la respiración durante 3 segundos. Expulsa el aire lentamente, + 5 segundos, sin mover el pecho.
- D) Se irá relajando el abdomen y tórax, concéntrate en las sensaciones que produce la respiración. Haz este ejercicio durante 3 a 5 minutos...

## 2. Relajación Muscular

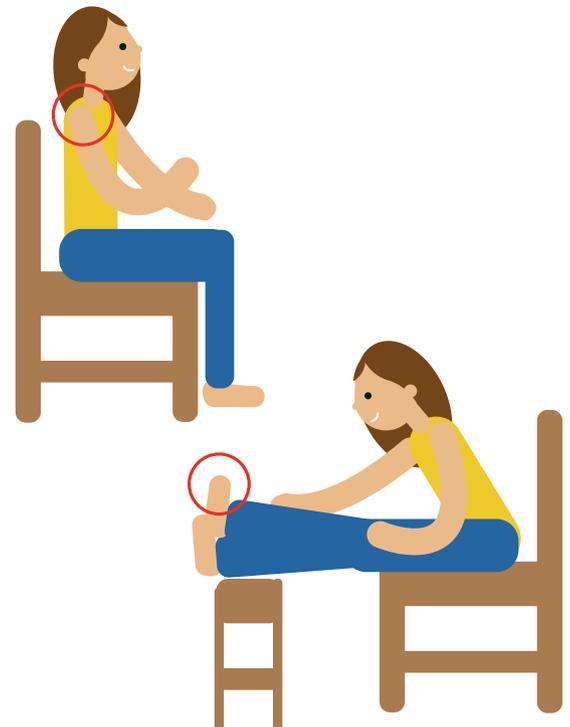
Puedes hacer este ejercicio separado de la respiración o al tiempo. Inicia 1 a 2 veces por semana.

Identifica si hay tensión en alguna parte de tu cuerpo, intenta mientras tomas aire tensionar más esa zona y

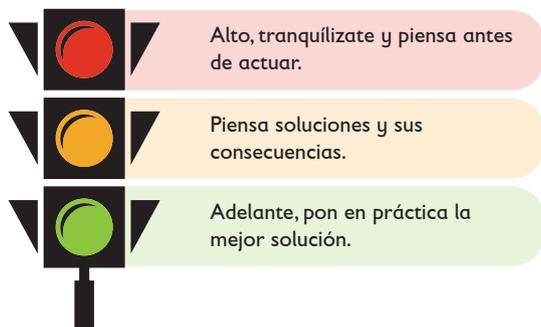
luego cuando sueltes el aire, relaja esa parte de tu cuerpo. Repite este ejercicio 5 veces por 5 segundos.

Luego pasemos a hacerlo con diferentes partes de tu cuerpo,

- ◆ Manos: ciérralas fuertemente hasta sentir tensión y mantén durante 10 segundos, después se destensa suavemente.
- ◆ Hombros: se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco.
- ◆ Cuello: lleva el mentón al pecho y luego relájate.
- ◆ Espalda: inclina hacia adelante, mantén la posición y vuelve a la posición inicial.
- ◆ Pies: estira los dedos como si quisieras ponerte de puntillas, aguanta y recupera la posición.

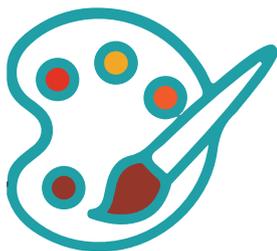


### 3. Interrumpir el pensamiento



Identifica y trabaja en aquellos pensamientos no deseados o que no nos ayudan a estar bien y mantener la calma. Es importante detenerlos, vaciar la mente y sustituirlos por una tarea distractora o bien por otros más positivos y dirigidos al control de la situación.

### 4. Actividades distractoras



- ★ Pintura o juegos de concentración. Pintar Mandalas ayuda a fomentar la concentración, a tener un control del cuerpo, desarrolla la paciencia y baja el nivel de estrés y ansiedad...
- ★ Multitareas. Traza círculos en el aire con la mano izquierda. Cuando lo logres, debes apuntar con tu otra mano en una libreta los números del 1 al 10. En cuanto termines, levántate a bailar una canción o

salta en un solo pie. Las tareas cortas, una detrás de otra, hacen que nos concentremos en cada una de ellas y evitemos dejarnos llevar de ideas negativas o de miedo.

- ★ Detective de sonidos. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces. Sin abrir los ojos, debes escuchar todos los sonidos que seas capaz de escuchar; intenta escuchar sonidos de otras habitaciones o incluso de la calle. Cuando te concentras, eres capaz de descubrir sorprendentes estímulos nuevos.

