
GESTIONAR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS GUIA PARA LAS FAMILIAS

Manuela Toledo Marqués- CV05844
Centro Psicopedagógico MAES



Foto: Toni Barberá

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. PAUTAS PARA LOS ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE CUARENTENA / AISLAMIENTO	4
3. LOS NIÑOS/AS Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS ¿COMO AYUDARLES A GESTIONAR ESTA CRISIS?	7
3.1 TRASMITIRLES INFORMACIÓN ¿CÓMO DEBEMOS HACERLO?	7
3.2 ¿CUAL ES EL IMPACTO PSICOLÓGICO EN LOS NIÑOS?	10
3.3 ¿CÓMO LUCHAR CONTRA LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN LOS NIÑOS?	11
4. BIBLIOGRAFÍA WEB	15



Centro Psicopedagógico MAES

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de estos días algunos padres/ madres me han preguntado *¿cómo vamos a aguantar en casa con los niños/as?* pero cuando hacen esta pregunta en realidad están preguntando cómo van a poder sobrellevarlo a nivel emocional si ellos/as ni siquiera saben cómo hacerlo. En realidad, no quieren listas de juegos de mesa, ni pelis, ni videos o apps porque de todo eso ya están al tanto, todo eso está muy bien, pero en realidad la pregunta es *¿qué hacemos si la ilusión y ánimo del principio de "todo irá bien" se convierte en miedo, aburrimiento, irritabilidad y no soy capaz de aguantar todo este tiempo en casa y con ellos menos?*

En circunstancias normales las emociones nunca son lineales, así que, en una situación como esta, muchísimo menos. Se va a sentir miedo, enfado, rabia, irritación, tensión, tristeza, confusión, aburrimiento, pero no todas serán negativas, también se va a sentir alegría, gratitud, felicidad, amor. Lo ideal para sobrellevar esta situación es reconocer las emociones, aceptarlas y dejarlas fluir, lo que nos permitirá gestionarlas de una manera más adecuada.

En pocos días y casi sin darnos cuenta hemos pasado a estar confinados en nuestras casas, un hecho histórico que no estará libre de consecuencias psicológicas importantes, porque nunca nos habíamos preparado para algo así, y más en el mundo occidental donde se vive como en una especie de burbuja imaginaria donde *"eso o aquello les pasa a los demás pero no a nosotros/as"*. Pero como siempre la realidad nos golpea, aunque la capacidad casi ilimitada del ser humano para aguantar en las peores circunstancias vuelve a sorprendernos. Tenemos una gran capacidad para aprender a sobreponernos sobre la marcha.

"De esta saldremos, y con algo más de lo que partimos"

Se ha estudiado que la cuarentena o aislamiento pueden tener efectos negativos sobre la salud psicológica de las personas como por ejemplo provocar ansiedad, irritabilidad o estigma social. Debemos ser activos en nuestro propio proceso de aislamiento para combatir estos posibles síntomas.

El éxito de cómo se viva esta situación va depender de las características personales, vivencias previas, valores, etc. de cada persona. Mientras unos/as lo vivirán de una

manera más triste, otros lo vivirán con más humor. Debemos proteger nuestra salud mental, el miedo a que todo se descontrole y a ser incapaz de tolerar la incertidumbre son características comunes de muchos trastornos de ansiedad.

Por lo tanto, es comprensible que muchas **personas con ansiedad sientan que están ante un desafío** en este momento. Aunque será normal, que a medida que pasen los días cada vez sea más duro para todos.

2. PAUTAS PARA LOS ADULTOS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE CUARENTENA / AISLAMIENTO

Para que se puede ayudar a los niños/as a llevar mejor la cuarentena es importante que los adultos lo lleven de la mejor manera posible, para ello es conveniente:

- **DESFOCALIZAR:** Lamentarse por estar encerrados en casa no es de gran ayuda. Estar confinados no es fácil, pero hay que dejar de pensar exclusivamente en lo desgraciados que somos. Se está encerrado sí, pero en nuestras casas, y por suerte con la mayoría de nuestras necesidades cubiertas y con comodidades. ¿Cuántas veces vimos Gran Hermano y pensamos serán quejicosos, siempre llorando y quejándose, así estaba yo todo el tiempo que me echaran? Pues va a ser que no, estar privado de libertad es muy estresante. De ahí lo importante de crear un ambiente de normalidad en esta situación, puesto que normalmente las personas que no hacen nada ni tienen actividades son los que peor lo llevan.

