



Guía de ayuda para padres en relación a cómo enfrentar en familia al Coronavirus (COVID-19)

1. ¿Cómo afecta a los niños, en cuanto a su salud mental, el vivir en cuarentena o en una pandemia?

Cuánto y cómo se pueden afectar los niños, niñas y adolescentes por vivir en una cuarentena o pandemia va depender principalmente de las capacidades que tenga el niño para afrontar el estrés y los cambios, además del contexto familiar en que se encuentra, la capacidad de contención de los cuidadores y de cómo se filtra la información que ellos reciben en relación al tema del Coronavirus.

En los niños, niñas y adolescentes pueden surgir sentimientos de miedo, llanto, irritabilidad, descontrol, oposicionismo, alteraciones del sueño y apetito, pesadillas, mayor necesidad de compañía del adulto, síntomas físicos, etc. Ante situaciones de crisis pueden aparecer conductas regresivas como orinarse, chuparse el dedo, pasarse a la cama de los padres en la noche. Sentimientos como soledad, aburrimiento, miedo a contraer enfermedades y ansiedad, son reacciones normales ante una situación estresante, como un brote de enfermedad.

2. ¿Qué recomendaciones puede hacer para vivir en cuarentena con niños y ayudarlos a que entiendan este contexto y mejorar su calidad de vida y salud mental?

- Para poder cuidar a nuestros niños, niñas y adolescentes lo primero es que los adultos estén en calma. Los menores son muy susceptibles al estado emocional de las personas que les rodean.
- Es muy importante reconocer y validar las conductas, pensamientos y emociones que pueden surgir en los niños, niñas y adolescentes (miedo, rabia, pena, etc), Estos son signos de que necesitan consuelo y seguridad. Posteriormente contenerlos emocionalmente, manteniendo cercanía física y afectiva. Por ejemplo, si no quiere dormir solo, acompañar, si tiene miedo o pena, abrazar y validar sus sentimientos. Ayudarlo a sentirse a salvo, ser afectivo con ellos. Pasar tiempo con él o ella, especialmente a la hora de irse a dormir. Muchos niños se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca, leerles un cuento, cantarles, reír juntos.
- Es recomendable generar espacios que permitan que los niños, niñas y adolescentes expresen los que están sintiendo a través del diálogo, dibujos, escritos, juego, etc.,

acorde a su nivel de desarrollo. Hablar con naturalidad del Coronavirus, poco a poco, explorando lo que ellos ya conocen y lo que piensan o temen. Mostrar las propias emociones, ellos pueden y deben percibir que los adultos están preocupados, pero que no han perdido el control y que son personas en los que ellos pueden apoyarse.

- Siempre es importante hablar con la verdad, en un lenguaje adecuado a su nivel de desarrollo. No hacer como si nada pasara ni evitar hablar, los niños se dan cuenta y si no les hablamos, puede aumentar su ansiedad más que tranquilizarlos. A través de nuestras palabras, los niños, niñas, adolescentes pueden ir integrando y procesando lo que está sucediendo.
- La información que se entrega en relación al Coronavirus debe centrarse en sólo aquello que puedan entender según su edad y su nivel de comprensión. No entrar en detalles. Si la información que se entrega es insuficiente para la curiosidad del niño, volverá a preguntar, y ahí se puede profundizar un poco más los temas conversados. Si no pregunta o cambia el tema, puede que la información que le entregó fue suficiente. Se puede tener una conversación por separado con los niños más pequeños para usar un lenguaje que puedan entender y abordar los miedos o conceptos erróneos específicos que puedan tener. Explicar a través de dibujos puede ayudar mucho.
- Si el niño manifiesta angustia por temor a enfermarse, validar su preocupación, manifestarle que el virus ocasiona síntomas semejantes a una gripe (fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos). Que todo el mundo se enferma a veces, pero posteriormente se recupera y vuelve a sus labores habituales. Si llegara a pasar, los padres lo van a cuidar hasta que se ponga mejor.
- Es de suma importancia evitar exponerlos a noticias o imágenes en redes sociales alarmantes y repetitivas que puedan aumentar su angustia. Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el COVID 19. Privilegiar compartir información que ayude a prepararse y planificar las actividades, utilizando fuentes oficiales y fiables.
- Intentar mantener la rutina y funcionalidad diaria dentro de lo que se pueda, o crear rutinas nuevas dentro del hogar, con horarios y actividades predecibles, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad. Mantener horarios de comidas, estudio, sueño y hábitos de higiene, dejando tiempo para el esparcimiento. La rutina debe diferenciar entre días de la semana y días del fin de semana. Pedirles que cooperen al interior del hogar, tomando en cuenta sus capacidades. Explicarles la importancia que todos deben apoyarse para que la familia funcione bien y no olvidar el elogiar y alentar su participación en trabajos domésticos y una buena higiene.
- Realizar actividades agradables con ellos, jugar, dibujar, cantar, actividades que cada padre sabe que hacen que su hijo se sienta mejor. Tener cuidado de no sobrestimularlos. Intentar que descansen, dormir lo suficiente o probablemente más que lo habitual. Incorporar en la rutina momentos para aliviar las tensiones, usar técnicas de

relajación, planificar juegos de mesa, manualidades, cocinar en familia y actividad física dentro de lo posible. El aburrimiento es una gran oportunidad para que los niños se pongan creativos y puedan inventar nuevas entretenimientos.

- Es recomendable fomentar las relaciones con los pares a través de redes sociales controladas por los padres y cuidadores (WhatsApp, Facebook, Instagram, Facetime, video llamadas, etc). Tanto los adultos, como los niños, niñas y adolescentes necesitan mantener lazos e intercambios sociales con otros, donde puedan vivenciar el sostén de la matriz social. Si es posible, comunicarse por video conferencia con el resto de la familia y amigos para compartir impresiones y que vean que los otros están bien, no olvidar permitirles que se contacten con sus abuelos periódicamente.
- Siempre infundir esperanza. Resaltar que ésta es una gran oportunidad para pasar tiempo en familia. Explicarles que puede tomar un tiempo, que no es fácil. Transmitirles que es un virus que se puede enfrentar con las medidas que se están tomando tanto a nivel familiar como comunitarias (quedarse en la casa, lavarse las manos, saludar sin abrazo ni beso, cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el codo flexionado, etc.) y que los científicos están tratando de entenderlo mejor, para que menos personas se puedan contagiar.
- En caso de percibir que a un niño, niña o adolescente las emociones lo han sobrepasado, con cambios muy notorios en su funcionamiento habitual, solicitar apoyo por personal de salud especializado.
- Los padres también deben cuidar su salud mental. Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se comportará el Coronavirus, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos. En los padres y cuidadores puede aparecer sentimientos de ansiedad, irritabilidad e incluso descontrol frente al manejo de sus hijos, cayendo en ocasiones al castigo físico o descalificaciones verbales. Es recomendable para los padres que eviten la sobre exposición a las noticias, dejarse tiempo para hacer algo que disfruten, mantenerse cerca de sus redes de apoyo. Si están trabajando desde su hogar, los niños pueden estar muy demandante de atención y no entender que no están disponibles a pesar de estar presentes. Puede servir el estipular en la rutina intervalos de trabajo y de estar emocionalmente disponibles. También ayuda tomar turnos de trabajo con la pareja. Por último, recordar que los padres son un modelo para sus hijos. La forma en que manejen esta situación estresante puede afectar la forma en que los hijos manejen sus preocupaciones.