### 5. Si nada de esto funciona, recuerda que...

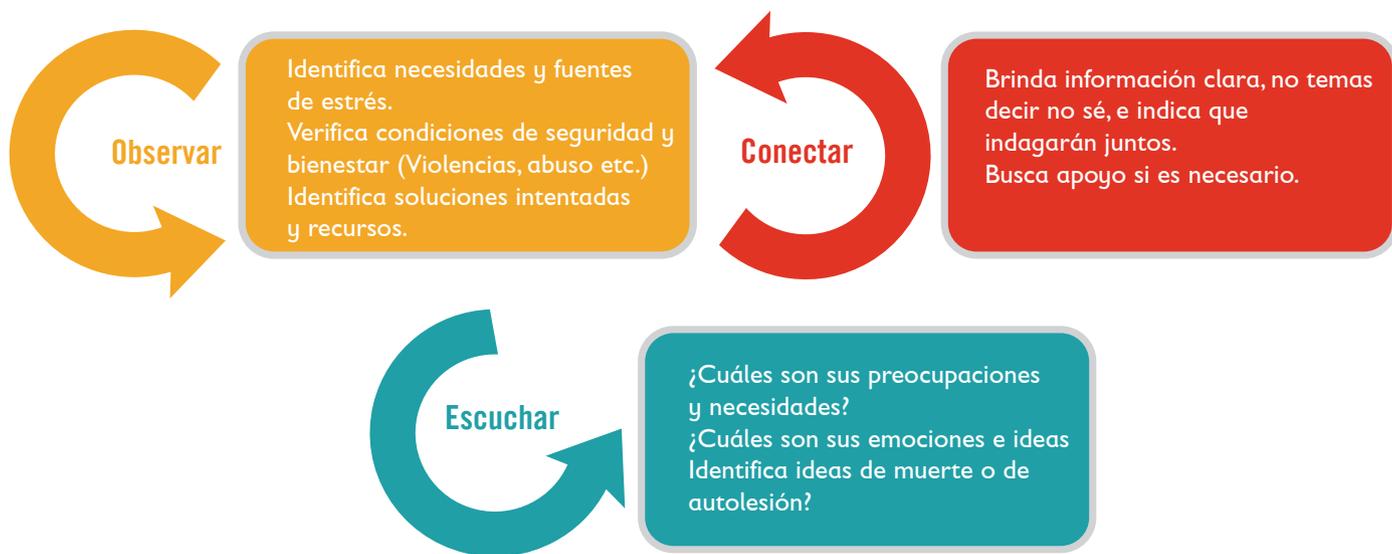
Cuando una situación se nos sale de las manos y sentimos que no podemos controlarla, es normal que el estrés, la ansiedad o la angustia nos ganen, esto te puede pasar a ti o alguien de tu familia y puedes necesitar primeros auxilios psicológicos o emocionales.

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son: Una descripción de una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y necesita apoyo. De la OMS, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2011), basado en el Manual Esfera (2011) y la Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes (2007)

Sé paciente. Ganar la confianza toma tiempo. Practica la escucha activa:

- Presta atención.
- Demuestra que estás escuchando.
- Alienta a la persona a hablar, pero no la obligues, ni amenaces por no hacerlo.
- Responde sin juzgar y sin burlas.

## ACCIONES PRINCIPALES PAP



### Qué no hacer

- Alentar a alguien a hacer algo que en realidad no quiere hacer.
- Impedir que la persona exprese lo que siente.
- Tocar a la persona sin su autorización o para buscar contacto emocional.
- Dejar sola a la persona en este momento.
- Permitir que el enojo u hostilidad de la persona en crisis lo afecte.
- No le tengas miedo al silencio, ofrece tiempo para pensar y sentir.

- ★ “Tú no eres la única persona a la que le sucede esto”
- ★ “No llores por esas cosas”
- ★ “Eso no vale la pena”
- ★ “No te preocupes, son sólo nervios”, “eso se pasa “rapidito”
- ★ “Ya perdiste y hay que seguir adelante”

Cuando estamos tensos o hay algo que nos preocupa, las respuestas de nuestro cuerpo y mente ante esta situación de estrés provocan pensamientos y actos que nos tensionan muscularmente.

Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación de ansiedad, los músculos de cuello y cabeza se sienten rígidos, duelen, y esta sensación, puede replicarse en otras partes del cuerpo.

Una misma situación, puede ser percibida de forma diferente por las personas que están siendo testigos de ella, para algunos puede resultar amenazante y para otros motivadora. Por eso, es importante disponer de estrategias de redefinición de las situaciones

### Expresar afirmaciones como:

- ★ “No te preocupes”
- ★ “Eso le pasa a todo el mundo”

cuando la idea o creencia que hemos adoptado no contribuye a que nos adaptemos y podamos seguir adelante.

Recuerda que, en las crisis, los niños y niñas:

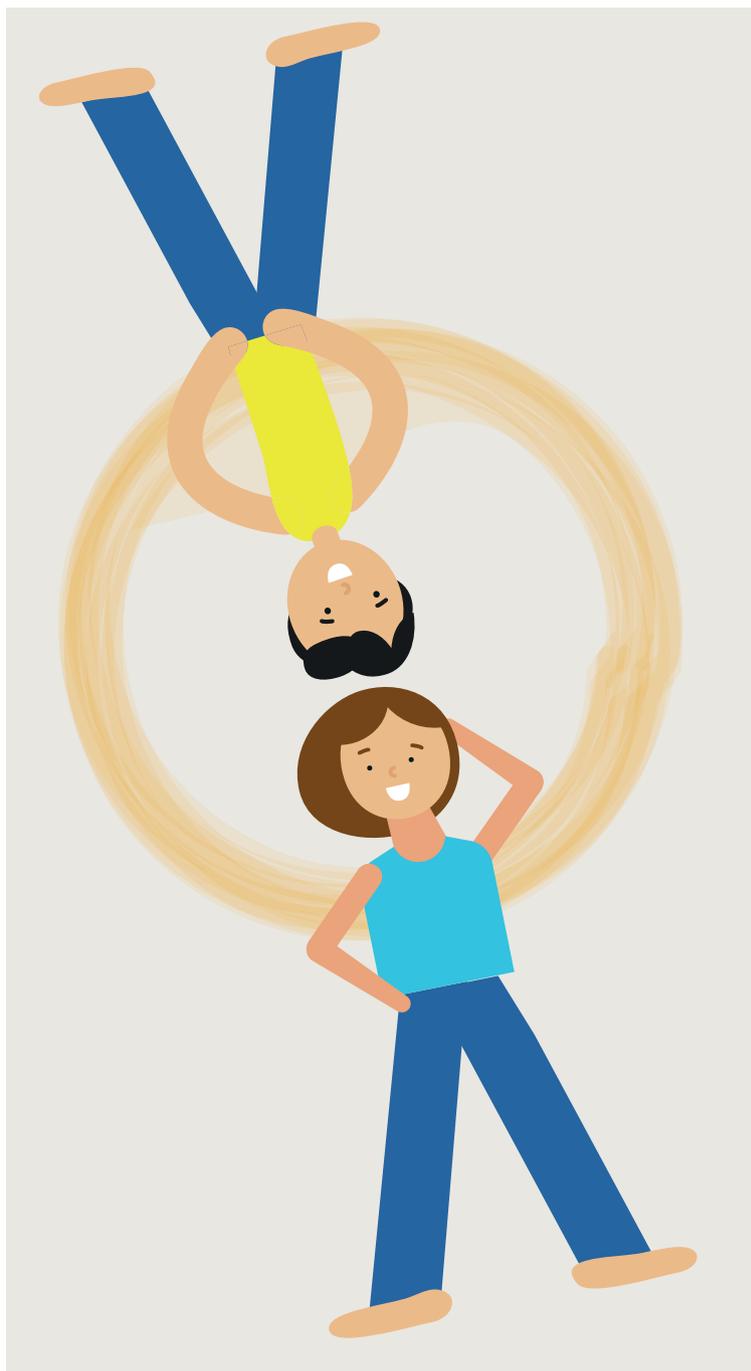
- Reaccionan y piensan de forma distinta a los adultos.
- Tienen necesidades específicas de acuerdo a su edad.
- Son vulnerables a los efectos adversos debido a su tamaño corporal y los vínculos sociales y emocionales con sus cuidadores.

