



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Coronavirus/covid-19 emergenza

10 Pasos

para hablar sobre esto con tu hijo



Un sincero agradecimiento a las personas que apoyan la Fundación Patrizio Paoletti.

¡Su contribución nos permite trabajar para garantizar a cada niño y adulto el mejor apoyo en las prácticas educativas de crecimiento y desarrollo, para vivir cada día apasionadamente!

En colaboración con



PROTEZIONE CIVILE
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Protezione Civile

Con el patrocinio de



Es posible producir intencionalmente un estado de seguridad y capacidad, incluso cuando las condiciones externas son difíciles y críticas. Este breve vademécum nace para ayudar a los padres a manejar la emergencia que estamos experimentando y convertirla en una oportunidad educativa. Momentos de dificultad como este, de hecho, nos dan la oportunidad de ser más conscientes de nuestros recursos positivos y del valor de la relación educativa, para orientarnos hacia el estado de salud que deseamos. *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad”*, Organización Mundial de la Salud.

Neurociencia y Pedagogía. Durante veinte años, la Fundación Patrizio Paoletti ha llevado a cabo investigaciones interdisciplinarias: neurocientíficas, educativas, psicológicas y sociales, desarrollando herramientas para el pleno desarrollo de la conciencia en las personas, en cualquier contexto o situación en la que vivan.

Los 10 Pasos

- 1 Vive apasionadamente: cada dificultad es una oportunidad**
- 2 Eres importante: sé un ejemplo**
- 3 Elige lo que te hace bien: estímulos y ambiente condicionan**
- 4 La rutina: tu gran amiga**
- 5 Antes de hablar, escucha: crea sintonía**
- 6 Elige las palabras correctas: las historias tienen poder**
- 7 Se aprende ... divirtiéndose. Juntos**
- 8 Supera el virus más peligroso: la ignorancia.**
- 9 Comprométete a decir bien las cosas**
- 10 Contribuye: difunde este vademécum**

Los 10 Pasos

Antes de comenzar, le recordamos que lea las instrucciones del Ministerio de la Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

1 Vive apasionadamente: cada dificultad es una oportunidad

Educa a tu hijo/a a vivir momentos difíciles como una oportunidad para descubrir sus recursos. Mantente cerca de él y guíalo para descubrir que siempre puedes aprender de cualquier situación. En momentos de confusión e incertidumbre, enfrentamos nuestros miedos y también la posibilidad de encontrar formas de superarlos. La complejidad nos hace descubrir nuestra fuerza y nuestro poder.



2 Eres importante: sé un ejemplo

Antes de cualquier explicación ... tu hijo/a imita tu comportamiento porque tú eres la persona más importante para él / ella. Si estás ansioso y preocupado, tu estado ciertamente afectará sus emociones. **Para encontrar calma y lucidez en momentos de estrés**, dedica unos minutos de silencio, solo un minuto al día es suficiente, te ayudará a relajarte.



3 Elige lo que te hace bien: estímulos y ambiente condicionan

Los entornos y situaciones que frecuentamos condicionan el pensamiento y la atención. ¡Especialmente para los pequeños! Evita exponer a tu hijo/a a la sobreestimulación en los medios de comunicación, donde hay imágenes y narraciones llenas de ansiedad y tensión sobre lo que sucede.

Elije para él / ella tanto como sea posible entornos de estabilidad y seguridad.



4 La rutina: tu gran amiga

La rutina diaria es una gran amiga en momentos de incertidumbre porque las **actividades simples y regulares que marcan el día** crean la percepción de un **entorno, tanto seguro como estable**. Incluso si las regulaciones desarrolladas por las autoridades competentes, con fines preventivos y de seguridad, implican la interrupción temporal de las actividades, trata de establecer para tu familia un ritmo simple y regular definido por los momentos de la comida, los momentos de juego, los momentos de estudio juntos

5 Antes de hablar, escucha: crea sintonía

Sintonízate con tu hijo/a, escucha sus necesidades: **observa sus comportamientos, escucha sus emociones, toma referencias de lo que dice y hace. No hagas juicios.** Presta atención amorosa: **esto lo hará sentir** acogido y, por lo tanto, **listo** para escucharte y **ser guiado** por ti.



6 Elige las palabras correctas: las historias tienen poder

Encuentra un momento y un lugar donde puedas estar con él / ella sin temor a ser molestado.

Comparte hechos en lugar de opiniones: utiliza información de fuentes oficiales de autoridades de salud pública, como el Ministerio de la Sanidad y el Instituto Superior de la Sanidad. **Usa un lenguaje apropiado para su edad** al igual que con **calma y claridad**.



