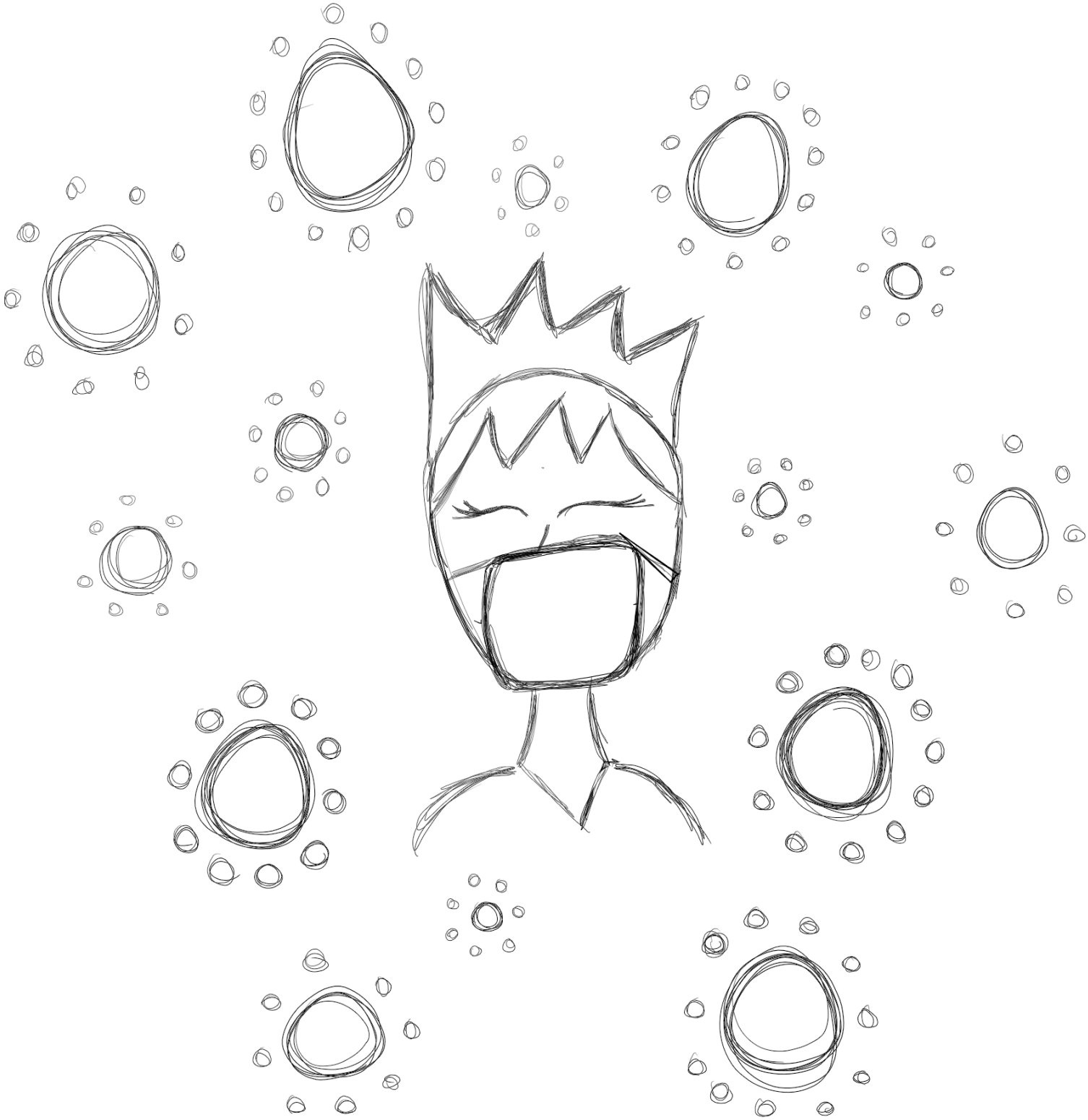
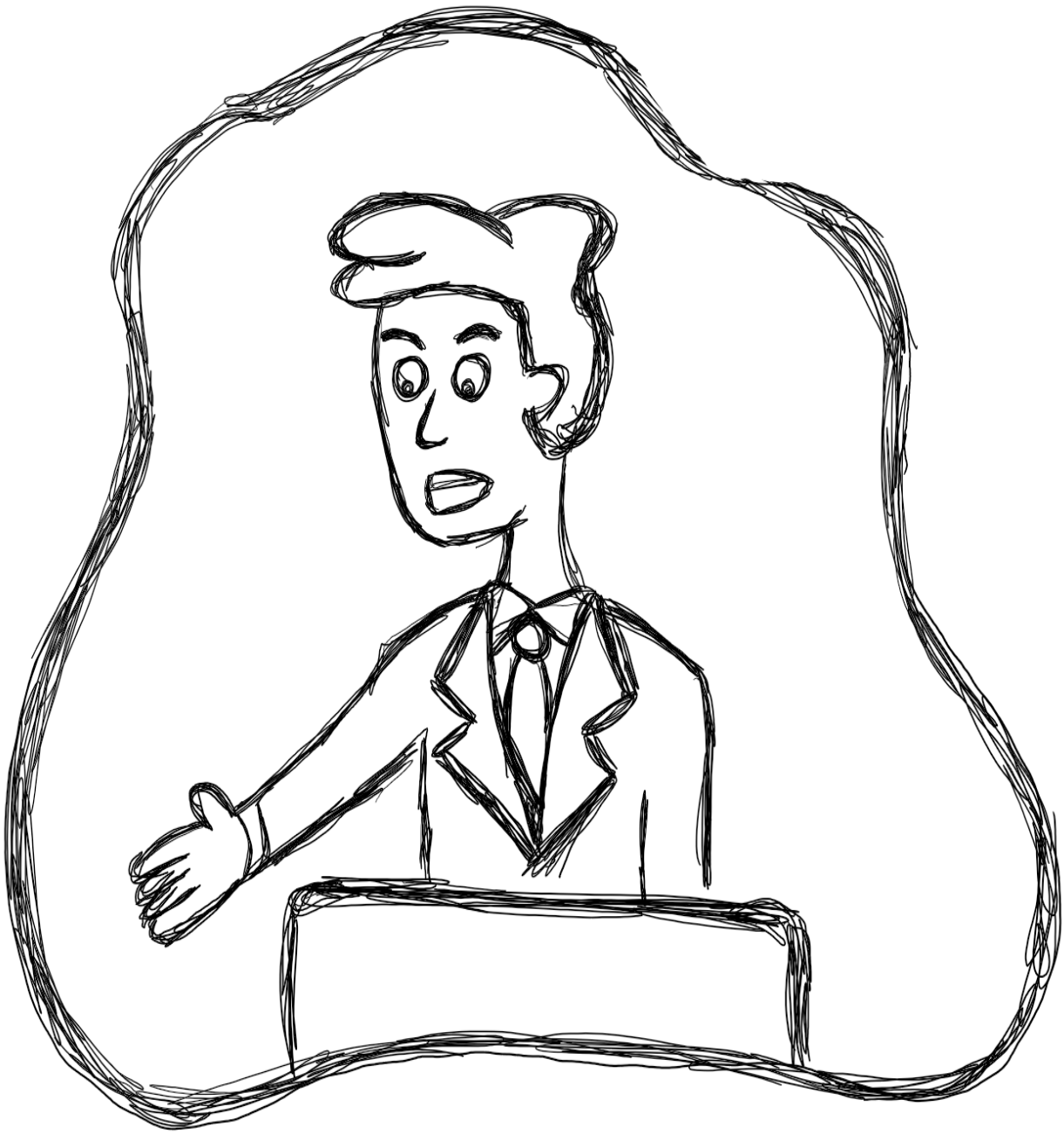


Carolina Sigue Conquistando!

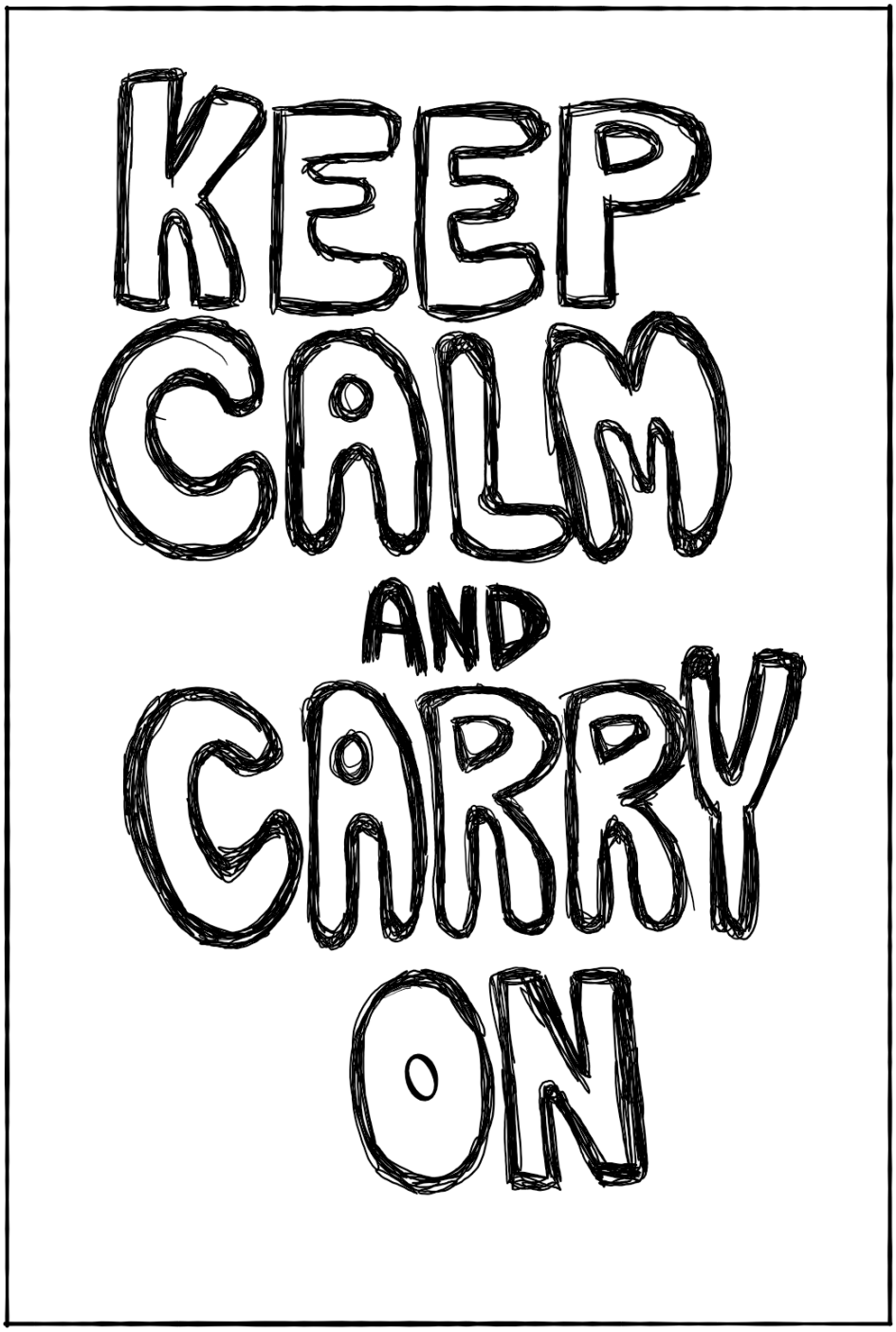
Kellie Camelford, Erin Dugan, & Krystal Vaughn

