

Guía para la prevención del coronavirus



**RED POR LOS
DERECHOS
DE LA
NIÑEZ Y LA
JUVENTUD**

de Puerto Rico

INTRODUCCIÓN

El 30 de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la existencia de un riesgo de salud pública de interés internacional por un virus, al que identificaron como “coronavirus”. Para el 11 de marzo de 2020 la OMS declaró que se consideraba una pandemia por la alta cantidad de personas infectadas y que han fallecido alrededor del mundo.

En momentos en que nuestro país y el mundo atraviesa una crisis de salud pública, es importante tomar en cuenta que la niñez y la juventud tienen derecho al acceso a información confiable, veraz y oportuna sobre lo que está pasando en Puerto Rico. Por consiguiente, La Red por los Derechos de la Niñez y la Juventud de Puerto Rico (REDENIJ-PR) desarrolló esta guía; con el propósito de ayudar a padres, madres, cuidadores y cuidadoras, a entender y prevenir el coronavirus desde el amor, la alegría y la unión familiar. Una de las principales recomendaciones de enfoque al momento de prevenir este virus es aislamiento social, debido a que la persona se contagia por contacto. No obstante, la REDENIJ-PR hace disponible esta guía que tiene como objetivo proveer herramientas seguras y simples para la prevención del contagio al tiempo que mantienen y fortalecen los vínculos familiares.

Este virus puede afectar a todas las personas, aunque se menciona que están en mayor riesgo los adultos/as mayores y las personas inmunológicamente comprometidas. Los niños, las niñas y jóvenes pudieran encontrarse en riesgo también al no tener la comprensión cognoscitiva de lo que ocurre y de la importancia del lavado de manos como manera de prevención.

En la Guía para padres, madres y cuidadores/as sobre la prevención de coronavirus te presentamos información psicoeducativa y práctica enfocada en cómo entender este virus y cómo explicarle de manera simple a los/as niños/as. También, presenta temas que van desde dónde surge, a quiénes puede afectar y qué se puede hacer para prevenirlo. Incluye también ejercicios que te ayudarán a fortalecer destrezas de crianza, de comunicación asertiva y de inteligencia emocional mientras se aumentan los factores de protección, brindando espacios seguros, de amor y alegría.



PSICOEDUCACIÓN:

¿Qué es el coronavirus?

Pertenece a una extensa familia de virus, que puede causar desde un catarro leve hasta enfermedades respiratorias crónicas. Se llama coronavirus porque el virus parece una corona.

SÍNTOMAS



FIEBRE



TOS



**FALTA DE AIRE Y
DIFICULTAD AL RESPIRAR**

Se transmite a través de las gotitas respiratorias producidas por una persona infectada con el virus, que, al toser, estornudar, saludarte con la mano o tocar algún objeto en el que luego tienes acceso; puedes contagiarte. También, cuando te tocas la cara, los ojos, la nariz o los labios sin lavarte las manos de forma rigurosa con agua y jabón por al menos 20 segundos.

¿De dónde surge el coronavirus?

El coronavirus no es exclusivo de un solo lugar en el mundo, aunque el primer caso de esta pandemia declarada en el 2020 surgió en China a finales del año 2019. No obstante, es importante fomentar el respeto hacia todos/as y evitar comentarios negativos hacia las personas que viven y/o tienen familiares y/o tienen rasgos físicos de esta nacionalidad.

Se debe evitar la sobre generalización de asumir que las personas de los diferentes lugares donde se han informado casos son personas a las que se debe rechazar porque pueden contagiarnos. Toda persona que tome las medidas de prevención y se mantenga en sus hogares/albergues mientras la pandemia va pasando, sin importar el lugar donde viva, ayuda a que puedan estar seguras y bien.

Para evitar la propagación del virus, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Alimentarse de manera saludable para mantener el sistema inmunológico fortalecido.
- Lavarse constantemente las manos con agua y jabón varias veces al día.
- Desinfectar las áreas donde tiene contacto.
- Llamar a su médico primario o a la línea de alerta del **Departamento de Salud al 787-999-6202**
- Al sentirse enfermo/a, de no recibir respuestas a través de su médico primario vía telefónica o en la línea de alerta, se recomienda ir al hospital.
- Taparse la boca al toser o estornudar utilizando la parte interna del brazo.
- Uso de mascarillas para proteger las vías nasales y orales.
- Evite tocarse la cara.
- Uso de toallitas desechables de un sólo uso al estornudar o al tener contacto con su rostro.
- Establezca una rutina de actividad física, según su condición física y médica.
- Mantenga distancia y espacio personal considerado al estar en un lugar con otras personas.
- Evitar saludar a otras personas mediante contacto físico.
- Evitar salir de su hogar, de no ser por una urgencia o emergencia.