AnxietyUK sugiere practicar una reconocida técnica para lidiar con la ansiedad y las preocupaciones, que consiste en:

- ✓ Reconoce y admite la incertidumbre que te viene a la mente.
- ✓ No reacciones como lo haces normalmente. No reacciones en absoluto. Haz una pausa y respira.
- ✓ Repítete que es la preocupación que te está afectando y que una aparente necesidad de certeza no es útil ni necesaria. Se trata solamente de un pensamiento o sentimiento. No creas todo lo que piensas. Los pensamientos no son declaraciones ni hechos.
- ✓ Despídete de algunos pensamientos y sentimientos. Pasarán. No tienes que reaccionar.
- ✓ Explora el momento presente, porque ahora, en este momento, todo está bien. Mide tu respiración y las sensaciones de esta acción. Observa el suelo debajo de ti. Mira a tu alrededor y observa lo que ves, lo que

oyes, lo que puedes tocar, lo que puedes oler. Luego pasa tu atención a otra cosa, a lo que necesitas hacer, a lo que estabas haciendo antes de que te dieras cuenta de las preocupaciones que te atañen.

- **ESTABLECER RUTINAS:** Cuantas veces se escucha la frase, "¡qué aburrimiento! necesito salir de la rutina". Pero en una situación como esta las rutinas, **más o menos flexibles**, hacen sentir seguridad. Pongo en negrita flexibles porque tampoco debemos obsesionarnos en llevar el horario que tenemos organizado a rajatabla, trata de lograr un equilibrio entre tener una rutina y asegurarte de que cada día sea un poco diferente.

- **CONOCER NUESTRO PUNTO DÉBIL:** Esta es una buena oportunidad para conocer cuál es tu punto débil si no lo conoces aún, con ello cuidarás tu salud mental. Si eres de las personas que te preocupas en exceso por los temas de salud o tienes problemas de ansiedad debes limitar el flujo de las informaciones sobre el coronavirus, una vez que ya conoces los síntomas, como evitarlo y que lo mejor es quedarte en casa para evitar el contacto social no laves el conteo de la mortalidad, no busques continuamente en internet cualquier noticia que pueda surgir, etc.

Si sueles tender a la tristeza o temes la soledad haz llamadas/ videollamadas de teléfono a tu entorno, utiliza el humor o busca videos, pelis en los que puedas reírte y distraerte pasando un buen rato.

Intenta adaptarte a las circunstancias.

- **HÁBITOS SALUDABLES (EJERCICIO-ALIMENTACIÓN-DESCANSO):** Es importantísimo mantener una alimentación equilibrada, Añade algo de ejercicio, segrega de forma natural sustancias naturales que generan placer y bienestar y por supuesto, aunque sea en el balcón continúa en contacto con la naturaleza y con la luz solar.

- **INTRODUCE ACTIVIDADES POSITIVAS:** Antes de la cuarentena piensa en las veces que has dicho, "haría X pero no tengo tiempo". Pues es el momento de plantearte retos o actividades, léete ese libro que querías o el que tenías pendiente pero no podías acabar, ordena tu casa, ordena las fotos que tienes en el disco duro y hace años que querías hacer pero no había tiempo, ayuda a tu hijo/a en las actividades que le cuestan y por el ritmo del colegio ni era posible. Podrías terminar este confinamiento sintiendo que acabas de pasar unas semanas bastante productivas.