No todos reaccionamos igual. La forma de reaccionar de los niños y niñas, los adolescentes y los adultos depende de:

- La edad, etapa de desarrollo o momento de vida de la persona (niñez, adolescencia, adultez, vejez), situación familiar, nivel académico, cultura, religión.
- Cómo reaccionan los demás, en especial personas cercanas (vecinos, compañeros, padres y cuidadores, docentes, hermanos, tíos, abuelos etc.).
- Experiencias que han vivido.
- La información que tiene o que se le da (noticias, redes sociales etc.).

Ten en cuenta que, las personas en situaciones de crisis pueden reaccionar de la siguiente manera:

- Sentir dolor, sufrimiento, impotencia.
- Desorientación en tiempo, espacio y en sí mismo.
- Desolación o sensación de soledad.
- Pánico: Reacción de huida ocasionada por el miedo ante algo que cree va a pasar.
- Hiperactividad: Movimientos repetitivos y desorganizados.
- Indiferencia ante situaciones de crisis (como diciendo no me importa o no sé qué más pueda hacer).
- Otras reacciones que se pueden presentar son: Burla, chanzas pesadas, llanto, gritos, mudez, tartamudeo y agresividad, etc.





# #SoySalvaguada



## SALVAGUARDA

Salvaguada de la niñez es la responsabilidad de Save the Children de ser una organización segura, de garantizar que no causaremos daño a ninguna niña, niño o persona adulta de las comunidades, ni del personal, socios, voluntarios, proveedores o representantes de la organización.

Que todas y todos nos aseguraremos de identificar los riesgos y las medidas para mitigar estos en cualquier programa, proyecto, actividad o implementación.

Nos permite no causar daño de cualquier tipo en las áreas, proyectos, programas y/o actividades de Save the Children.

 Workplace @SalvaguadaColombia

 Salvaguada.Colombia@savethechildren.org

 Whatsapp Salvaguada: 317 371 7241

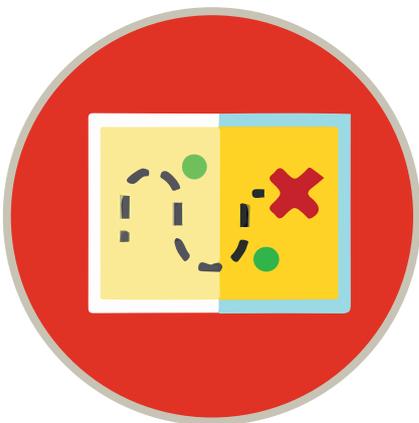
Recuerda que en Save the Children practicamos el principio de tolerancia cero ante cualquier situación de abuso o violencia.

Como organización garantizamos que tomamos las medidas necesarias para que nuestras acciones sean seguras y que identificamos medidas de mitigación de los riesgos.

## Ejercicios prácticos

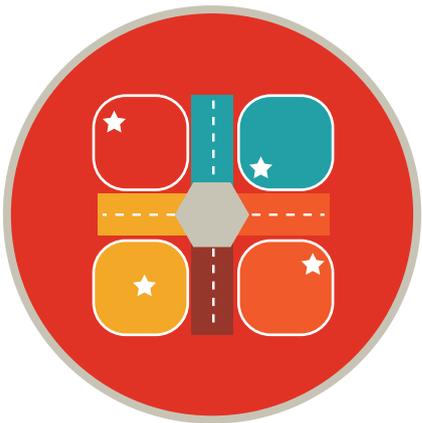
Estos varían si vives solo/a o en compañía, si en esa compañía se encuentran niñas, niños, adolescentes y/o adultos mujeres y hombres, y tu relación con cada persona.