¿A quién puede afectar el coronavirus?

No tiene distinción de persona, todos podemos enfermarnos. Sin embargo, hay seres humanos que pudieran estar en mayor riesgo de contraer el virus ya sea por la edad o por tener su sistema inmunológico comprometido a causa de otras enfermedades físicas.

Se recomienda mantener el respeto hacia los adultos mayores e individuos con diagnósticos de salud físicos, evitando comentarios que puedan lastimarlo por estar en mayor riesgo. Recuerden que todos/as estamos expuestos/as y en la medida en que sigamos las recomendaciones, podemos cuidarnos. El riesgo está presente para todos/as, por lo que pudiéramos contagiarnos de no tomar las medidas adecuadas para prevenirlo.



¿Qué se puede hacer para prevenirlo?

Lávate las manos con agua y jabón constantemente si estás en tu casa, albergue u otro lugar. El antibacterial funciona, pero al tercer uso corrido pierde efectividad, por lo que se sugiere que se utilice cuando se está fuera de la casa y/o albergue donde no hay acceso rápido a agua y jabón.

PASOS PARA EL LAVADO DE MANO:

1. Los adultos, al igual que los niños y niñas deben frotarse las manos con agua y jabón, comenzando por lavarse las palmas de las manos, luego sobre el dedo "gordo" de la mano y deslizando hasta el dedo índice en forma de "L", sigue entre los dedos y alrededor de todas las manos.
2. Este proceso debe hacerse por 20 segundos. Funciona contar en voz alta, en la mente, cantar cumpleaños feliz o identificar alguna parte de su canción favorita y con una alarma verificar qué estrofa se lleva los 20 segundos y que sea esa parte de la canción la que se cante.
3. Es importante que laven las manos con calma, evitando la prisa.



¿CUÁNDO LAVAR LAS MANOS?

Luego de tocar cualquier superficie u objeto, jugar con los juguetes, con mascotas, haber jugado afuera, tocado dinero, abrir una puerta, antes y después de comer, antes de tocarse la cara o la boca, luego de limpiarse la nariz, de toser o estornudar; como también, luego de ir a usar el baño.

A los niños y las niñas, se les debe explicar que los gérmenes son microscópicos y no se ven, por eso para eliminarlos hay que lavarse bien las manos. Enseñarles que los gérmenes hacen que nos enfermemos y que con el lavado de las manos desaparecen.

¿CÓMO DEMOSTRARNOS AMOR Y CARIÑO, MIENTRAS EVITAMOS EL CONTAGIO?

1. Puedes escribir gestos de cariño en algún material, como: paletitas de madera, en pinches de ropa de madera, en papel construcción, en papel blanco, entre otras; y cada vez que sientan deseos de dar un abrazo o un beso, es el momento de mostrar la palabra escogida. Al enseñar el objeto elegido puede acompañarlo con frases como: "te quiero", "te amo", "estoy orgullosa/o de ti", "lo estás haciendo muy bien", "me haces muy feliz". Por ejemplo: Se pueden crear varias alternativas juntos, de manera que se trabaja en equipo y se fomenta una relación de apego saludable y unión. Algunas palabras pueden ser: beso, abrazo, apapacho, mimo, caricia, dar la mano.
2. Se puede demostrar amor, identificando tiempo juntos para lavarse las manos unidos/as. Es decir, identificar una palabra clave que cuando se mencione, todos/as detengan lo que estén haciendo para lavarse las manos. Esta palabra puede ser, por ejemplo: "listos/as", "nos toca", "operación juntos al lavamanos".
3. Jugando juntos/as. Pueden realizar actividades donde hablen de las emociones. Se puede fomentar la expresión de emociones preguntando diariamente a los niños y niñas, ¿cómo se han sentido al estar conscientes de lavarse sus manos?, ¿de mirar lo que tocan?, ¿de toser hacia el codo? Pueden hacerlo de manera verbal o de manera no verbal. Por ejemplo, pueden crear siluetas de rostros de distintas emociones en: cartulina, papel construcción o papel de su preferencia y al final del día cada uno/a escribe cómo se sintió. Se puede discutir al momento o al otro día para comparar con la emoción del día anterior.
4. Establecer e identificar por día líderes en el hogar o albergue de menores, donde se asegure de monitorear el lavado de manos de los/as demás. Este/a puede llevar alguna identificación que diga "líder del día" o alguna prenda que lo destaque durante ese día como una gorra o un sombrero.