Bueno, ya lo tienes ... ¡El gobernador acaba de declarar que estaremos fuera de la escuela el resto del año escolar! No puedo creer que no volveré a la escuela hasta agosto.

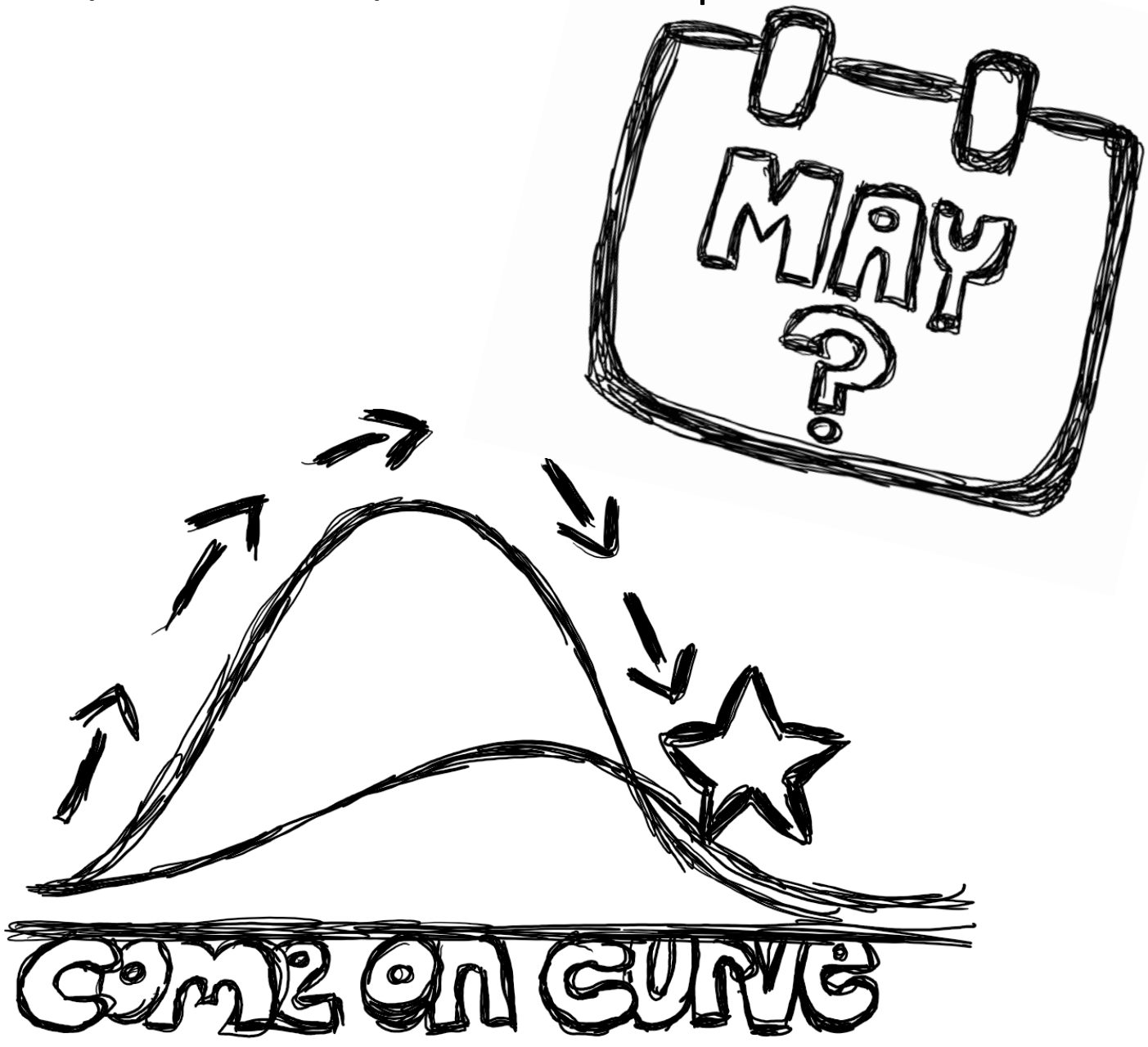


Aunque estoy disfrutando a mi familia y de Izzie, yo todavía deseo poder volver a la escuela, ¡algo que nunca pensé que diría!

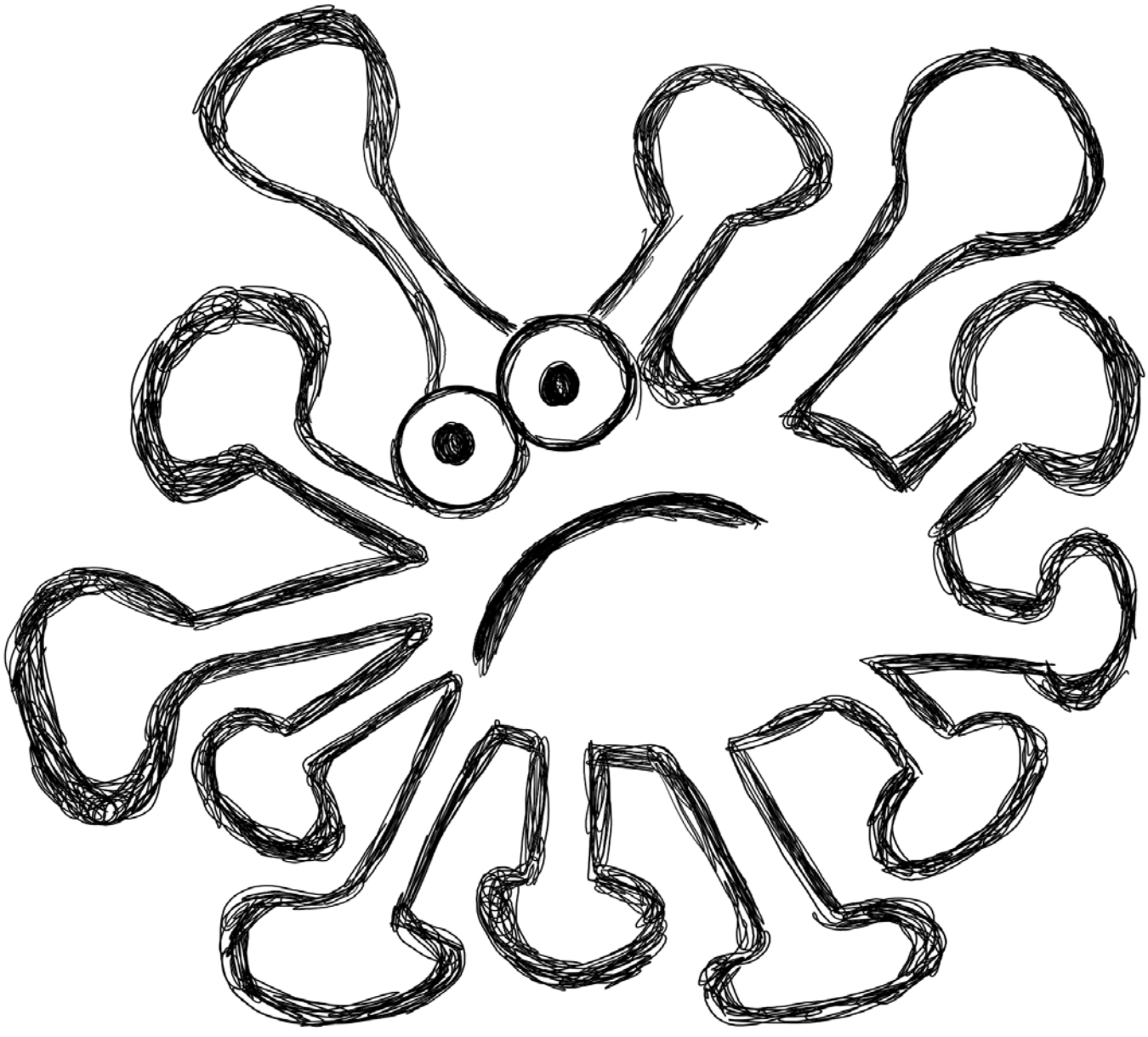
Como vamos a estar en casa por más tiempo, necesitaré idear algunas cosas más que hacer para mantener la calma y evitar el aburrimiento.