- **IDENTIFICA Y CONTROLA LOS PENSAMIENTOS PREOCUPANTES:** Preocuparse es normal y está bien, pero es mejor si destinamos unos minutos concretos cada día para pensar en ello y no darle vueltas todo el día. Así diferenciaremos los momentos de ocio de los momentos de preocuparse. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
- **MANTENER CONTACTO SOCIAL:** Se recomienda tener un contacto fluido con tu familia y con los amigos. Acuerda horarios regulares de contacto y sigue conectado con las personas que te rodean.
- **EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN Y BUSCAR DATOS FIABLES:** Unas pocas actualizaciones de las noticias al día son suficientes, ya que los medios de comunicación dan nueva información de manera constante. Esto puede aumentar nuestra sensación de ansiedad y angustia, por lo tanto, es mejor solo comprobarlo una vez al día y de la misma fuente fiable, mejor si son medios oficiales y científicos evitando información que provenga de otras fuentes. No toda la información que nos llega es cierta, por lo tanto, busquemos portales y medios seguros, ya que muchas veces son noticias falsas.
- **NO CONTAR LOS DÍAS:** No planificar a largo plazo, hay que ir viendo la situación casi día a día. Es posible que la situación se alargue, pero nadie ni nada puede darnos una respuesta, por lo que no pongamos fecha y ni activemos la cuenta atrás. Cómo no se sabe cuándo terminará, cuanto antes aceptemos este hecho mejor, es importante pensar que vas a volver a la normalidad "en más tiempo del previsto"; si te planteas que vas a volver en 15 o 20 días y luego ese plazo se alarga, ese hecho se va a convertir en un infierno.
- **COMPRENDER LA REALIDAD QUE ESTAMOS VIVIENDO**
Hay que tomar consciencia sobre la realidad que se está viviendo. Lamentablemente, la situación es la que es, debemos quedarnos en casa para que el virus deje de propagarse y no saturar los sistemas de salud, por lo tanto debemos aceptar la situación y reforzarnos a nosotros mismos sabiendo que, a pesar de que es un sacrificio, estamos haciendo lo correcto; estamos actuando con responsabilidad.

- **MANTÉN LA CALMA:** Y si tienes hijos mucho más, los niños/as miran a los adultos y el cómo lo vivan va a depender de cómo lo estemos llevando, somos su figura de seguridad. **No podemos estresarnos por lo que vamos a hacer todos durante el día... Un poco de calma.**
- **HAZ USO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**
<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU> Mindfulness primeros pasos.

3. LOS NIÑOS/AS Y LA CRISIS DEL CORONAVIRUS ¿COMO AYUDARLES A GESTIONAR ESTA CRISIS?

Cómo aparece en el punto anterior para los adultos lo prioritario es "mantener la calma". Para ello, lo importante es no transmitirles nuestro miedo, si nosotros nos mostramos inseguros o asustados ante la situación actual y ven cómo se sigue minuto a minuto las noticias, no van a entender muy bien lo que está pasando y lo van a vivir como mínimo, con el mismo o más miedo que los adultos.

Hay que hacer un ejercicio de autocontrol, es preferible trabajar el control de nuestras emociones con ellos/as, que estar todo el día haciendo manualidades. ¡Lo importante es tranquilidad!

En este momento los niños/as necesitan unos progenitores calmados y dueños de sí.

3.1 TRASMITIRLES INFORMACIÓN ¿CÓMO DEBEMOS HACERLO?

Se les debe explicar que es el coronavirus o qué es el aislamiento porque si no podrán recurrir a argumentos producto de su imaginación para compensar la información que les falta o que intenta asimilar.

Las personas que lo hagan deben ser sus adultos de referencia y tener en cuenta dos aspectos:

1. Su edad y su madurez.
2. Lo que se diga debe ser cierto, es decir, si no se conocen los datos o no se tiene respuesta mejor decir que no se sabe y buscar la solución entre todos. Lo mejor va a ser siempre buscar fuentes fiables.



El objetivo va ser siempre reducir su ansiedad y transmitirles calma, estando abierto para resolver sus dudas:

- **Se debe explicar la información contrastando qué sabemos sobre el coronavirus.** Se sabe que es un virus que provoca infecciones respiratorias en humanos, mayoritariamente causa síntomas leves pero que en ocasiones puede ser peligroso, sobre todo con las personas mayores por eso no se puede ir a ver a los abuelos. Al no haber vacuna ni medicación lo que se tiene que evitar es el contagio mediante el aislamiento social.
- **Definir aislamiento/ cuarentena:** Explicarles que son métodos para contener la propagación del virus evitando el contacto social. Como el virus es tan pequeño que no se ve, no podemos saber si las personas están sanas o enfermas, con el aislamiento lo que se pretende es evitar que las personas que están enfermas y no lo saben no contagien a las sanas, hasta conseguir que no haya contagios. Cuando sea así le habremos ganado.