¿CÓMO SALUDAR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS?

Deben ser un “hola” y las despedidas un “adiós”. Se debe evitar dar besos y abrazos. Utilizar la creatividad para crear saludos que no conlleven acercamientos físicos, es una idea genial para aquellos cuidadores que tienen niños y niñas en sus hogares.

¡Hola!
¡Adios!



Algunas recomendaciones son:

1. Seleccionar una palabra, que exista o inventada por todos los que convivan en el mismo lugar, para expresar al momento de llegada y de salida, si existe la necesidad de salir. Recuerde que de no tener que salir, lo recomendable es mantenerse en sus hogares. Esto promueve el humor y la conexión familiar.
2. Desarrollar algún movimiento que puedan hacer frente a frente, a una distancia de 6 pasos aproximadamente, para saludarse. Por ejemplo, pueden mirarse a los ojos y mover las manos de lado a lado dos veces.
3. Crear alguna canción. Las familias que establecen maneras creativas para comunicarse desarrollan felicidad y fortalecen el cariño porque descubren alternativas distintas para fortalecer su apego. Todos pueden unirse y crear un coro de varias estrofas que sean significativas para su familia, que les definan y que al cantarla sea una manera de demostrarse afecto, sin tener que darse un beso o un abrazo.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DEL COVID-19 (CORONAVIRUS) CON NIÑOS(AS):

Infórmense en familia o grupo:

- Hable sobre lo que significa el virus y sus riesgos de manera sencilla y calmada. Ver anejos para recursos informativos para niños(as).
- Explique y consulte (opiniones, sugerencias y lo que piensan y sienten) los(as) niños(as) al respecto.
- Desarrollen en conjunto un plan de prevención, asignando responsabilidades a cada persona (incluyendo a niños(as)). Las responsabilidades de los(as) niños(as) deben ser adecuadas a su edad, entre las cuales pueden hacer: limpiar las mesas o superficies del hogar, dar recordatorios del lavado de manos a otros(as), identificar los productos de limpieza que tengan, entre otros.
- Evite la exposición frecuente de las noticias a través de la prensa, redes sociales o comentarios entre adultos(as) para evitar ansiedad o temores en los(as) niños(as).
- Validen y hablen sobre los sentimientos y expresiones de cada persona.
- Eduque al(la) niño(a) sobre la generalización del coronavirus, evite el uso de nombres despectivos o señalamientos exclusivos a comunidades o clases sociales ante la enfermedad.



Desarrolle y mantenga una rutina:

- La rutina debe incluir horario de acostarse, levantarse, desayuno, merienda, almuerzo y cena.
- Ofrezca un espacio para reforzar destrezas académicas.
- Controle el juego pasivo y la exposición a los videojuegos por periodos de 30 minutos a 1 hora con espacios de actividad física.
- Asígnele responsabilidades del hogar, según su edad (recoger el closet, gavetas, cocinar alimentos sencillos, lavar o segregar ropa, organizar sus pertenencias, entre otras).
- Hagan actividades divertidas y en grupo (juegos de mesa y/o tradicionales, cantar, bailar y ver películas en casa, pintar, colorear, entre otras).
- Cuide la salud mental utilizando el humor saludable.

Sea un apoyo constante para los(as) niños(as) ante la nueva situación:

- Pregunte qué siente, piensa y qué le gustaría hacer.
- Haga actividades juntos(as).
- Mantenga un ambiente calmado y agradable.
- Recuérdele amablemente y con motivación lo importante de hacer las actividades rutinarias y las que se le asignaron para la prevención.
- Ante el nuevo modo de saludo, despedida y muestras de cariño, puede usar refuerzo social como: el dedo arriba, sonrisas, “buen trabajo”, “qué bien”, entre otros refuerzos sociales.
- Modele el respeto y la sensibilidad ante la enfermedad y las personas que se contagien, al hablar adecuadamente y con empatía hacia los(as) demás. Las burlas pueden desarrollar conductas, como el acoso escolar por ejemplo, que afectan y lastiman a otros/as. Promover y modelar el respeto y la sensibilidad hacia otros/as es importante.