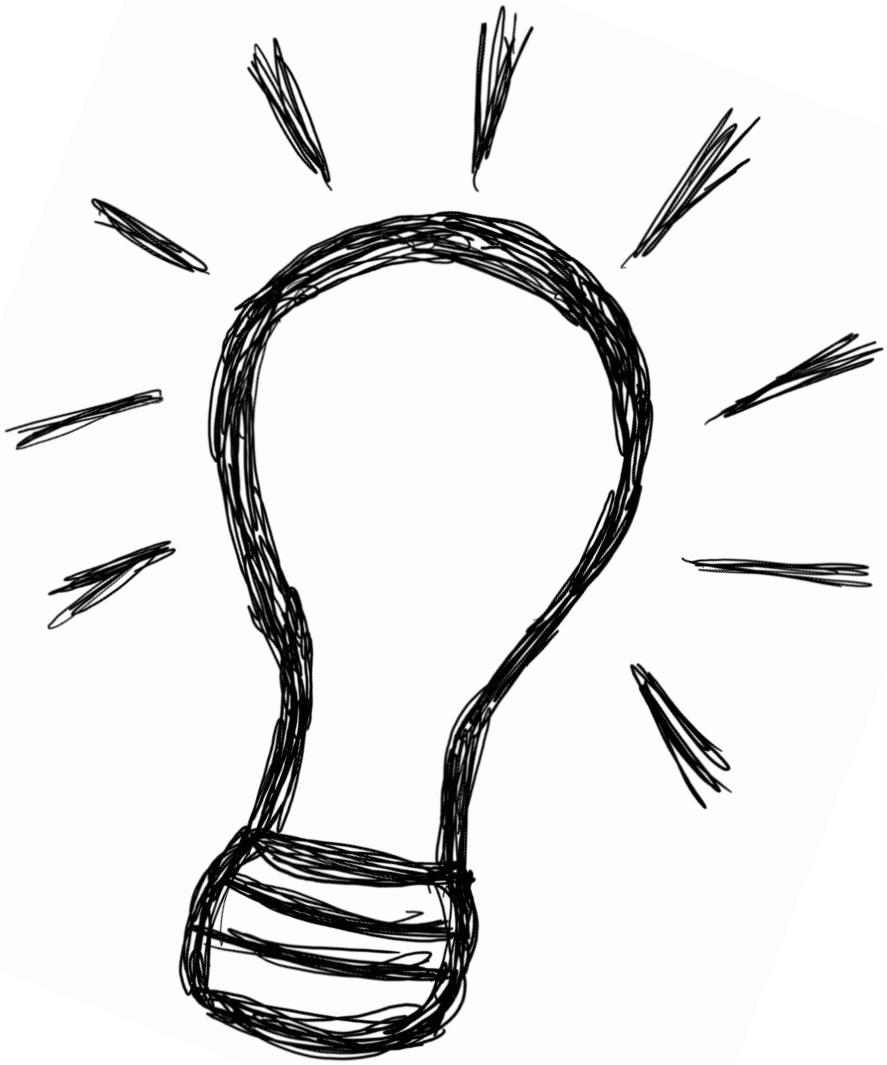
El CDC dice que aún necesitamos seguir "aplanando la curva", y que las próximas dos semanas son SUPER IMPORTANTES. Hice una cuenta regresiva de la cadena de papel para pasar abril, aunque tal vez deba ser más larga. ¡Ven verano! ¡Estamos listos para ti!



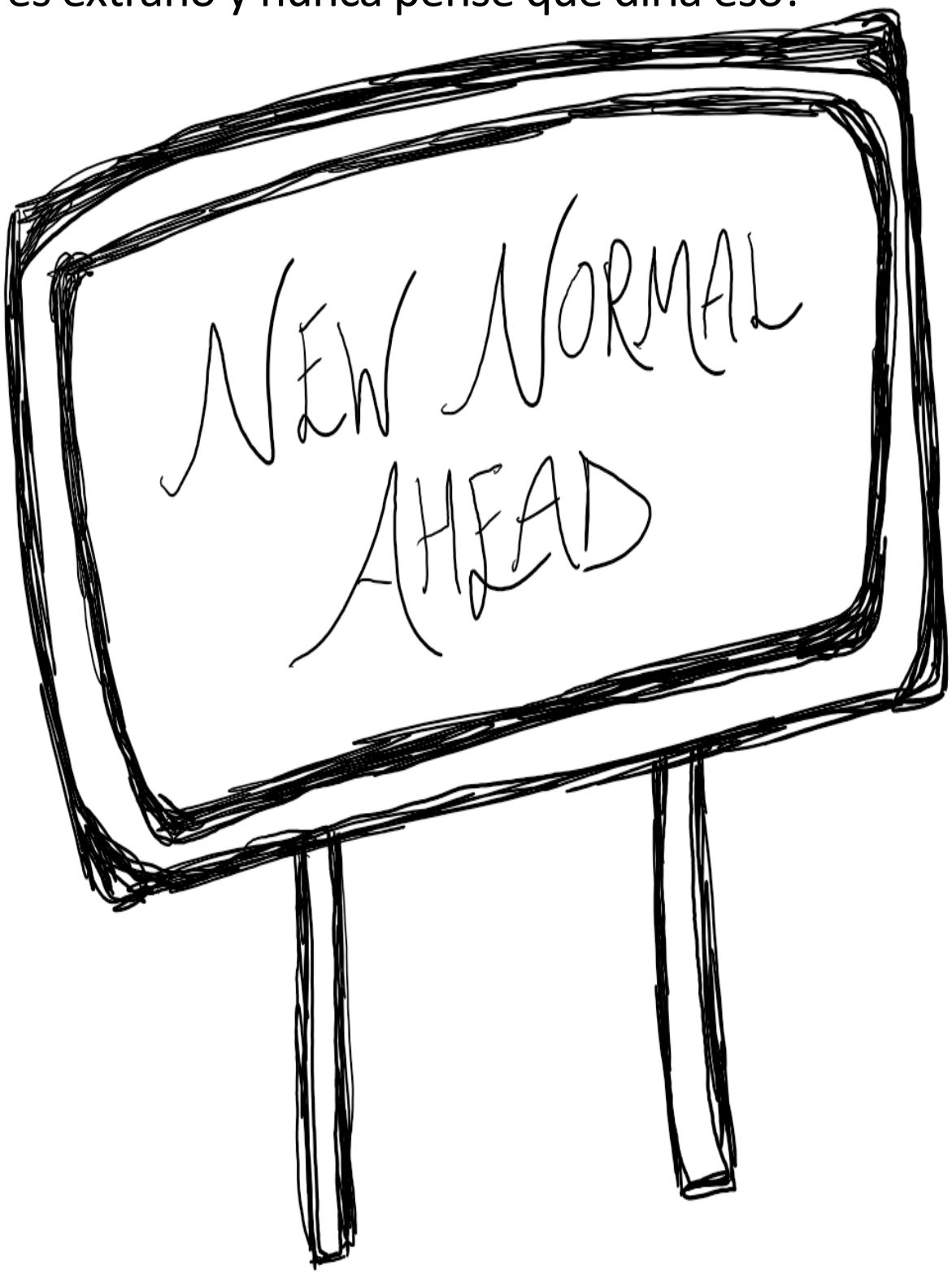
La noticia también dice que si salimos a las tiendas a comprar comestibles, debemos usar máscaras sobre nuestra nariz y boca para que si estornudamos o tosemos nuestros gérmenes no lleguen a otras personas. Podemos compartir muchas cosas, ¡pero los gérmenes no deberían ser uno de ellos!



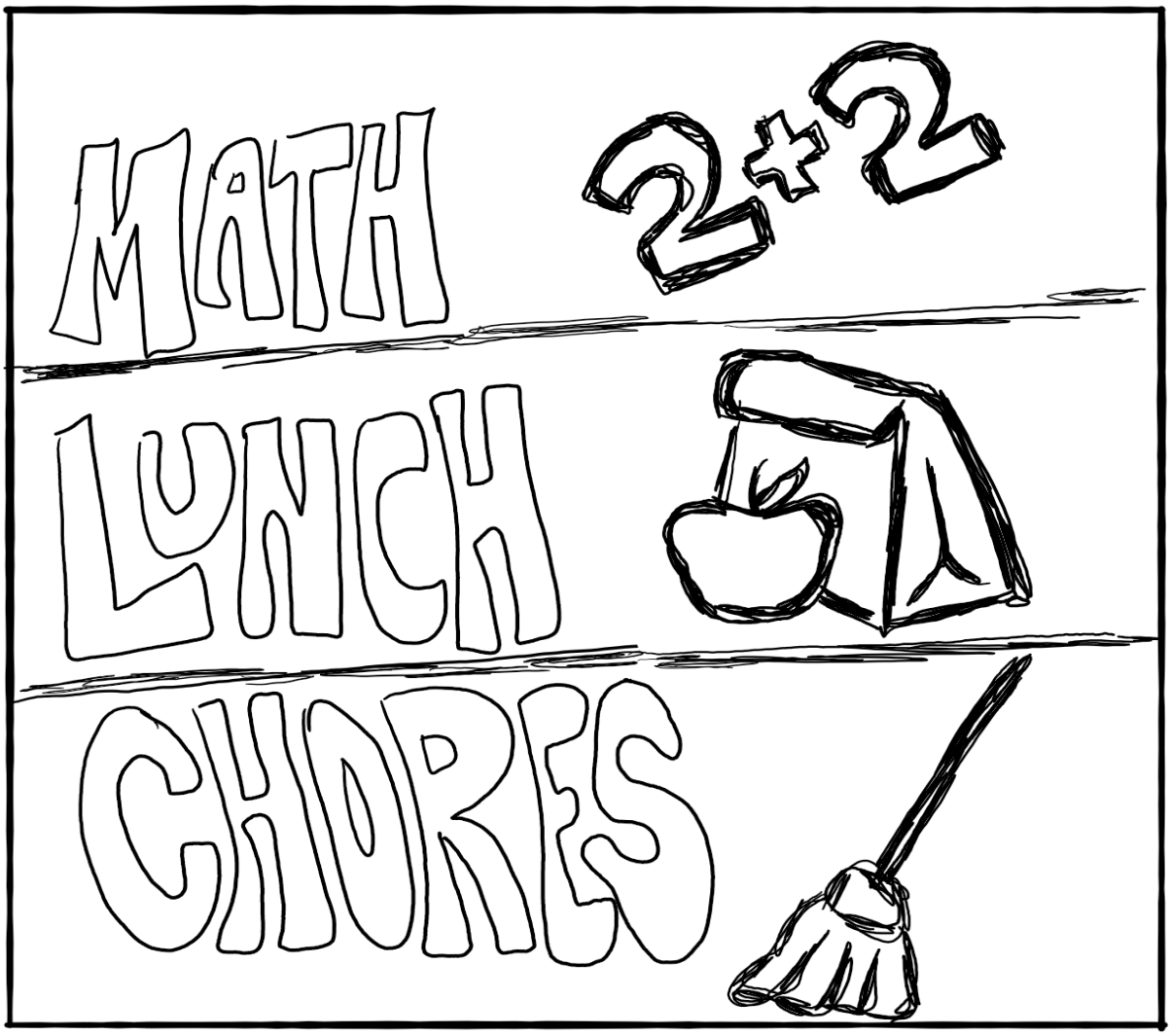
Mi familia y yo entendemos que es importante seguir las reglas y quedarse en casa. Para que podamos volver a la "normalidad", necesitamos esperar a que haya menos casos reportados.