1



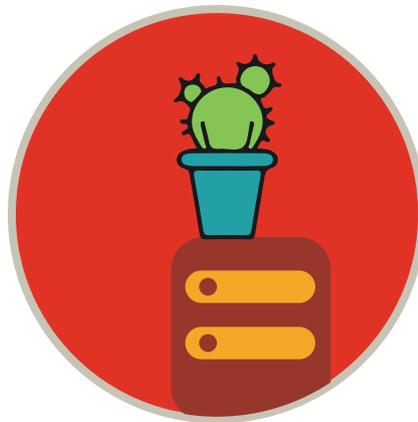
Haz una actividad de tu agrado, con las niñas y niños. Pueden establecer juntos qué actividad harán cada día (un desafío de obstáculos, una ruta del tesoro, un recorrido de retos, o enseñar los juegos tradicionales que conocen tanto los adultos como las niñas y niños).

2



Identifica actividades de gusto de cada persona de tu familia y organiza con ellos y ellas un cronograma de actividades, de esta forma todos y todas participarán.

3



Haz un mapeo de los riesgos identificados en ese círculo de personas en el hogar; se puede hacer a través de un mapa, listado, con frutas, dibujos o de la forma más creativa que encuentren.

Cuando hayas ubicado las cosas físicas, ubica los riesgos con figuras de características contrarias ubicando allí las medidas que permitirán que no ocurra un accidente con ese riesgo, ponlo en los lugares de la casa donde identificamos el riesgo, y haz un chequeo sistemático al cumplimiento o mejoras del mismo.

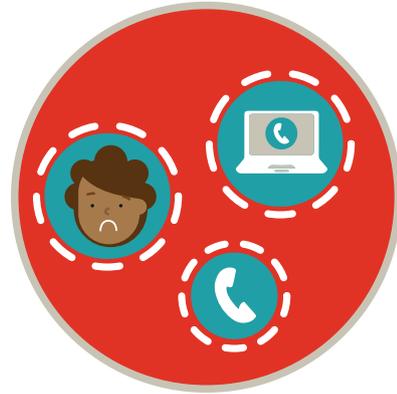
Además de identificar riesgos físicos es importante identificar todo o lo que me pudieran causar daño, a mí o a otras personas (Situaciones de abuso/violencia, explotación, discriminación) y cuál sería mi actuar ante ello, o como actuaría el niño o niña, allí podemos identificar a qué riesgos reales estamos expuestas/os y cómo estamos preparadas/os para afrontarlos.

4



Establece una comunicación constante, verifica las emociones y las gestiones de estas desde las niñas y niños hasta las personas adulta. Organiza espacios de escucha, esto va a permitir que los niveles de tensión y estrés disminuyan y se prevengan situaciones de abuso o violencia.

6



Identifica y promueve acciones reales de abuso/violencia y como este puede ocurrir en casa, accediendo a información de canales, líneas, rutas o estrategias a usar si esto llegara a ocurrir.

5



Verifica y revisa periódicamente las preocupaciones y las medidas tomadas para los riesgos. Esto te permitirá poder tener estrategias de respuesta y que las situaciones no alteren los estados emocionales y se salgan del control establecido, tendremos un rango para actuar con menor preocupación ya que habremos estimado las posibles medidas y esto te facilitará tomar unas nuevas.