EMOCIONES Y EL CORONAVIRUS

Se debe aprovechar cada oportunidad para fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional. La situación de la pandemia por coronavirus es un momento excelente para trabajar sobre las cinco habilidades de la inteligencia emocional.

AUTOCONOCIMIENTO

- Háblele sobre las emociones. Es importante poder reconocerlas y nombrarlas.
- Algunos/as niños/as y adultos/as responden con “bien o mal” a la pregunta ¿Cómo están? Sin embargo, eso no reconoce ninguna emoción específica. Se debe explorar a qué se refieren con bien o mal.
- Las emociones básicas son: alegría, tristeza, enojo, miedo, vergüenza, frustración, sorpresa y culpa. Realicen juegos para crear estas emociones, para actuarlas colocando sus rostros simulando la emoción, hable sobre la función de cada emoción.
- Aplice este tema a la situación del coronavirus con preguntas como: ¿cómo te sientes con esto que está ocurriendo? ¿cómo crees que puedo ayudarte a manejar las emociones?
- De expresar que se siente triste, ansioso(a) o enojado(a), válidle esas emociones y pregúntele ¿qué crees podemos hacer para sentirnos mejor? ¿Qué cosas te hacen sentir alegre?
- Pueden crear un diario juntos, decorarlo como quieran. Puede ser familiar, individual o ambos. Sería una bitácora de momentos importantes en el día donde pudieron expresar alguna emoción y reflexionar sobre la misma. Escogen un día en la semana donde presentarán el día que quieran y exponen cómo se sintieron y manejaron la emoción. La familia puede dar sus recomendaciones de acuerdo a otras experiencias vividas.

Guía para la prevención del coronavirus

AUTOMOTIVACIÓN

- Para que un/a niño/a comience a hacer las cosas por sí mismos/as hay que reforzarles las conductas y sus iniciativas cuando lo hacen siguiendo instrucciones. Cada vez que usted refiera que hay que lavarse las manos y los/as niños/as lo hagan, felicítale. De esa manera se animan a hacerlo por sí mismos/as.
- Cuando usted vea que los/as niños/as hacen algo correcto relacionado a la prevención, en respuesta a la instrucción que usted ofreció, a las tareas establecidas en la rutina, déjele saber lo feliz que le hace su comportamiento, lo orgullosa/a que se siente de él/a para fortalecer su seguridad y confianza, que generará automotivación constante.

AUTOCONTROL

- Déjele saber a los/as niños/as, explicando con palabras y con su ejemplo, que hay situaciones que no podemos controlar, como lo que hacen otras personas o lo que ocurre en el mundo, pero que sí podemos controlar nuestros pensamientos, acciones, y emociones.
- Déjele saber que no existen emociones buenas ni malas, porque todas tienen una función y una utilidad, por lo que debe poder conocer cómo se siente para poder manejarlas, porque no todas se manejan igual.
- Discuta alternativas que sean accesibles a la realidad del menor para autocontrolarse, como: respiración profunda, dibujar, cantar, escribir, jugar, bailar, distintos juegos que tenga disponibles, bañarse e imaginar que el agua se lleva la emoción incómoda que siente, sentarse en un espacio a solas y en silencio a reflexionar sobre lo que esa emoción significa y a imaginar que está en su lugar favorito para dejar de pensar en la emoción desagradable y enfocarse en algo que le haga sentir mejor.
- Este es un buen momento para buscar espacios de autocuidado donde usted pueda de igual manera canalizar emociones y fortalecer su inteligencia emocional. Para esto se recomienda: respiraciones profundas y conscientes, lecturas, audiolibros, meditaciones, espacios de relajación, música y/o aroma terapia, comenzar o continuar algún proyecto, entre otras.