También es posible que necesitemos pensar como será de diferente el futuro. Me estoy acostumbrando a la "nueva normalidad", ¡lo cual es extraño y nunca pensé que diría eso!



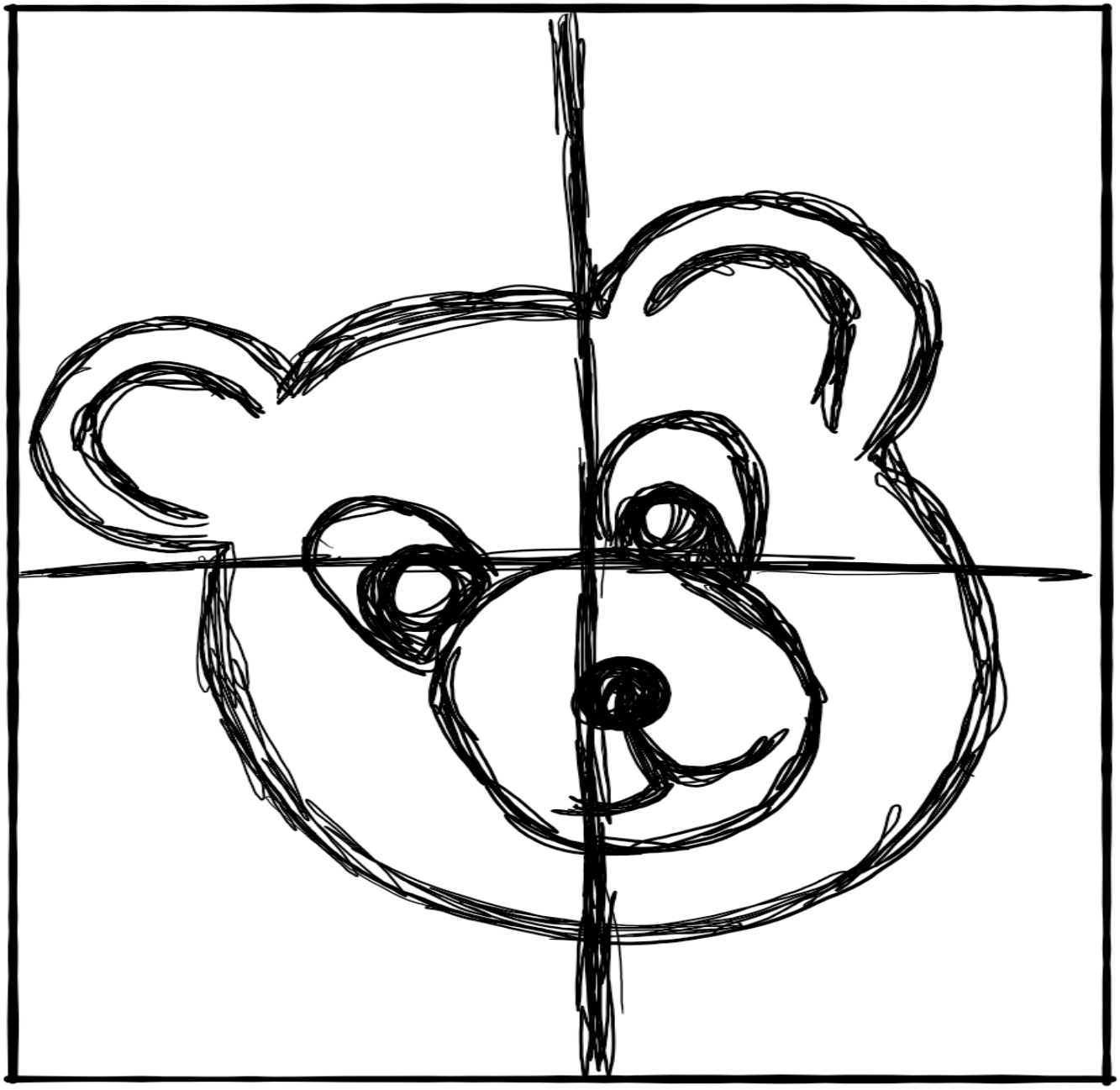
Mamá y papá todavía están trabajando desde casa y Leo y yo todavía estamos haciendo nuestro trabajo escolar en casa. Estamos entrando en una "nueva rutina". Mamá y papá dijeron: "No estás siendo educado en casa. Estás haciendo tu trabajo escolar en casa ". Eso parecía tener más sentido. ¡Al menos mis padres aún pueden ser mamá y papá y no convertirse en mis maestros!



Me encanta poder abrazar a mi familia inmediata, pero me encantaría aún más poder acurrucarme con mi cachorro, Izzie, todo el día. Ella me hace sentir segura y cálida.

Me gusta que puedo visitar a mi familia, amigos y profesores prácticamente a través de mi tableta. ¡Sin embargo, todavía extraño no verlos en persona! ¡Los abrazos virtuales no son lo mismo!

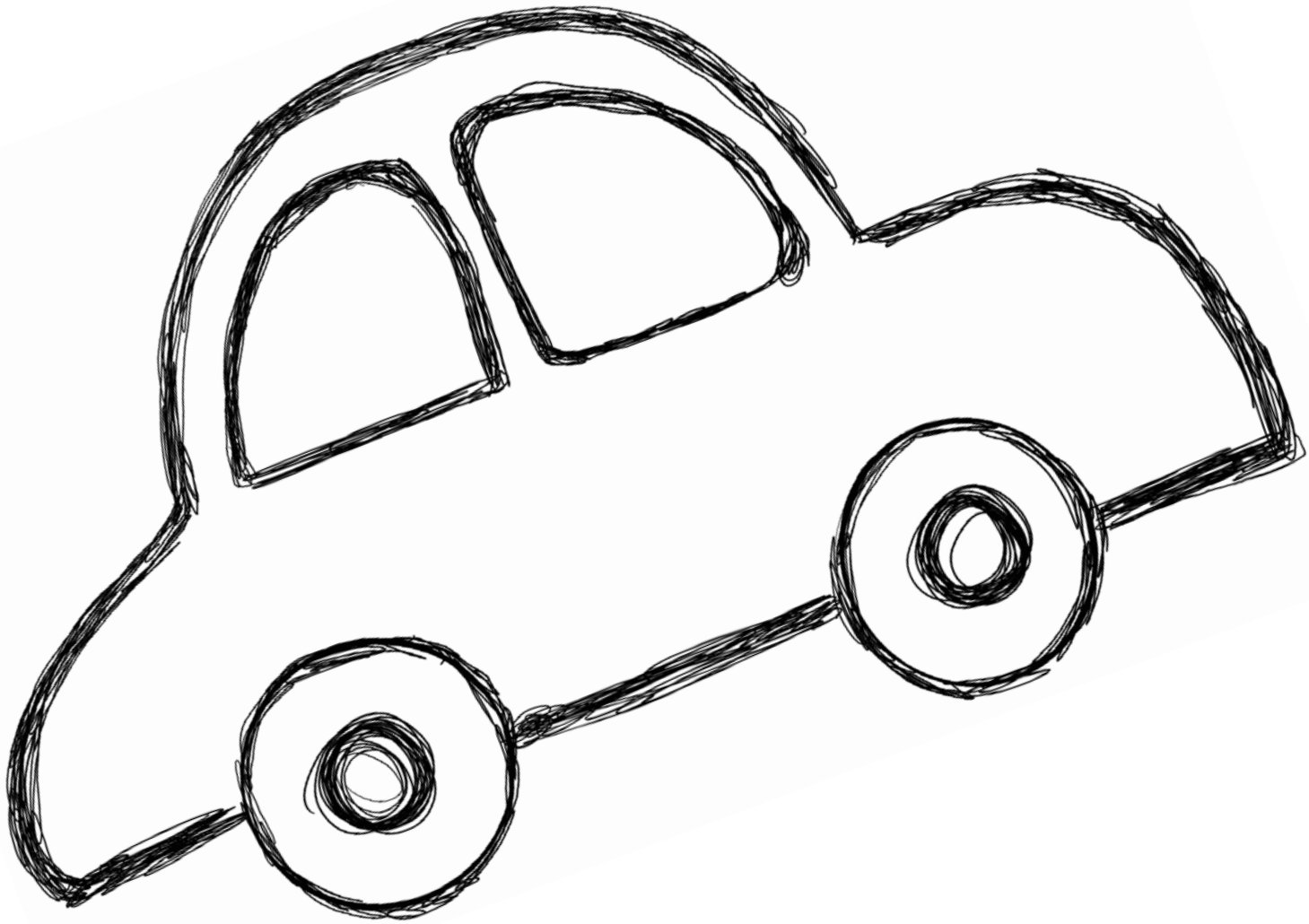
Después de que nuestra familia termina su trabajo por el día, nosotros vamos a una "caza de osos" en nuestro vecindario. Ayer encontramos 8 ositos de peluche en las ventanas de diferentes vecinos mientras caminábamos para hacer ejercicio en familia.