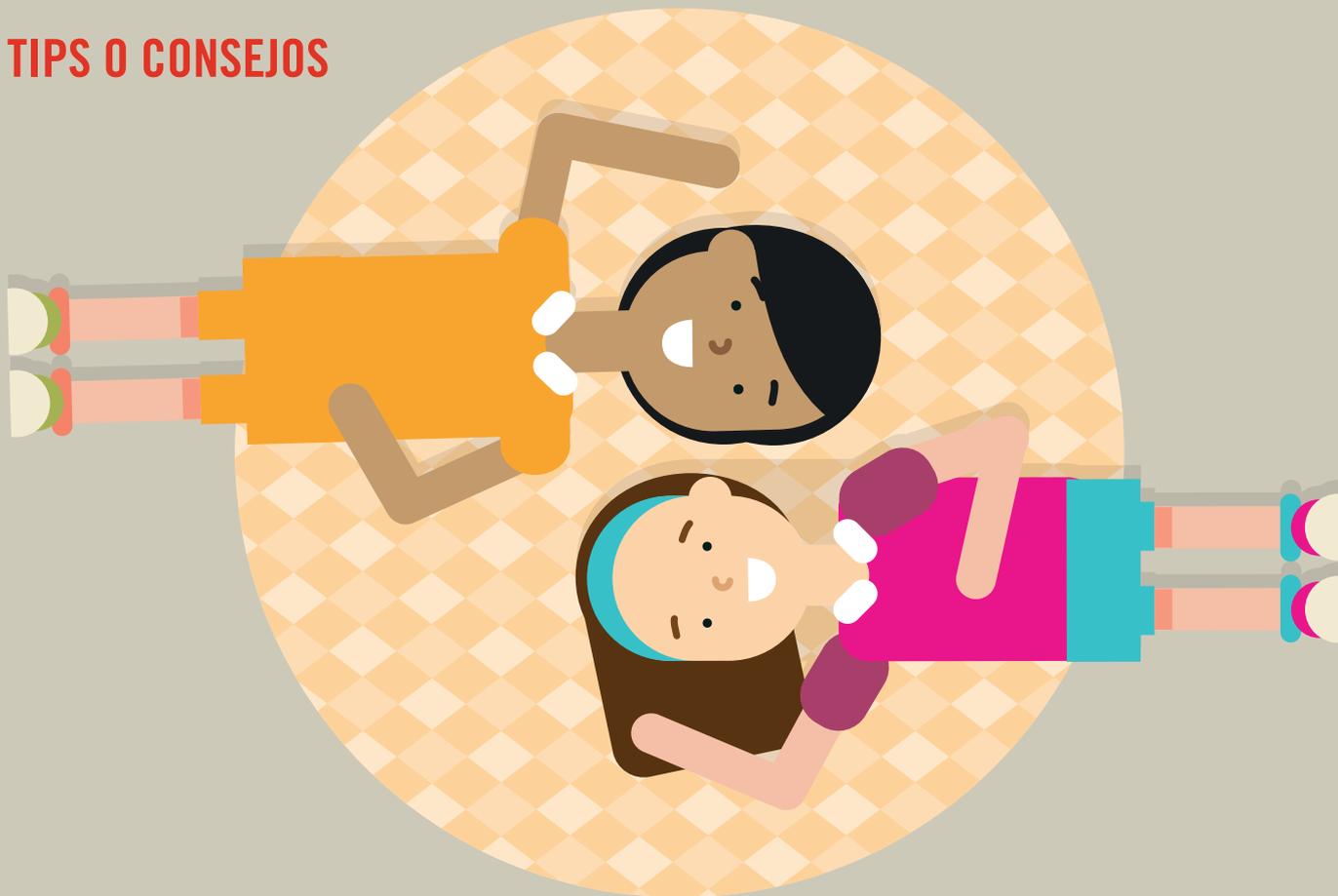
7



Identifica las actividades del hogar y establece responsabilidades divididas entre quienes se encuentran compartiendo este espacio, esto permitirá que no exista una sobrecarga de trabajo en las labores del hogar.

Incluye en estas responsabilidades a los niños y niñas (recoger sus juguetes, llevar la ropa sucia al recipiente donde esta se guarda, y tener unas rutinas y prácticas centradas en las dinámicas y necesidades de la familia).

## TIPS O CONSEJOS



★ Recuerda siempre ser una persona segura: es ser una persona que no causa daño, es una transformación constante que requiere una visión autocrítica de las acciones y de las formas como nos relacionamos.

★ Ubicarnos en las emociones del otro u otra, reconociendo que esta situación afecta de manera diferencial a cada una y uno, esto nos deja una responsabilidad consciente de acompañamiento y cuidado ante las distintas situaciones que se puedan presentar, pero ante todo tener en cuenta que ninguna de estas reacciones, situaciones, actividades o personas deberían causar daño.



**Save the Children**



## PROTECCIÓN DE NIÑEZ

La protección integral de los niños, niñas y adolescentes es el eje de nuestra acción, buscando evitar el daño físico, psicológico y emocional causado por la violencia, el abandono y los abusos.

Proteger a los niños y niñas es tomar medidas dirigidas a prevenir y responder frente al abuso, la negligencia, la violencia y la explotación que afectan a los niños y las niñas. Este enfoque está dirigido a fomentar el derecho de todos los niños y las niñas a estar protegido.

### ¿Por qué es importante?

En contextos de aislamiento por crisis, conflicto armado o enfermedades, los ambientes de desarrollo de los niños y las niñas, pueden verse afectados, porque se generan transformaciones importantes en sus dinámicas y rutinas familiares, escolares y de socialización, entre otras; en este sentido, las interrupciones o afectaciones en las familias y la comunidad, pueden tener consecuencias negativas en su bienestar, su desarrollo y su protección. Algunas de las medidas utilizadas para prevenir y controlar la propagación de COVID-19 pueden exponer a los niños y niñas a riesgos de protección, que pueden generar un impacto negativo en los niños y sus familias.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Para más información sobre cuarentenas, revisar las páginas 14–15 de Guidance Note: Protection of Children during Infectious Disease

## Medidas de prevención



Para garantizar un hogar seguro a las niñas y los niños, tenga en cuenta lo siguiente:

- 1 Las normas deben ser claras, sencillas y estables, y servir tanto para facilitar la convivencia, familiar como para la vida en sociedad cuando se resuelva la situación de emergencia.
- 2 Escucha, dales un espacio para que se expresen y poder preguntarles cómo se sienten y qué piensan de esta nueva situación.
- 3 Evita utilizar prácticas violentas y humillantes hacia las niñas y los niños.
- 4 Escucha y trata de entender lo que el otro quiere decirnos (aunque no compartamos su punto de vista).
- 5 Ponte en el lugar del otro: ¿qué siente? Es importante mostrar empatía.
- 6 No emplees actitudes agresivas como insultos, reproches, chantajes o amenazas. Alejan todavía

más a las personas enfrentadas y crean un clima aún más conflictivo.

- 7 Negocia salidas al problema, cediendo en algunas cosas y asumiendo compromisos. Es necesario optar por la resolución de los problemas de manera positiva, sin recurrir a castigos físicos, gritos, amenazas o insultos.
- 8 Haz que los espacios sean seguros y asequibles para las niñas y los niños.
- 9 Mantén todo tipo de medicamentos, aceite, combustible, elementos cortopunzantes, fuego y elementos peligrosos fuera del alcance de las niñas y niños.
- 10 Mantén a las niñas y los niños alejados de cualquier situación ilegal como la droga o vinculación con grupos sospechosos.
- 11 No fumes delante de las niñas y los niños. Ten cuidado en el comportamiento conyugal frente a las niñas y los niños.
- 12 No pelees delante de las niñas y los niños. No te enojas con las niñas y los niños.
- 13 No los golpees. El desarrollo integral de una niña o un niño puede verse afectado si son castigados o humillados corporalmente.
- 14 Cuando aparezcan problemas, habla sobre ellos y encuentra soluciones juntos.

## Promueve el juego en casa



Establece de manera concertada, horarios y rutinas para el desarrollo de las actividades, propiciando la participación todos los miembros de la familia.



Dedica tiempo para jugar con las niñas y niños, pueden retomar juegos de la infancia, contar historias y construir o cambiar los finales.