- **Aclarar que es lo que deben y pueden hacer ellos/as:** Ellos como todo el mundo tiene que estar confinados hasta que esto pase para que se pueda volver lo antes posible a nuestra vida normal. Insistirles en que es necesario.
- **Destinar tiempo a reflexionar sobre lo que está sucediendo y que es lo que les preocupa.** Es importante tener presente que se puede recurrir a experiencias conocidas tanto para explicar conceptos o síntomas (¿Recuerdas cuando...?), como para recuperar experiencias que tuvieron un desenlace satisfactorio (¿... sabes que acabó bien?) o de las cuales se aprendieron herramientas o estrategias (¿Qué hiciste ese día que estabas tan triste?).

El trato que se le dará a esta crisis va a depender de la edad del niño/a:

- **Bebés o niños/as de 2 o 4 años:** A esta edad no son conscientes de lo que está pasando, e incluso algunos estarán felices por tener a los papás en casa. Es necesario mantener en la medida de lo posible su rutina para que se sientan seguros/as.

- **5 o 6 años en adelante:** En esta edad ya empiezan a ser conscientes de lo que sucede en su entorno. Es normal que se pregunten ¿Qué me va a pasar? ¿Cómo sabré si tengo el coronavirus? ¿He hecho algo malo? ¿Estoy castigado? ¿Cuántos días tendré que estar en casa? ¿Dónde está el resto de la familia? ¿Es muy malo el virus? ¿Y mis amigos y mis profes?

Las respuestas dadas es conveniente que se relacionen siempre con algo vivido, que se acuerden de alguna vez que estuvieron enfermos de cómo sentían que es lo que hicieron, que en esta enfermedad los mayores deben de tener mucho cuidado porque pueden tener otros problemas que lo empeoren , que no sabemos cuánto tiempo estaremos pero que tenemos un objetivo y es no contagiarnos o sólo que cuando salgamos tenemos que estar sanos así que la mejor manera de seguir en contacto con los amigos/as es hacer llamadas o videollamadas para estar todos/as a salvo y vernos lo antes posible, etc.

VIDEOS EXPLICATIVOS SOBRE EL CORONAVIRUS A NIÑOS/AS

<https://youtu.be/ch0U6xbm8po>



<https://www.youtube.com/watch?v=prHuCIGHtmY>



<https://www.yumpu.com/es/document/read/63156813/coronavirus-no-es-un-principe-ni-una-princesa>



3.2 ¿CUAL ES EL IMPACTO PSICOLÓGICO EN LOS NIÑOS?

La personalidad y el carácter del niño/a determinará qué efectos psicológicos tendrá en él/ella esta cuarentena/ asilamiento al igual que en los adultos.

- Los niños/as que son más sensibles suelen ser más susceptibles a los cambios en su entorno afectándoles de formas más intensa, pero además percibiendo los cambios emocionales de los demás. Este tipo de niños/as pueden llorar más a menudo, mostrarse más ansiosos e incluso presentar trastornos del sueño como pesadillas o terrores nocturnos, además de dificultades para iniciar o mantener el sueño.
- Los niños/as con un temperamento difícil suelen tener problemas para aceptar las instrucciones y las normas que se le dan y poseen una mayor tendencia a presentar un comportamiento desadaptativo o así como presentar mayor irascibilidad, cambios de humor y aburrimiento.

3.3 ¿CÓMO LUCHAR CONTRA LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN LOS NIÑOS?

Para luchar contra los efectos psicológico en los niños será necesario:

- **Establecer rutinas:** La tarea más importante será establecer rutinas que le proporcionen seguridad en una situación tan estresante. Estas rutinas incluirán las comidas del día, momento de higiene personal, juego, tiempo de estudio o deberes, tareas de casa, tiempo de compartir con la familia... Es interesante que participen en la creación de este horario de manera conjunta, pintándolo o eligiendo el menú o elegir los juegos. Esto les ayudará a comprender lo que les va a suceder a lo largo de este periodo de tiempo.