RELACIONES INTERPERSONALES

- Promueva la importancia de respetar a las demás personas. Hay que explicar que no tiene que ser familia o amigo de alguien para respetarle, que se debe hacerlo con todo el mundo de la manera en la que deseamos que se nos respete a nosotros/as.
- Promueva y enseñe comunicación asertiva. La importancia de expresar su opinión, sin quedarse con lo que quiere decir por dentro, pero expresarse sin faltar el respeto a los demás.
- Fomente la importancia de escuchar con atención y esperar su turno para comunicarse o participar de alguna actividad en el hogar o albergue.
- Fomente la importancia de la diversidad de personalidad, pensamientos, conductas, ideales, gustos, entre otras. Esta práctica permitirá una comunicación más fortalecida.
- Practiquen el buen trato, trabajo en equipo, tareas compartidas, etc. Esto permitirá la concentración en la calidad del tiempo compartido. Como resultado habrá una familia con mayor confianza y deseo de convivencia.
- Desarrolla espacios donde cada persona pueda expresar gustos, deseos, logros significativos, miedos, entre otras. Es un momento donde le permite conocer y entender más las emociones de su familia. Pueden crear viajes imaginarios, proyectos del hogar, entre otras.
- Realizar un “collage” con materiales que ya el adulto haya puesto sobre una mesa. Por ejemplo, puede anotar en papeles, los nombres de los/as miembros de la familia (como un/a amigo/a secreto/a), tan pronto identifique quién te corresponde, crearás un “collage” que represente a esa persona, según las observaciones y momentos que has compartido. Antes de entregarle el detalle, debes explicar el significado de cada material elegido.
- Separe un momento del día para expresarle a su familia lo importante que son para usted.

EMPATÍA

- Enseñar este concepto a través del modelaje, es el mejor ejemplo de aprendizaje.
- Promover el que el niño y la niña se pongan en el lugar de los demás con preguntas como: ¿Cómo te sentirías si estuvieras en su lugar? ¿Qué crees que pensarías si te ocurriera eso? ¿Qué cosas se te ocurren para poder ayudar a los demás en esta situación?
- Distribuir una hoja de papel de su preferencia con marcadores. Cada persona escribirá su nombre y puede decorarlo con colores. El/a adulto/a le pegará con cinta adhesiva en la espalda el papel. Es importante que todos/as participen. Al iniciar la canción de su preferencia las personas al son de la alegría y cánticos comenzarán a escribir palabras positivas en el papel. Asegúrese de que todos/as escriban. Usted puede avisar que tienen un tiempo, por ejemplo, un minuto, lo que hará que sea más divertido o tan pronto se termine la música; nadie más puede escribir. Es momento de retirar el papel y observar cómo las personas te ven. Por ejemplo: eres fuerte, brillante, necesario/a, te amo, me das felicidad o paz, entre otras. Cada persona tendrá su turno para expresar cómo se sintieron y cuál fue la palabra que más necesitaban en el día.
- Crear la caja de los sentimientos. Pueden hacerla junto a la familia, ubicarla en algún lugar de la casa con tarjetas o dibujos al lado. En el día pueden escribir o colorear el dibujo de manera que represente su sentir. Al fin de la semana, separas un espacio para que todos/as saquen aleatoriamente un papel y propongan una solución o un mensaje que ayude a la otra persona a sentirse bien.





MADRES LACTANTES Y EL CORONAVIRUS:



1. Se recomienda mantenerse lactando porque la lactancia materna tiene el potencial de transmitir anticuerpos maternos protectores al(la) bebé y se da continuidad al fortalecimiento de vínculos entre el(la) infante y la madre.
2. Use mascarilla, guantes y recuerde el lavado de manos y superficies constantemente como medidas de prevención, mientras lacta al(la) infante.
3. En los casos en que las madres estén contagiadas y no puedan amamantar por su condición de salud, se recomienda extraer la leche materna a través de diversos instrumentos, y suplirla al(la) infante mediante biberones para ir aumentando los anticuerpos necesarios que produce la leche materna.

Para continuar con el fortalecimiento del apego entre bebé y mamá, se recomienda que la mamá, aún en la distancia recomendada para la prevención, le cante a su bebé mientras otro cuidador/a le alimenta con la leche extraída. Otra recomendación es que la persona que vaya a alimentarle con la leche extraída, se coloque alguna prenda de vestir de la madre, que tenga su olor para que el/la bebé sienta la presencia de su madre cerca.