Pregunta por el estado de ánimo de los niños y las niñas, pueden usar dibujos, o láminas que presenten diferentes estados de ánimo o emociones.



Haz de las actividades rutinarias, jornadas de juego en equipos y de forma conjunta, cocinar en equipos, limpiar la cocina, cuidar las plantas, etc.



Acuerda rutinas diarias de ejercicios, en los cuales participe toda la familia.



Realiza manualidades y actividades artísticas de acuerdo al interés de los niños y las niñas.



Usa juegos de mesa (aptos para niñas y niños) que propicien la participación de la familia.



Busca alternativas de juego, de acuerdo a las edades de las niñas y los niños.



Crea espacios en los cuales las niñas y los niños puedan expresarse y hacer parte activa de las decisiones que se toman en familia.



# Gestión y manejo de emociones<sup>2</sup>

## Los niños y las niñas pueden sentirse angustiados por el confinamiento

Debido al confinamiento, los niños y niñas tienen mucho menos espacio para moverse. Sin embargo, es necesario que sigan haciéndolo. Pueden cambiar la disposición de los muebles para tener sensación de otros espacios, hacer estiramientos, jugar con una pelota o un globo, hacer recorridos por casa utilizando tarros vacíos, rollos de papel higiénico; usar la imaginación para crear historias y viajes imaginarios, escuchar música (adecuada para cada edad).

## Mantengamos la calma ante cambios en el comportamiento

En esta situación es posible que haya cambios en el comportamiento habitual en los niños y las niñas, lo cual es lógico debido a la modificación en sus actividades diarias y rutinas. Es importante transmitirles seguridad y cuidado, recordándoles lo afortunados que son de tener la edad que tienen, ya que eso les permite hacer más cosas.

Para los adolescentes, es importante respetar su necesidad de intimidad durante algunos momentos del día y fomentar encuentros virtuales con sus amigos y amigas. Podemos aprovechar para hablar con ellos de lo que les preocupa del futuro y de la situación actual. También podemos participar en sus propuestas de ocio, jugar con ellos de acuerdo a su interés, ver series juntos. Todas estas propuestas se deben consensuar con ellos y ellas y que sientan que participan activamente en la toma de decisiones. En cualquier caso, hay que estar atentos para garantizar su bienestar.

Es necesario como adultos mantener la calma ante los nuevos comportamientos y entender los cambios, como parte del proceso de adaptación que niñas, niños y adolescentes, están haciendo frente a la nueva situación.

## Ser afectuosos con los niños y las niñas en la medida que lo reclamen y lo toleren

Es clave respetar a las niñas, niños y adolescentes y evitar el uso de expresiones despectivas e irrespetuosas dirigidas hacia ellos. Podemos utilizar otras expresiones como ¿por qué lloras? o ¿por qué estás gritando? Estas preguntas les ayudarán a reconocer sus emociones y ver cómo suelen reaccionar en los diferentes estados de ánimo. Luego les podemos ayudar a poner en palabras lo que les pasa y a buscar soluciones para sentirse mejor. Niños, niñas y adolescentes, pueden tener emociones negativas y necesitan que les escuchemos y les transmitamos que es normal sentirse así.

## Teléfonos importantes

Entidad	Teléfono de contacto
ICBF	141
Defensoría del pueblo	(57) (1) 314 73 00
Policía Nacional	123
Fiscalía General de la Nación	018000919748 - 122

<sup>2</sup>Adaptado de la guía "A tu lado" ¿cómo ayudar a nuestras hijas e hijos con sus emociones?. Save the Children España.

## Ejercicios prácticos

Realiza estos ejercicios con los niños, niñas y adolescentes.

### Ejercicio 1: Código de sonidos



Consiste en contar una misma historia por turnos. El primero que cuenta sustituye una palabra por un sonido. El siguiente debe contar la historia con ese sonido cada vez que aparezca la palabra a la que sustituye y añadir otro sonido en lugar de otra de las palabras. Y así hasta que la historia sea un conjunto de sonidos que sólo los niños y niñas pueden descifrar. A partir de 7 años de edad.

### Ejercicio 2: Rayuela



Dibujar una rayuela con forma espiral que contenga diez casillas y un centro con la palabra “cielo”. Se tira

una piedra y se salta con un solo pie, sin pisar la casilla de la piedra. A la vuelta se recoge la piedra y salta el siguiente. Cada vez se tira a una casilla más próxima al centro y, si por error, la piedra cae en él, habrá que empezar de nuevo. Gana el que llegue antes al “cielo”. A partir de 6 años.

