

Información para los padres sobre el Coronavirus

¿Qué es Corona?

- Virus infeccioso
- Con el fin de reducir el riesgo de infección y para no sobrecargar los hospitales, el gobierno ha tomado una serie de medidas
- Para estar seguro y saludable, ¡quédese en casa!
- ¿Cuándo se puede salir de casa?: para comprar alimentos, trabajar, ir a dar un paseo (sólo o con gente con la que vive)
- Observe las medidas de higiene: lávese las manos a menudo (con jabón), mantenga la distancia (cuando vaya de compras y a pasear)

Consejos generales para toda la familia

- Mantener las costumbres incluso cuando se está en casa: levantarse a la misma hora, vestirse, comer, estudiar, descansar y dormir.
- Planificación diaria: cuándo aprender, comer, jugar, etc.
- Contactos sociales a través de una videollamada: horarios fijos para llamar a su familia
- Ejercicio: videos con actividades deportivas en Internet o un paseo al aire libre
- Consumo limitado de medios de comunicación: ¡No estamos de vacaciones! Incluso ahora sólo se ve la televisión y nos sentamos al ordenador de vez en cuando
- Infórmese, pero no vea demasiadas noticias.
- Recuerde: ¡este momento va a pasar!
- Solicite ayuda en caso de emergencia

Consejos para la vida diaria con los niños

- **No estamos de vacaciones:** mantenga la estructura diaria
- levantarse, vestirse, desayunar, estudiar, tiempo libre por la tarde
- **Tiempo de aprendizaje:** Ver consejos para el aprendizaje. **IMPORTANTE:** No es su trabajo corregir los ejercicios de sus hijos. Es suficiente si se hacen.
- Los maestros están por las mañanas al teléfono disponibles para aconsejarle
- Los trabajadores sociales de la escuela también están a su disposición
- **Ocio:** ¡Limitar el consumo de los medios de comunicación a toda costa! ¡Jugar juegos, hacer ejercicio en casa, dibujar, hacer manualidades, un paseo al aire libre está permitido!
- Posibilidades de retiro para todas las personas: crear una habitación o un lugar en el que se pueda estar a solas y relajarse.
- Explique la situación a sus hijos
- Actividades: dibujar, hacer manualidades, hornear, escuchar música, bailar, moverse por la casa (ejercicios deportivos aptos para niños), ir de paseo

Consejos contra los conflictos

- Permítase ir a dar un paseo por su cuenta
- Todos pueden retirarse para estar a solas una vez
- Antes de que una discusión se intensifique, tómese un tiempo (un paseo corto, ir a otra habitación, si es posible)

- Si la ira se vuelve demasiado intensa: antes de que el conflicto se intensifique: vayase, golpee un cojín o grite en el cojín, haga deporte
- Hablar de las emociones en la familia
- Hable por teléfono con los amigos y la familia para aliviarse
- Permita que sus hijos hablen con sus amigos por teléfono.

Consejos contra el aburrimiento

- Horas fijas de trabajo o de aprendizaje todos los días
- Puede hacer cosas para las que normalmente no tiene tiempo: cocinar menús elaborados, hornear, limpiar y ordenar.
- Si está disponible: Juegue juegos de mesa

Qué hacer en caso de violencia

- Hablar por teléfono para aliviar la carga: muchas organizaciones de ayuda pueden ser contactadas por teléfono
- No actúe con violencia: los pensamientos negativos suelen reforzarse en estos momentos, reconózcalos y busque ayuda con suficiente antelación (salga a caminar solo, haga deporte para relajarte, llame a sus amigos)
- Consiga ayuda pronto

Cuando te enfermas

- visitas al médico, sólo en casos muy urgentes
- Llame al doctor primero.
- Las recetas y las bajas por enfermedad están disponibles por teléfono

Ayuda en situaciones de crisis

Policía: 133

Rat auf Draht: 147, Teléfono de emergencia para niños y jóvenes

Frauenhelpline (Teléfono de ayuda para mujeres): 0800-222-555 las veinticuatro horas del día, gratuita y anónima (en caso de violencia y otras crisis - sesiones de asesoramiento)

Opfer-Notruf (Teléfono de emergencia para víctimas): 0800-112-112, anónimo y gratuito

Gewaltschutzzentrum Graz (Centro de Protección contra la Violencia de Graz): 0316 774199, en caso de incidentes violentos

Bereitschaftsdienst Jugendamt: +43 316 872-3043 (por la noche y los fines de semana: +43 316 872-5858)

Männernotruf (Teléfono de emergencias para hombres): 0800-246-247

Telefonseelsorge: 142

Psychiatrische Soforthilfe (Ayuda de emergencia psiquiátrica): 01-31330

Kriseninterventionszentrum: 01-4069595

Kinder – und Jugendanwaltschaft (für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene (Fiscalía de la Infancia y la Juventud (para niños, adolescentes y jóvenes)): 0676/8666 0609

Kinder – und Jugendanwaltschaft (für Eltern) - para los padres: 0676/8666 4668