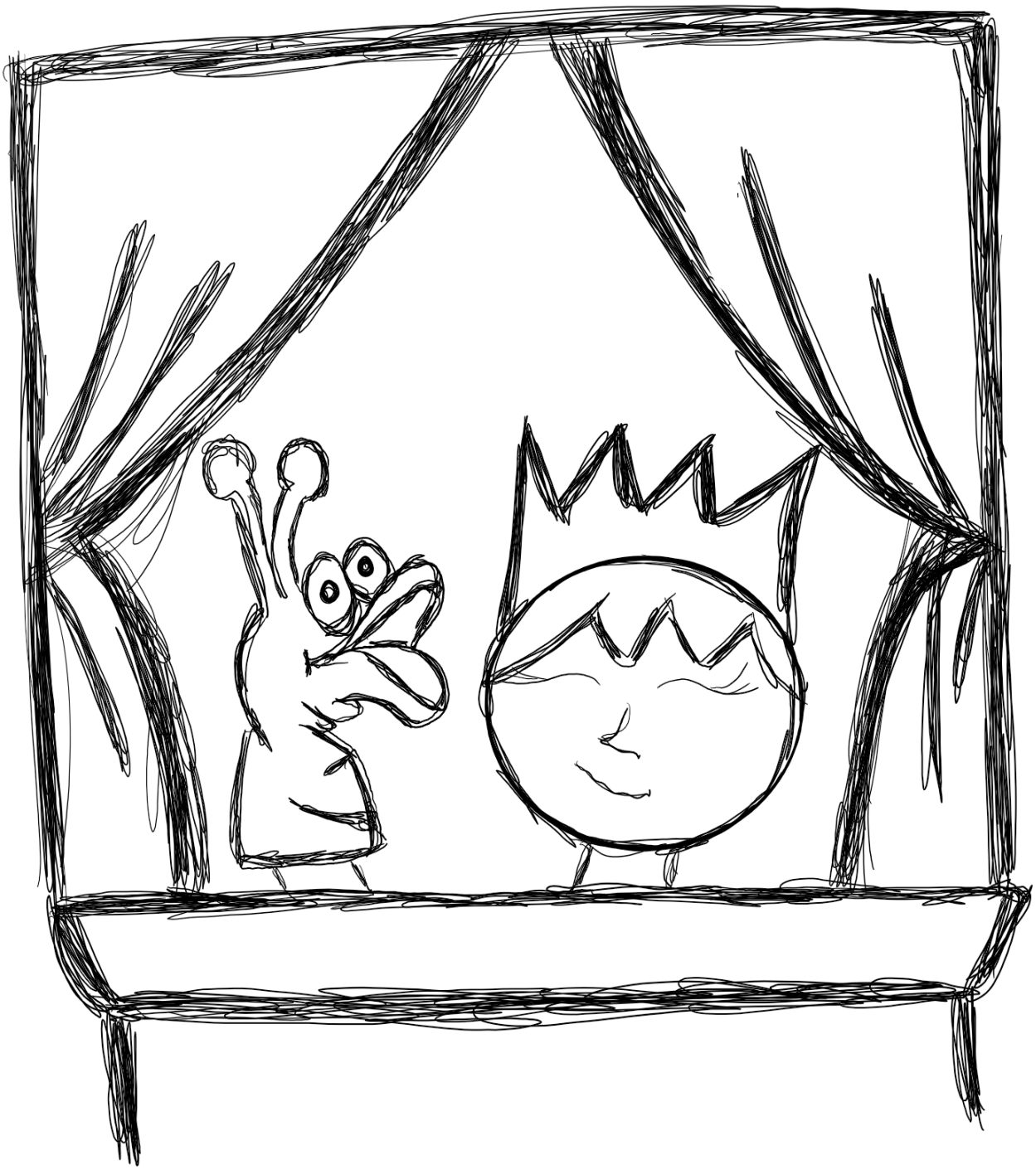
Hoy fue el cumpleaños de Reece, ella es mi vecina y amiga. Para celebrarlo, nos paramos en nuestro porche y le gritamos una versión ruidosa y divertida de Feliz cumpleaños mientras ella estaba parada en su porche al otro lado de la calle, lo cual fue divertido.

A mi mamá todavía le gustan las fotos familiares. La semana pasada, un fotógrafo vino a tomar lo que se llama una "imagen del porche delantero". ¡Mamá nos hizo vestirnos elegantes a pesar de que no teníamos un lugar a donde ir! ¡Todos pensamos que era tan tonta!

Mañana papá dice que iremos en auto solo para salir de la casa. Supongo que no puedo preguntar: "¿Ya llegamos?" ¡ya que no iremos a ningún lado! ¡Tal vez podamos parar en la casa de mi amigo Charlie y saludarlo afuera de la ventana del auto!

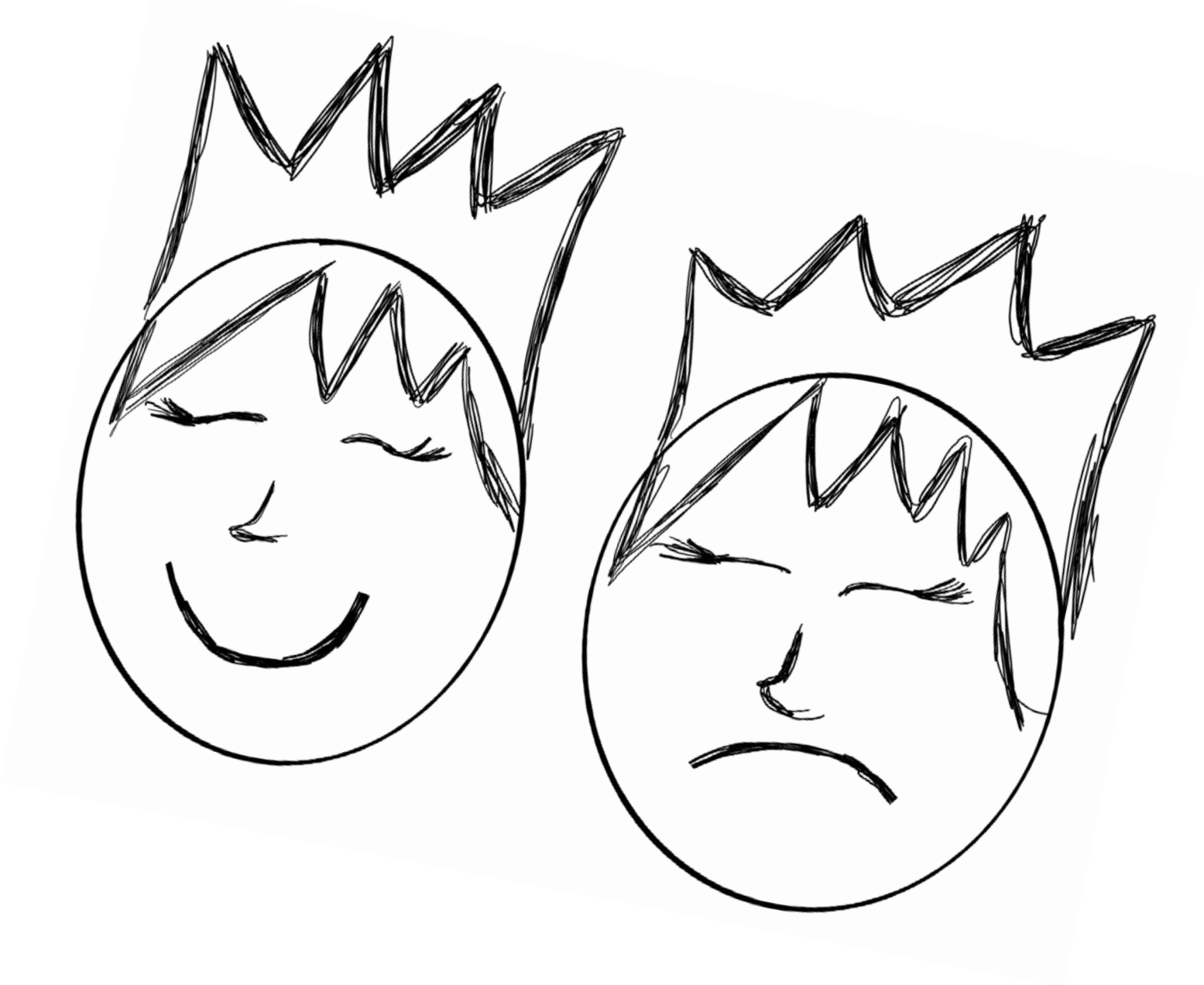


Además del trabajo escolar, Leo y yo hemos estado trabajando en un gran rompecabezas en la sala de estar, aprendiendo a jugar ajedrez y haciendo espectáculos de marionetas. ¡Me alegro de tener un hermano, aunque a veces todavía me molesta!