El horario se puede hacer en una cartulina pero para los más pequeños utilizar pictos o dibujos.

Recomendación: En el horario sólo poner hora a los deberes o tareas importantes como aseo personal o tareas de casa porque otro tipo de tareas como jugar o comer, van a depender del día por lo que puede ser flexible,

Por ello, lo ideal es la organización porque **no están de vacaciones pero el horario puede ser flexible**, la realidad es que ellos / as están igual de asustados que nosotros, oyen lo que decimos y notan nuestra ansiedad, a lo largo de los días empezaremos a notar el aumento de problemas de comportamiento (enfado, nerviosismo, rabia) o ansiedad por la situación.

Es necesario que sientan arropados y muy queridos, **y si un día es necesario y podéis saltarse ese horario perfecto y pasar todo el día jugando o estar en la cama arropados viendo la tele, disfrutad y no hagáis nada**. Será esto lo que recuerden cuando piensen en la situación vivida durante este tiempo. Hay un bombardeo de cosas para hacer con los niños y entretenerlos. Realmente los niños/as necesitan menos actividades educativas y **más padres, tranquilos, amorosos y afectuosos** que sean capaces de mantener la calma en esa situación tan complicada.

- **Ser más tolerantes con su conducta:** Todos/as estamos mucho más nerviosos. Sé más paciente con los conflictos que puedan surgir en casa entre vosotros y entre ellos, no quiere decir que tengan que hacer lo que quieran pero antes de descontrolarte, respira y date un tiempo mientras piensas que estáis viviendo un momento excepcional en vuestras vidas.



- **Uso de la tecnología:** A pesar de ser un gran recurso y aliado en este momento en el que una vez hecho todo nos sobra tiempo, se puede ser más laxo, pero aún así, se debe de controlar su uso.
- **Filtrar noticias:** Intentar no tener todo el tiempo la televisión encendida con el tema del coronavirus, es cierto que tienen que saber que están haciendo algo muy importante pero no tienen que llevar el conteo de las muertes.
- **Mantener contacto con otras personas:** Somos 'animales sociales' por lo que necesitamos relacionarnos con otras personas, además de cómo hemos visto antes pueden estar preocupados por familiares y amigos, por lo que telefonar o hacer videollamadas para mantener el contacto es una gran herramienta para combatir el miedo y la incertidumbre de esta situación.
- **Hablar con los niños/as sobre el tema y ayudarles a comprender la realidad:** Este punto ya se ha explicado anteriormente pero es importante recordar que los padres deben adaptar el mensaje a la edad y hacerles comprender que lamentablemente la situación es la que es y debemos quedarnos en casa.
- **Actividades en familia:** Se pueden realizar actividades familiares como ver películas consensuadas (todos tendremos que hacer sacrificios), jugar a juego de mesa, cocinar, juegos manipulativos.. esto ayudará a que sobrelleen mejor la situación.
- **Actividades para mejorar la regulación emocional:** En una situación como esta es importante realizar actividades para aumentar su capacidad de autorregularse emocionalmente.
Por ejemplo se pueden realizar **actividades para mejorar el autocontrol o la ansiedad**, esto permitirá a los padres tener una caja de recursos en caso de estallidos o situaciones de descontrol emocional. Las actividades pueden ser:
 - a) **Bote de la calma:**
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/manualidades/como-hacer-una-botella-de-la-calma-o-bote-magico-para-ninos/>
 - b) **Pastel de la calma.** En un papel dibujamos una redonda y la dividiremos en diferentes partes las cuales serán los "trozos del pastel". En cada trozo pondremos un truco para calmarse. Por ejemplo, contar de 10 hacia atrás, respirar profundamente como si sacáramos un espagueti, etc. Es divertido pensar entre todos distintas estrategias para calmarse.