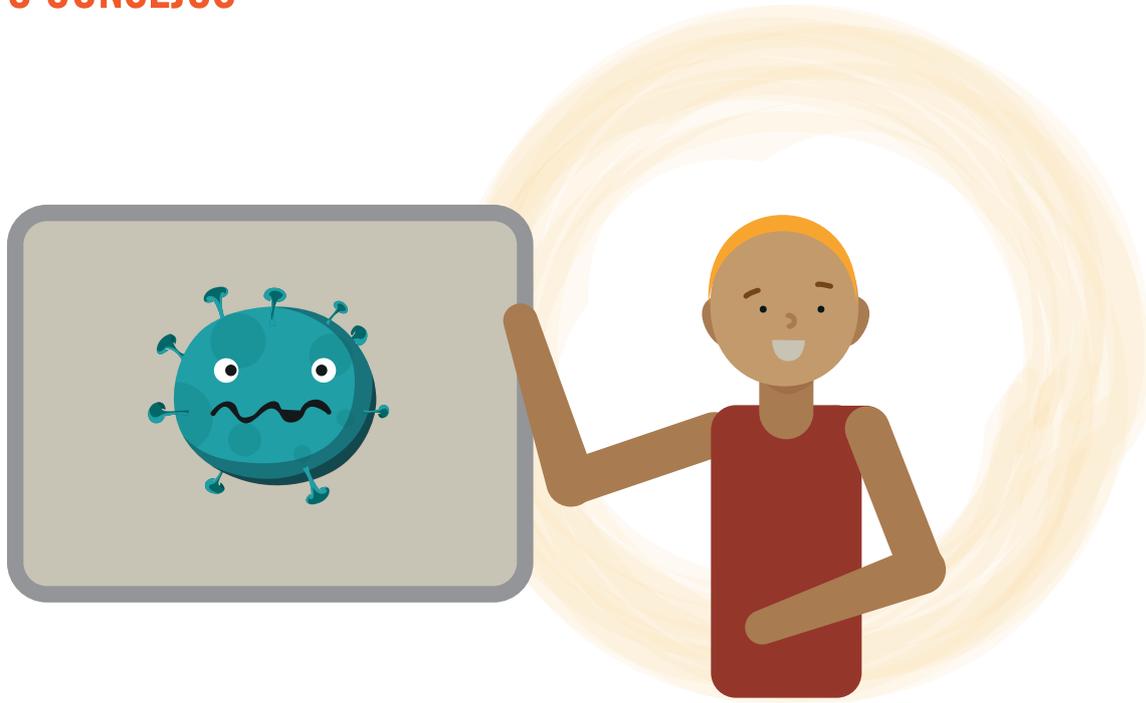
### Ejercicio 3: Encontrar el tesoro



Alguien se encarga de esconder un objeto en algún lugar de la casa, que sea asequible para las niñas y niños de acuerdo a sus edades. Después, tendrán que descubrir dónde se encuentra y sacarlo. La persona que guía el juego dará pistas y cuando se vayan acercando o alejando dirá “frío, frío” si se alejan del tesoro o “templado”, “caliente” o “que te quemas”, según se aproximen a objeto. A partir de 5 años.

Te recomendamos poner los objetos que puedan romperse durante la actividad en un lugar seguro, para evitar accidentes.

## TIPS O CONSEJOS



- Explícale a las niñas y niños qué es el COVID 19 y por qué estamos en aislamiento.
- Es importante mantener la calma, y saber manejar el estrés.
- Ser conscientes de las conversaciones con otros adultos, o de otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
- No alarmarse ni estimular al miedo.
- Estar atentos de las niñas y los niños, supervisar con quién hablan a través de las redes sociales.
- Protege a las niñas y niños de información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información.
- Dale seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos e informarles que saben protegerse y cuidarse.
- Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas; promueve contactos virtuales o llamadas cuando sea posible.
- Toma tiempo para realizar actividades con otros adultos de la familia.



**Save the Children**



Los derechos de los niños y niñas se ven amenazados durante los tiempos de crisis, por eso debemos ser creativos para lograr que puedan transitar este tiempo sin ver afectado el goce de sus derechos. En particular queremos darte algunas ideas para favorecer la participación de ellos y ellas durante este tiempo.

Las vidas de los niños y niñas cambian dramáticamente en tiempos de crisis. Con el apoyo y la mitigación de riesgos adecuados, los niños y niñas pueden participar en la promoción y las campañas locales relacionadas con COVID-19, o hablar en solidaridad con los niños afectados por el coronavirus. La participación de los niños

y niñas consiste en tener la oportunidad de expresar sus opiniones, que se tomen en serio y que tengan la posibilidad de influir en la toma de decisiones.

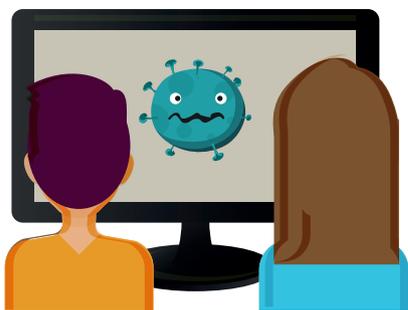
La participación de los niños y las niñas en la familia, es positiva para su desarrollo: ayuda a aumentar la autoestima, la confianza en sí mismos y el sentido de responsabilidad. Además, escucharnos los unos a los otros y tomar decisiones entre todos y todas, nos ayuda a crear mejores vínculos y relaciones más positivas en la familia.

## TIPS O CONSEJOS

Save the Children cree que la participación de los niños y niñas no es una actividad o un evento aislado, sino más bien un principio básico que informa nuestro comportamiento organizativo. La participación de los niños, por lo tanto, es un tema transversal que incluye todos los aspectos de la organización y es fundamental que se haga basado en los 9 principios evidenciados anteriormente.

- ★ Creemos un horario para todos.
- ★ Distribuyámonos las tareas del hogar.
- ★ Cocinemos juntos.
- ★ Hagamos ejercicios en casa.
- ★ Juguemos en familia.

## Información



Comencemos por el derecho a la información. Niños y niñas deben recibir información clara, concisa, acorde a sus niveles de desarrollo, pero sin minimizar sus capacidades de comprensión.

## Planificar juntos

Los niños y niñas tienen mucho que aportar y sus opiniones son importantes y deben ser tenidas en cuenta. Por eso, una buena manera de fomentar su participación es planificando junto a ellos las actividades que vamos a realizar a lo largo de esta temporada de cuarentena, separando tiempo para estudiar, para realizar las tareas del hogar y, para divertirnos.