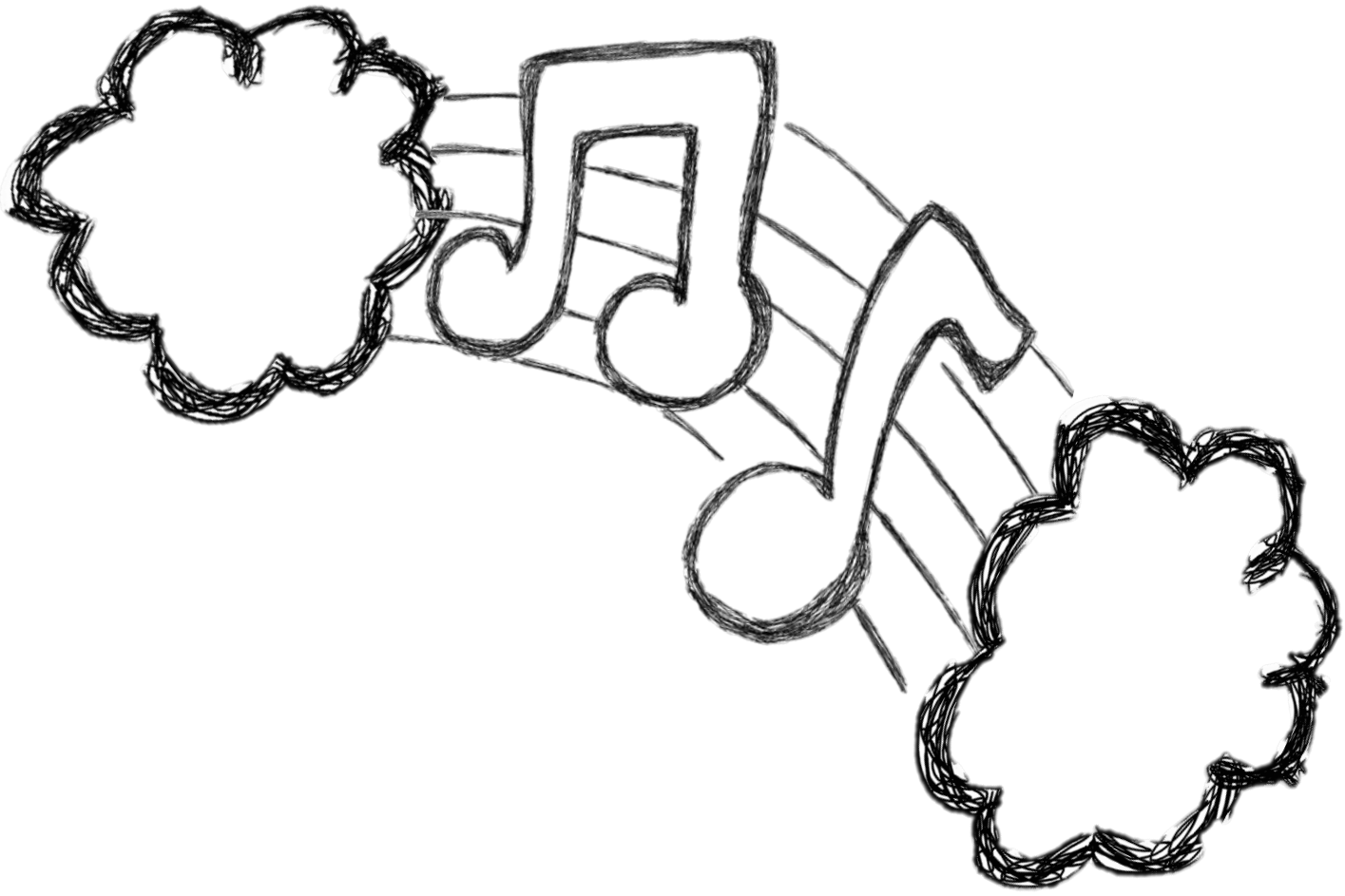
¡Mi consejera llamó y fue divertido hablar con ella! Le mostré algunas de mis cosas favoritas en mi habitación y ella me ayudó a intercambiar ideas sobre cómo puedo encontrar la manera de lidiar con mis pensamientos de preocupación y sentimientos de aburrimiento. Juntos se nos ocurrieron algunas ideas nuevas que compartiré con ustedes al final de mi historia.

Mi consejero también me dijo que estaba bien si algunos días me siento feliz porque estoy en casa con mi familia, y si otros días estoy triste o enojada por todo lo que está sucediendo. Ella dijo: "¡Está bien tener sentimientos!"



Una cosa que me estaba molestando es que recientemente las fiestas han sido diferentes. Me alegro de que todavía hayamos encontrado formas de celebrar las fiestas con mi familia, pero no son lo mismo. ¡Me emocionó saber que el Conejo de Pascua era considerado un trabajador esencial y estaba de servicio este año!

Otros eventos como festivales anuales y ferias de primavera generalmente están sucediendo, pero han sido "pospuestos" o "reprogramados", lo que me pone triste. ¡Bueno, supongo que tendré que planear mi propio Jazz Fest virtual en mi mente y poner algo de música en el patio trasero! O tal vez me tome unas vacaciones imaginarias en la playa y finja que mis pies están en la arena.



Sé que estamos a salvo en casa, pero todavía estoy preocupada. Este virus da miedo porque es muy nuevo, pero sé que hay muchos médicos y científicos que nos ayudaran a descubrir cómo deshacernos de él.

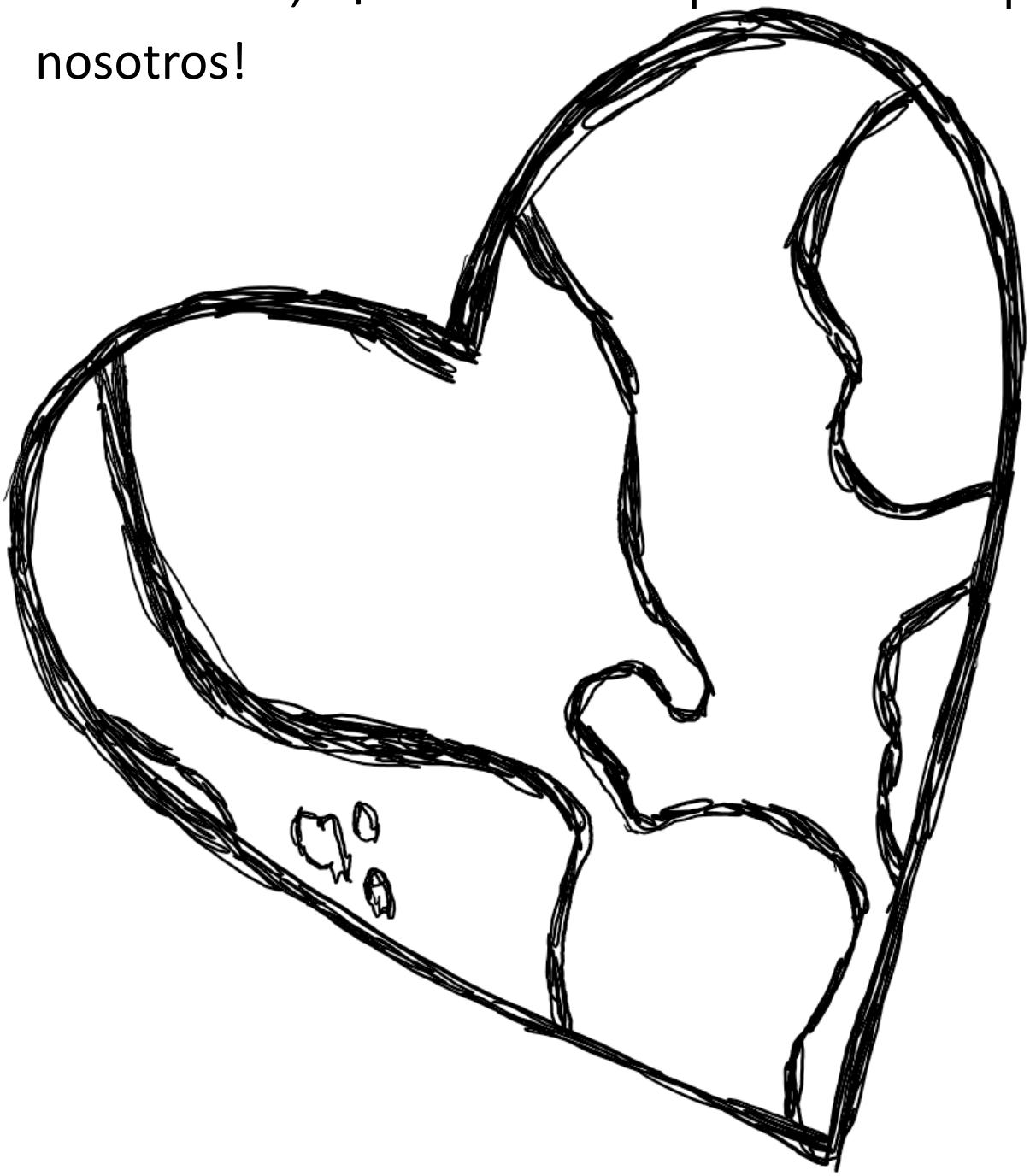
Estoy súper agradecida con todas las personas que trabajan en colaboración para hacer que el virus desaparezca y agradecemos a todas las personas que trabajan juntas para ayudar a todos con nuestras necesidades diarias.

¡Gracias médicos, enfermeras, científicos, farmacéuticos, consejeros, carteros, basureros, trabajadores de supermercados, trabajadores esenciales y muchos más! ¡Saludamos su valentía y coraje!