- c) **El monstruo de la rabia:** En un papel dibujamos con un lápiz rayajos muy fuertes hasta que se calmen, y luego ponerle ojos, zapatos, manos o lo que se les ocurra. Será su monstruo de la rabia.
- d) **Rincón de la calma o espacio de paz.** Consiste en crear un lugar especial dentro de la casa donde el niño pueda recurrir para tranquilizarse y volver a recuperar el equilibrio emocional. Este lugar debe ser escogido entre los padres y el niño y debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz: música, juguetes, peluches, algún cuadro que incite a la tranquilidad, cojines, etc.
- e) **El semáforo.** Es una técnica muy efectiva para instruir a los niños a cómo calmarse ante un arranque de ira o como recurso emocional y todo ello lo haga como lo hace un semáforo. Rojo para detenerse tan cual lo hacen los vehículos, Amarillo para pensar lo que está sucediendo y ver posibles alternativas y Verde para actuar de manera más racional y estabilizada. Para ello animamos al niño que dibuje un semáforo y que al lado ponga las instrucciones mencionadas para que lo vea más gráfico.
- f) **Efecto de la arena.** Hay muchos niños más sensibles sensorialmente y les relajan texturas relacionadas con la naturaleza. Conseguir arena es fácil, y ésta la podemos poner en una caja para que la pueda tocar y jugar con ella poniéndole juguetes.
- g) **Ser un globo.** Consiste en imaginar que es un globo que se va hinchando poco a poco y que una vez inflado se imaginará que se va volando muy alto o pedirle al niño que imagine que es un globo y hacer que inspire muy profundo hasta que llene sus pulmones por completo y no entre más aire; luego debe exhalar el aire muy despacio y repetir este ejercicio varias veces, esta técnica es excelente para niños con TDAH.
- h) **Fabricar una bola antiestrés.** Otra técnica muy sencilla que les gustarán mucho a los niños es fabricar una pelota antiestrés. Solamente necesitamos un globo y llenarlo de arroz o lentejas.
- i) **Mindfulness:** Videos como los de “Atento como una rana” pueden ser muy útiles para establecerlos como rutinas



<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM> Botón de pausa

https://www.youtube.com/watch?v=TSPDzEg_vZ4 Atención a la respiración

<https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA> Las preocupaciones

- j) **El juego de cazar preocupaciones:** Poner en una hoja que cosas te preocupan o ponerlos en una caja para que todos sepan cuáles son los miedos y las preocupaciones e intentar buscar una respuesta o una solución lógica. Se puede jugar con el juego Dixit.
- k) **La hora de las preocupaciones:** Establecer una media hora familiar para hablar de los que os preocupa.

Cualquiera de estas actividades puede ser muy útiles en aquellas situaciones en las que el niño/a se encuentra enfadado, nervioso o preocupado con la finalidad de relajarse y poder llevarlo mejor.

Pero darle un toque de esperanza, cómo que todos estamos participando en esta batalla, nosotros quedándonos en casa, otros trabajando (personal sanitario, fuerzas de seguridad, limpiadores, etc...) para ayudarnos a estar a salvo y los científicos para conseguir medicación o vacuna. Que no escuchen continuas críticas ni versiones pesimistas de la situación, no les ayudáis a su comprensión de la situación.

No olvidando que estamos en una situación de "guerra", contra un virus pero en guerra, y en tiempos de guerra lo urgente pasa por encima de lo prioritario,. Ahora lo importante es salvar vidas, ya vendrá el momento de disfrutar y de celebrarlo.

¡SEAMOS RESPONSABLES Y MUCHO ÁNIMO FAMILIAS!



4. BIBLIOGRAFÍA WEB

- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus>
- *Guía psicológica para sobrellevar la cuarentena de niños y adultos*
https://cadenaser.com/ser/2020/03/18/sociedad/1584514296_725512.html
- *Teletrabajo, niños y cuarentena: consejos para ser productivo y no perder la cabeza* <https://www.france24.com/es/20200319-teletrabajo-buena-noticia-covid19-positivo-cuarentena>
- *Técnicas de autocontrol de niños*
<https://www.psicologosantacoloma.es/tecnicas-de-autocontrol-para-ninos/>



Centro Psicopedagógico MAES