## Juego

En un momento en el que niños y niñas han perdido sus oportunidades habituales de juego, tanto al aire libre como en otros lugares fuera de casa, es necesario crear nuevos espacios de juego en el hogar para garantizar su bienestar. El juego no es solo diversión o entretenimiento, es una actividad fundamental para el desarrollo de nuestros hijos e hijas, y, además, para afianzar su relación con las personas y el mundo que les rodea. Debemos animarles a seguir jugando, a explorar nuevos juegos, solos o en compañía de la familia.

Los juegos se deben adaptar a la edad de ellos y ellas:

### 0 a 3 años:



- ★ Títeres de mano.
- ★ Leerles muchos cuentos.
- ★ Tocar texturas: esponjas, madera, fruta, telas, etc.

### 4 a 6 años:



- ★ Dibujar retratos: Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál nos gusta más?
- ★ Desfile de disfraces: ¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.
- ★ Plantar una lenteja: Coge una lenteja o u garbanzo y plántalo sobre algodón mojado. Espera unos días y... ¡sorpresa!
- ★ Monta una carpa: Recopila telas y mantas y haz una cabaña donde contar historias y tomar la merienda

## De 7 a 11 año



- ★ Escribo mi diario. ¿Y si escribimos un diario de estos días? Podemos escribir entre todos un diario o un cuento de lo que estamos viviendo.
- ★ Entrevistar a un famoso: Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas. Disfrázate y coge un micro.
- ★ Esconder mensajes bonitos por la casa. Esconde mensajes sorpresa por la casa, le sacarás una sonrisa a quien encuentre el papelito.
- ★ Inventar una coreografía: Escoge tu canción preferida y márcate unos bailes.
- ★ Grabar un programa de radio: Imagina que tienes un programa de radio ¿Qué contarías a tus oyentes? ¿Qué música pondrías? Grábalo y diviértete escuchándolo.

## De 12 a 18 años



- ★ Los juegos de mesa de siempre: parques, cartas, ajedrez, UNO, etc.
- ★ Práctica de baile o canto.
- ★ Cineforo.
- ★ Karaoke.

## Socializar

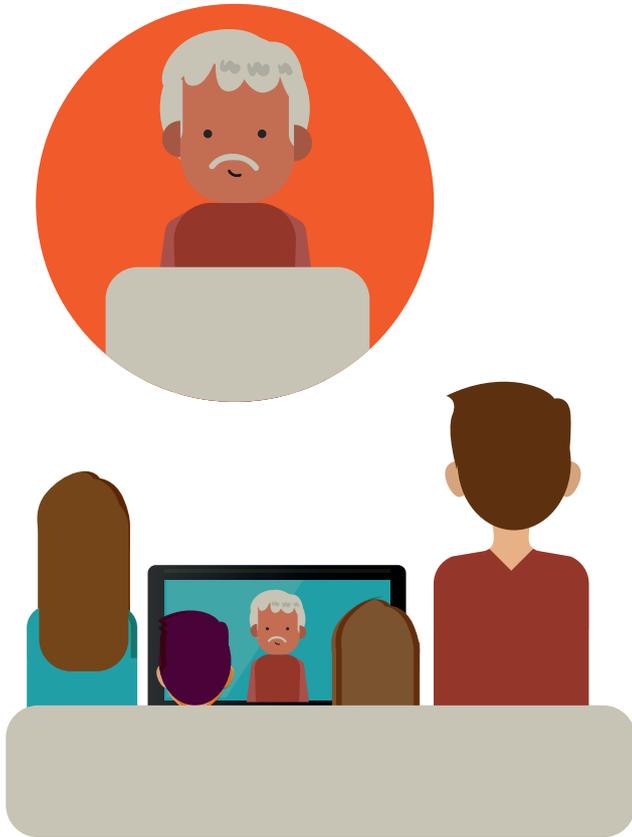
Los niños y niñas necesitan entablar relaciones unos con otros, lo cual se hace muy difícil durante esta época, por eso podemos recurrir a algunas acciones orientadas a incentivar las relaciones con otras personas.

- ★ Los niños y niñas pueden dibujar o escribir algo para sus amigos o seres queridos y, los padres enviar una foto a la persona que ellos escogieron o guardarla para cuando puedan verse nuevamente.

## Libre expresión

Es importante que los niños y niñas puedan expresar libremente lo que sienten durante este tiempo, tanto sus emociones como sus ideas y preocupaciones. Podemos generar espacios de diálogo en los que también los adultos puedan mostrar sus sentimientos y así generar entornos de confianza para que los niños y niñas se expresen.

- ★ Dejemos que los niños y niñas escojan la forma que desean vestirse, hace parte de lo que sienten.
- ★ Ellos y ellas pueden crear videos, dibujos, fotos o cualquier otra forma para expresar lo que están viviendo.
- ★ Si ellos y ellas tienen consejos que quieren compartir, podemos usar las redes sociales para que así levanten su voz hacia la sociedad.



- ★ En algunos casos se les puede ayudar a hacer video conferencias con la familia, una reunión de primos por zoom, por ejemplo, todo dependiendo de las posibilidades tecnológicas.
- ★ Acompañarlos a estar activos en las actividades que proponen sus profesores.
- ★ Toda esta interacción con redes sociales debe hacerse con mucho cuidado para no descuidar su protección.





**Save the Children**

 Save the Children Colombia  Savethechildrencol

 savechcolombia  Save the Children Colombia



**Ayuda humanitaria a venezolanos y colombianos retornados**

**Línea Gratuita Nacional:**

**01 8000 187 669**

**Correo:**

**cuentanos@savethechildren.org**

**Línea gratuita nacional para donantes:**

**01 8000 182 223**

**Donantes en Bogotá:**

**(57) (1) 7447049 - 7462223**

**servicio.aldonante@savethechildren.org**