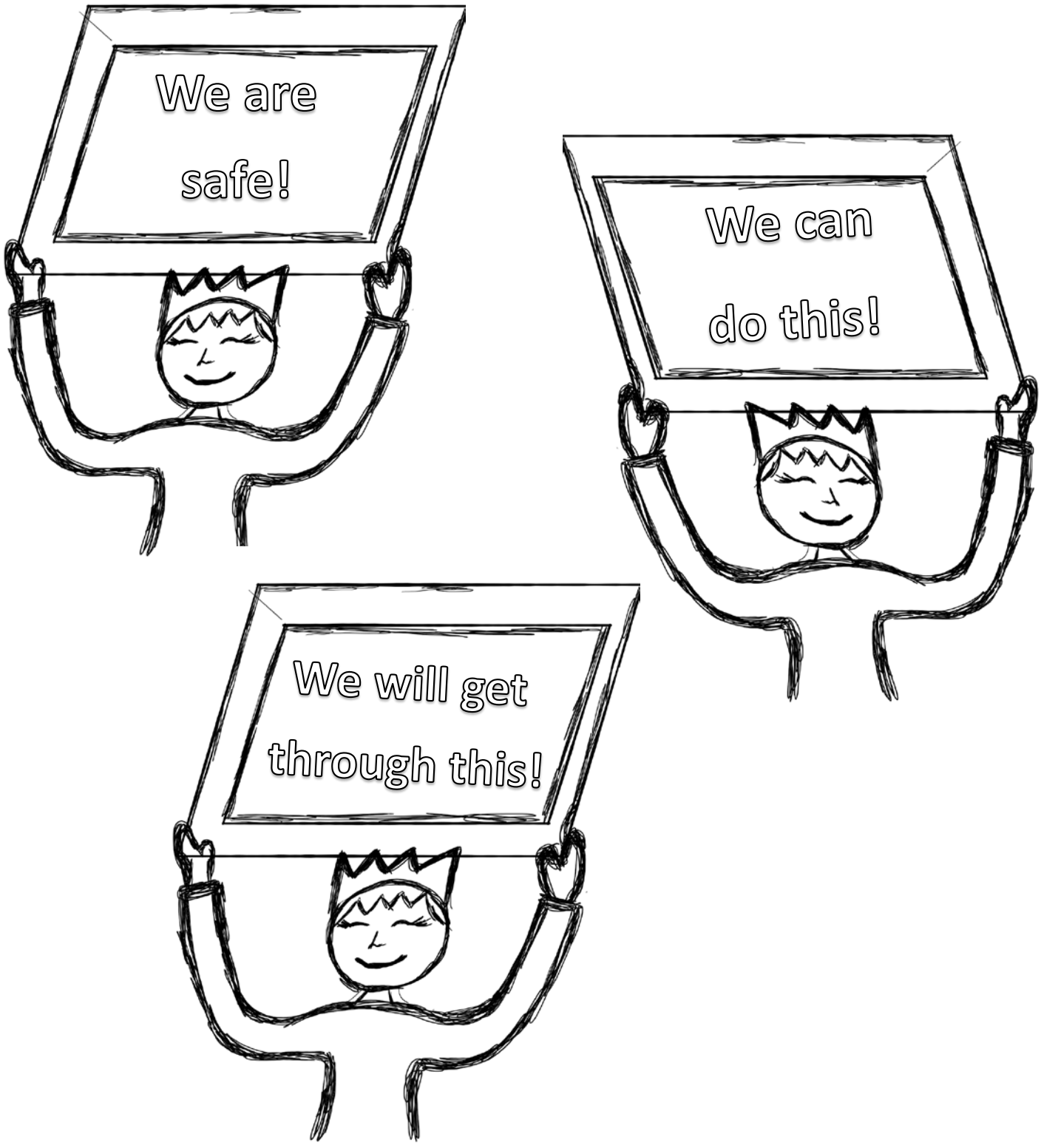
Thank

You!

La Buena noticia es que estamos escuchando informes que otras personas en otras partes del mundo se sienten mejoy y vuelven a la normalidad, ¡lo cual es prometedor para nosotros!

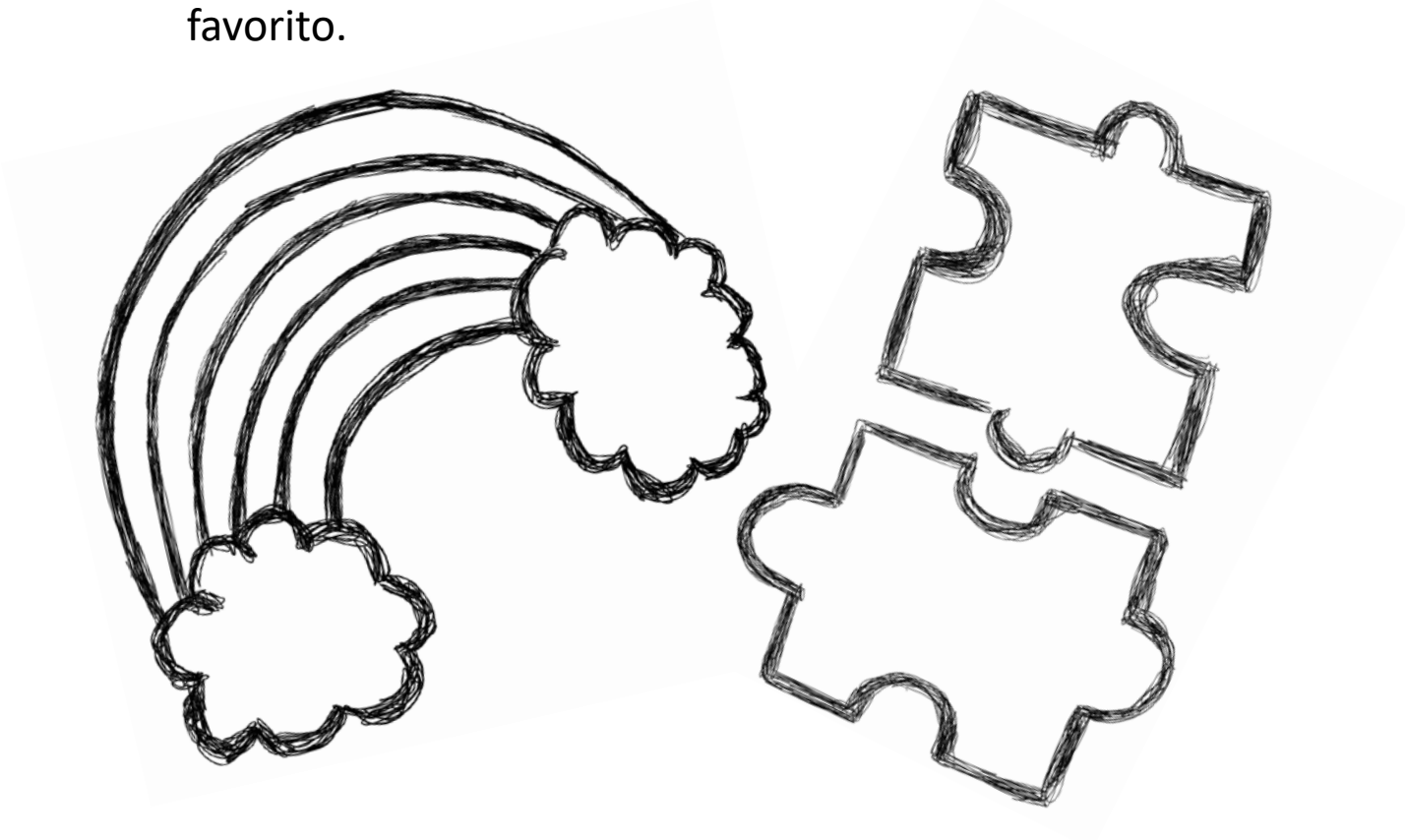


Aunque esto es difícil, tenemos que recordar que es temporal! ¡Podemos hacer esto y lo superaremos!



Las actividades divertidas nuevas y mejoradas de Carolina

1. Dibuja o colorea un arcoíris para colocar en una ventana.
2. Aprende un nuevo juego o actividad.
3. Jugar al espía ocular con un amigo por video chat.
4. Ayudando en el jardín a hacer crecer las cosas.
5. Dibuje o deje mensajes para sus vecinos con tiza en la acera.
6. Encuentra una actividad que te guste jugar solo.
7. Dibuja todas las cosas que quieras hacer con tus amigos cuando los veas de nuevo.
8. Encuentra una receta para cocinar con mamá o papá.
9. Realiza una visita virtual a un zoológico, acuario o museo y comparte tu favorito con tus amigos.
10. Diseña un juego de mesa de tamaño real basado en tu favorito.



