



Cun claro desexo de axuda e cooperación ás nosas crianzas e as súas familias elaboramos este tríptico para axudar a todos a vivir con máis serenidade o proceso de realización dunha PCR, sempre buscando un contexto que facilite aos nenos e nenas a comprensión da situación e lles dea un papel activo, cooperativo e que os teña en conta.

Coma sempre intentamos vivir e ver todas as circunstancias que se xeran na nosa escola como unha oportunidade de aprendizaxe e crecemento para toda a comunidade educativa.

QUE EXPLICARLLES ANTES DA PCR?

A anticipación, a verbalización e a explicación son esenciais cando se fai activo ao individuo en calquera evento da súa vida, por isto é importante falarlles sobre a proba e temos que facelo dicíndolles a verdade. Se lles aseguramos que non lles vai a doer, van con esa expectativa, e ao final, sófreno moito máis.



Por tanto, hai que comentarlles que non é doloroso, que molesta bastante pero que se pasa rapidiño.

Por outro banda, trasladarémolle que a pesar de ser molesto é moi importante facela para coidarse a si mesmo e coidar as súas compañeiras e compañeiros, amigas, familiares e xente que nos rodea, co fin de evitar que alguén se enferme.

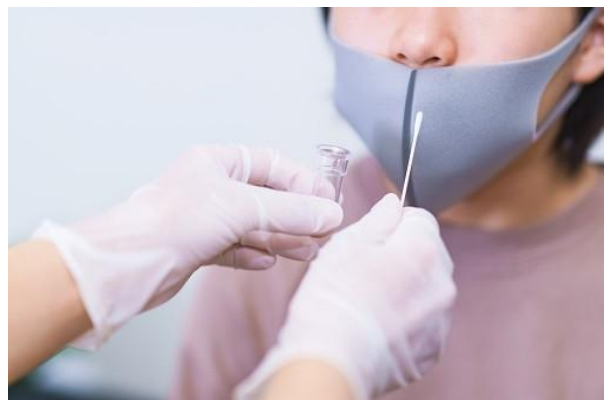
ACOMPANAMENTO ANTE UNHA PCR



Así mesmo, describirémoslles todos os aspectos que rodean a proba; contarémoslles que iremos en coche e ao mellor xa será dentro del onde nola realicen e que o médico cunha vestimenta parecida a dun astronauta vai poñer un palito polo noso nariz para comprobar se temos o virus ou non. Antes de que teña lugar a proba mesmo podemos 'ensaialo' en casa, sempre expoñéndoo como un xogo.

Unha vez eles saiban que é o que vai pasar, van estar moito máis tranquilos e confiarán en nós.

COMO ACOMPAÑALOS DURANTE A PCR?



As nais e os pais somos termómetros que axudarán aos nosos fillos a autoregularse polo que na medida que mantemos calma eles se sentirán máis seguros e en consecuencia estarán máis tranquilos para afrontar a situación.

A espera da quenda para a proba pódese facer un pouco longa polo que procuraremos falar coas nosas nenas e nenos de xeito natural e distendido, escoitar música na radio, xogar a “veo, veo...” calquera entretemento que mellore a espera.

ACOMPANÑAMENTO ANTE UNHA PCR



No momento de realizar a proba acompañaremos fisicamente ao noso fillo ou filla proxectándolle calma e confianza en sí mesma, si é posible ao seu carón mentres se procede a extraer o cultivo nasal que apenas dura 2-3 segundos.

O llanto ou a perrencha incluso poden presentarse antes, durante ou despois de realizar a proba, cada neno ou nena vive as súas circunstancias de forma diferente, neste caso é importante que demos un espazo para a expresión da emoción sen intentar reprimila ou desviala, validando o que está a sentir con afirmacións como: “entendo que te enfades...non che gustou facer a proba” ou “é normal que chores cando un se asusta a veces choramos” e sempre acompañándoo de un: “estou aquí contigo, como podo axudarte?, que precisas para sentirte mellor?, necesitas unha aperta?, prefires estar so?”, sabes un segredo? as emoción entran e saen do noso corpo, é posible que aínda que agora te sintas mal nun tempo te sintas mellor”. Como nais e pais debemos estar atentas e detectar cal é o apoio que necesita o noso fillo ou a nosa filla en cada momento.

QUE FACER DESPOIS DA PCR?



Unha vez realizada a proba, recomendamos que non haxa premios nin festas pero si un agradecemento pola colaboración da nena ou neno e o recoñecemento polo esforzo que puido levar para soste a situación.

Pasar tempo con elas e eles en presenza sempre é o verdadeiro premio.

Para axudar as nosos nenos e nenas a integrar o vivido de forma axeitada e non quedarse “atascado” nas súas propias emocións, sempre é bo comentar en familia o sucedido dándolle voz a/o pequen@ e recordando detalles obxectivos e sentimentos vividos con naturalidade.