7 Se aprende... divirtiéndose. Juntos

Crea momentos especiales: acuerda con él / ella el plan especial de acciones para recordar (dictado por las instituciones competentes) que juntos seguirán escrupulosamente. También forma un equipo con otros padres en su comunidad para asegurarse de que se cumplan y entiendan las indicaciones.

8 Superar el virus más peligroso: la ignorancia.

La emergencia en curso es una valiosa oportunidad para hablar con tu hijo/a sobre cómo las personas que han contraído el coronavirus (¡así como **todas las personas** sin distinción de raza, origen, clase social, características físicas ...!) **merecen nuestro respeto como seres vivos**. **Cualquier comportamiento discriminatorio** del que nos demos cuenta **debe corregirse con conocimiento e información**.





9 Comprométete a decir bien las cosas

Siempre que haya una oportunidad para abordar el problema de la emergencia del coronavirus, concluye con **afirmaciones claras, generales y positivas sobre el futuro**. El objetivo es generar en él / ella **estabilidad y seguridad, condiciones básicas** para enfrentar cualquier obstáculo.



10 Contribuye: difunde este vademécum

Difunde este vademécum y participa en la mejora de las condiciones de este momento. Multiplica la esperanza y planificación: ¡haz crecer en ti y en otros la capacidad de evaluar, escuchar y actuar, aprendiendo de todo y de cada cosa!



Este vademécum ha sido elaborado por neurocientíficos, psicólogos y formadores expertos del equipo interdisciplinario de la Fundación Patrizio Paoletti en el contexto de “**Prefigurar el futuro: métodos y técnicas para aumentar la esperanza y la planificación**”. Se trata del proyecto nacional de la Fundación que desde 2016 ofrece apoyo gratuito a las poblaciones afectadas por emergencias, como el terremoto en el centro de Italia o el derrumbe del puente Morandi, y a las comunidades que se enfrentan a emergencias sociales (pobreza, integración cultural, incertidumbre económica) en todo nuestro país.

Responsable del proyecto:

Tania Di Giuseppe, psicóloga

Para información: t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org

Bibliografía

Di Giuseppe, T., Serantoni, G. (2019) *The creation of inner scenarios: silence, security and exploration of the unknown and its effect on the quality of the relations in the educational interventions*. In preatti del convegno, International conference on Neurophysiology of Silence (ICONS), Assisi, Italy, July 26-28 and in Frontiers Event Abstracts.

Gottman, J. (2015) *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per genitori*, Bur Biblioteca Rizzoli.

Iacolino, C. (edited by - 2016) *Dall'emergenza alla normalità. strategie e modelli di intervento nella psicologia dell'emergenza*, Franco Angeli editore

Korb, A. (2015) *The upward Spiral: using neuroscience to reverse the course of depression, on small Change at a Time*. New Harbinger public.Inc.

Paoletti, P. et al. (2019) *Promoting Human resilience through the pedagogy for the third millennium*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, 2019, Barcelona, Spain.

Paoletti, P. (2007) *Quando imparare è facile*, La Pedagogia di Infinito edizioni, Rome

Paoletti, P. (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore, Rome

Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Tal Dotan Ben Soussan, Serantoni, G. (2019) *OMM (One Minute Meditation) path for increasing resilience and well-being*, The 5th International Conference on Mental Health and Human Resilience, March 07-08, Barcelona, Spain.

Sitografia

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

<http://www.psy.it/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>

https://www.fondazionepatriziopaoletti.org/news/1018/terremoto_10_cose_da_fare_per_gestire_il_disagio_dei_bambini.html

<https://www.iss.it/?p=5108>

<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

la conciencia es la clave del cambio

Sobre nosotros

La Fundación Patrizio Paoletti es una institución de investigación sin fines de lucro fundada en Asís en 2000 por Patrizio Paoletti y un grupo de investigadores, pedagogos, psicólogos, sociólogos, médicos y empresarios. Trabajamos gracias al apoyo de más de 100.000 personas para lograr un único objetivo: promover la parte mejor de cada persona.

Qué hacemos

Hacemos investigación a nivel internacional para una educación innovadora, accesible y útil. Estudiamos el funcionamiento del hombre a través de una investigación interdisciplinaria: neurocientífica, psicológica, educativa y social. Aplicamos inmediatamente los resultados en la educación y la didáctica para promover los mejores talentos en niños y adultos.

Fundación Patrizio Paoletti

Via Nazionale 230 - 00184 Roma
Tel. +39 06 8082599 - Fax +39 06 92912688
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

fondazionepatriziopaoletti.org



En colaboración con



PROTEZIONE CIVILE
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Protezione Civile

Con el patrocinio de