Botella de brillantina de Carolina

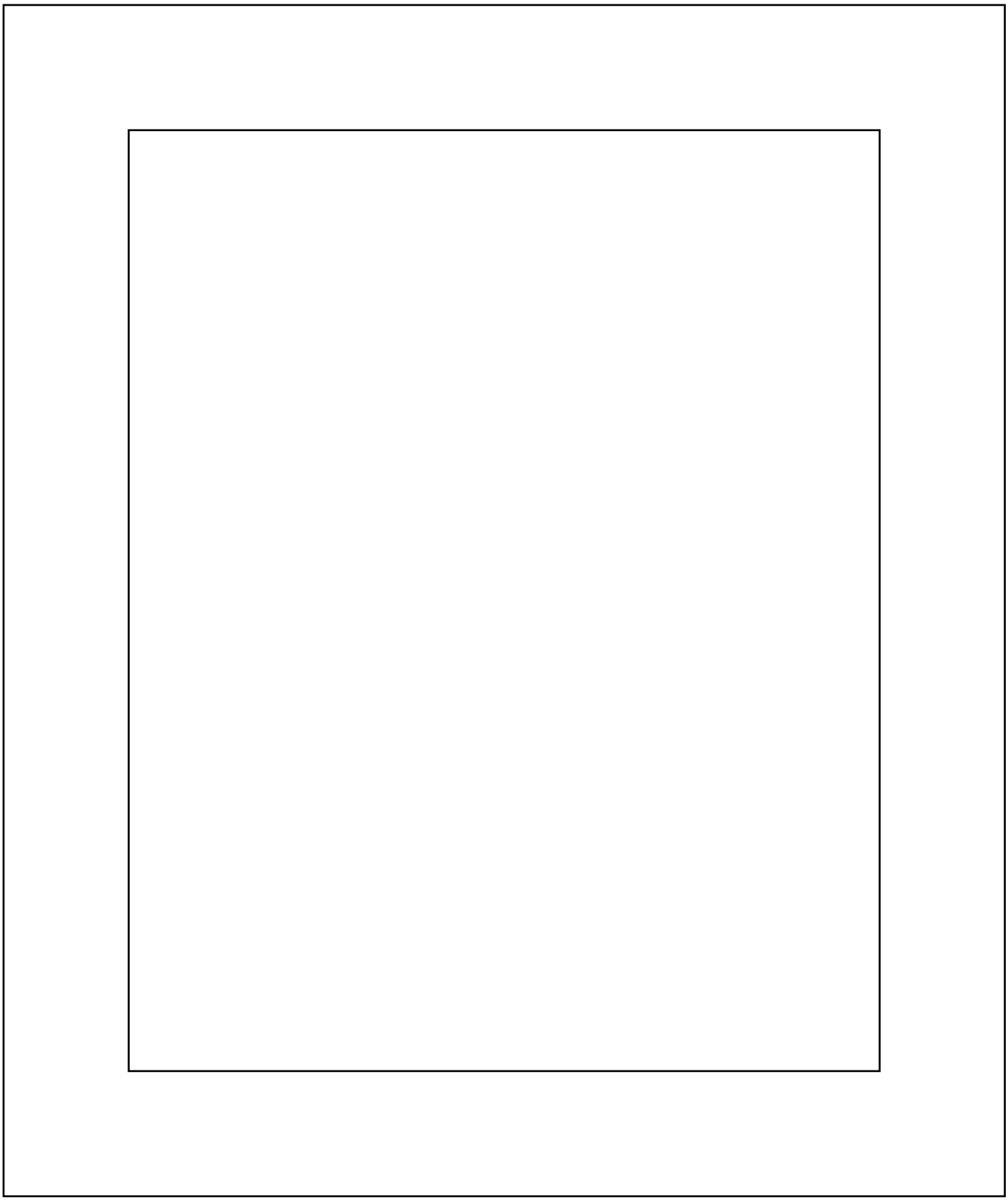
¿Tienes una botella de agua vacía? ¿Deseas diseñar tu propia herramienta de calma? Entonces Carolina tiene una idea para ti.

1. Vacíe y limpie la botella.
2. Retire la etiqueta.
3. Llena la botella ¾ del camino con agua.
4. Agregue pegamento.
5. Agregue brillo u otros destellos.
6. Agregue colorante de alimentos para hacer que el agua sea especial.
7. Pegue la tapa para sellar la botella.

Carolina usa su día para imaginar todos los diferentes tipos de botellas sensoriales que puede diseñar. Pensó en agregar plumas, lentejuelas, bloques, piedras o legos. Me pregunto qué puedes imaginar para tu propia botella.

** Para uso de niños mayores o acompañados y supervisados por un adulto.*

Ideas de diseño de botellas sensoriales



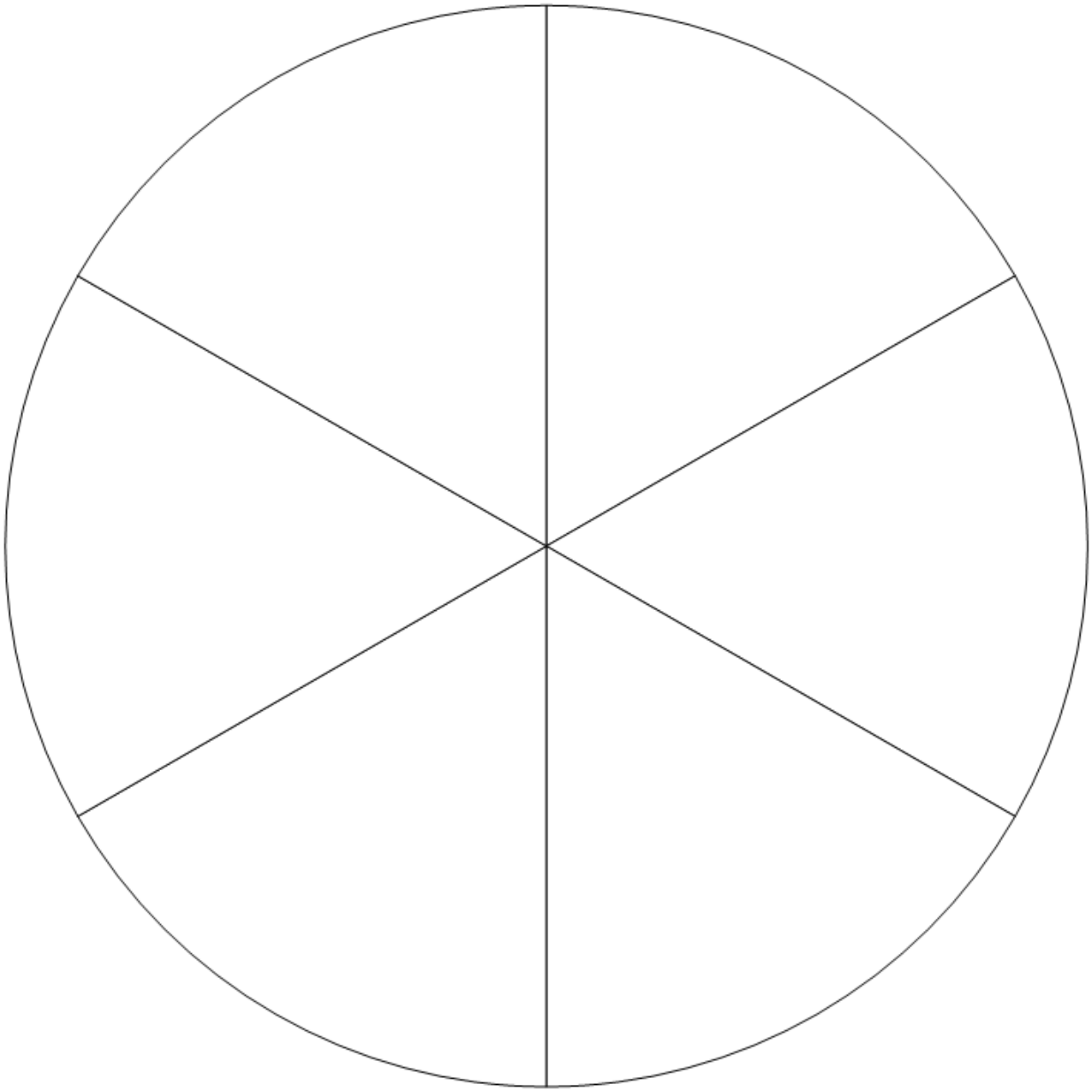
La rueda de afrontamiento de Carolina

Carolina se dio cuenta de que algunos días encontraba cosas que la hacían sentirse mejor, pero otros días no podía recordar cuáles eran esas cosas. Su madre rápidamente decidió que necesitaban un lugar para capturar todas sus grandes ideas. Entonces se les ocurrió un juego divertido.

La madre de Carolina le dio una rueda en blanco que tenía muchos pedazos de pastel para que ella enumerara sus actividades de afrontamiento o diversión en las rebanadas. Carolina escribió todas las cosas que la hicieron sentir genial (soplar burbujas, bailar, escuchar música, colorear, rompecabezas, pintar, etc.) en cada espacio. Mamá le dio a Carolina la idea de dejar unas rebanadas de pastel en blanco en caso de que a Carolina se le ocurrieran nuevas actividades.

Ahora, cuando Carolina dice "estoy aburrida", su madre le preguntaba si ha hecho girar la "rueda dentada". Se convirtió en una excelente manera de llenar el día y ahora tiene varias ruedas dentadas en su casa. Algunos para el día, algunos para las tardes y otros para las noches. Después de todo, la madre de Carolina dijo que no podía andar en bicicleta por la noche solo porque se sentía bien.

Su rueda de afrontamiento



Estrategias de Carolina
Atascada vs. pensamiento flexible

Carolina se sentía "atascada" a veces. Sentirse "atascado" significa decir lo mismo una y otra vez, tener pensamientos negativos o no tener ideas nuevas. La consejera de Carolina creó una tabla para ayudar a Carolina a cambiar sus pensamientos "atascados" por pensamientos "flexibles". Sentirse "flexible" significa desarrollar nuevas ideas, tener pensamientos positivos o probar cosas de una manera diferente.

Aquí está la tabla de pensamientos atascados de Carolina versus pensamientos flexibles:

Pensamiento atascado	Pensamiento flexible
¡Nunca volveremos a la escuela!	¡Volveremos a la escuela una vez que todos se sientan mejor!
¡Nunca volveré a ver a mis amigos!	¡Puedo pedirle a mi mamá / papá que haga una llamada FaceTime con mis amigos por mí!

¿Puedes crear tu propia gráfica?

Pensamiento atascado	Pensamiento flexible

Carolina toma decisiones

Otro consejo que le dio el consejero de Carolina fue pensar en las cosas que podía elegir versus las cosas que no podía elegir. Centrarse en las cosas que podía elegir le daba consuelo.

Ejemplos de elecciones que Carolina puede hacer incluyen qué tipo de jugo toma con el desayuno, con qué color pinta, qué canciones escucha, qué rompecabezas puede completar primero e incluso qué pijama se pone en la noche.

Cosas que puedo elegir sobre mi día:

1. _____

2. _____

3. _____

Cosas que mis padres eligen sobre mi día:

1. _____

2. _____

3. _____

Sobre los autores

Después del éxito de Carolina conquista sus temores de Corona y con el apoyo continuo de la Clínica de Consejería para Niños y Familias, los autores querían continuar la historia de Carolina para ayudar a los niños y las familias de COVID-19. Si se perdió la primera aventura de Carolina, puede encontrarla aquí: https://alliedhealth.lsuhsc.edu/clinics/docs/CarolinaConquersHerCoronaFears.pdf

Los Dres. Camelford, Vaughn y Dugan son profesores y clínicos en el Centro de Ciencias de la Salud de LSU en Nueva Orleans, LA. Pasan sus días enseñando a los estudiantes de nivel maestro 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