Guía para la prevención del coronavirus

Anejos: Información sobre el coronavirus para niños(as):

1. Material para el lavado de manos como juego: <https://www.unotv.com/noticias/portal/tecnologia/detalle/juego-del-coronavirus-una-forma-de-prevenir-a-los-ninos-389670/>
2. Audiovisual de una explicación sencilla sobre el coronavirus: ¿Qué es el coronavirus?: <https://youtu.be/prHuCIGHtmY>
blob: <https://www.youtube.com/a9093df1-2f4e-4da6-a840-70062b2704dc>
3. Tabla de refuerzos tangibles para las medidas de prevención: <https://www.ideal.es/granada/medicos-granada-lanzan-20200313162840-nt.html>
4. Libro infantil 1 para orientar a niños(as) sobre el Coronavirus: https://admin.cmmedia.es/wpcontent/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf
5. Libro infantil 2: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus5e6b7f9370fb1.pdf
6. Material informativo del lavado manos y prevención de enfermedades: <https://www.educastur.es/-/recomendacion-lavado-de-manos>
<https://www.pinterest.com/pin/269301252691818376/>
Enlace de video "Lávate las manos bien, que limpias estén" de youtube donde se le explica a los/as niños/as la importancia de lavar sus manos:
<https://www.youtube.com/watch?v=jphhDRT1e38>

Referencias:

- Algarín, G., Torres, H., Meléndez, L., & Santos, A. (2020). Libro de Actividades ¡Achú!. *Puerto Rico Public Health Trust*. Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e investigación de Puerto Rico.
- Ayala, A. (2018). Cinco Habilidades de la Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://es.slideshare.net/evangelistaandres/cinco-habilidades-de-la-inteligencia-emocional>
- Bermejo, M. (2020) Rosa contra el virus. Colegio oficial la psicología de Madrid. Editorial Sentir. https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus5e6b7f9370fb1.pdf
- Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus. Ehmke, R. (2020) Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>
- Departamento de Salud. 2020. Enfermedades Respiratorias transmisibles: COVID-19. *Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública*.
- El coronavirus y los niños: lo que padres y cuidadores deben saber. Cómo protegerte a vos y a tus hijos. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/coronavirus-covid-19-lo-que-los-padres-deben-saber>
- El juego del corona virus (2020). Surge "el juego del coronavirus" para prevenir a las niñas y niños. <https://www.marca.com/claromx/trending/2020/03/15/5e6dc8b222601dd4168b45de.html>
- How to Protect Yourself (Marzo 2020) National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prepare/prevention.html>
- Lávate las manos. (2020) Procedimiento de actuación ante sospechas de caso de infección por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/img/cartel_HIGIENE_MANOS_CORONAVIRUS.jpg
- MINDHEARTS.KIDS. 2020. Hola! Soy un VIRUS, primo de la gripa y el resfriado... y me llamo Coronavirus. Recuperado de www.MINDHEART.CO
- Molina, M. (2020). "Hola! Soy el Coronavirus". https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf
- Paricio, R. (2020). Maternal Coronavirus 2019-nCoV Infection. Recuperado de <http://www.elactancia.org/breastfeeding/maternal-coronavirus-2019-ncov-infection/product/>
- Red por los Derechos de la Niñez y Juventud de P.R. (2018). Primera guía de recomendaciones para la protección de la niñez en emergencias o desastres naturales en Puerto Rico. Recuperado de <http://ninezpr.org/recursos>
- Roca, E. (2013). Inteligencia Emocional y Conceptos Afines: Autoestima Sana y Habilidades Sociales. Recuperado de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/IE,%20AE,%20HS.%206p.pdf>



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

Servicios durante la emergencia del coronavirus
Línea de orientación y referidos para jóvenes sin hogar de
18 a 24 años: **787-510-1606**



**RED POR LOS DERECHOS
DE LA NIÑEZ Y LA JUVENTUD**
de Puerto Rico

Línea de orientación y apoyo para niñez y familias
participantes de nuestros servicios: **787-510-6506**

Email: info@ninez.prg | Web: www.ninezpr.org



@redenijpr



@redenijpr



@redenijpr



@redenij-PR

Para apoyo emocional puede llamar a la línea PAS de AMSCA 24/7: **1-800-981-0023**