



En la actualidad nos vemos acompañados de incesante información de diverso origen en los medios de comunicación (Televisión, radios, Facebook, whatsapp, Instagram, twitter.) Por otra parte, está la propia percepción directa como cambios de rutinas, en las cuales los padres utilizan mascarillas, e implementan más actividades de autocuidado, el lavado de manos es más constante, ya no pueden acompañarnos a comprar y lo más seguro que ya saben lo que está ocurriendo, la situación actual puede comprometer la estabilidad emocional de nuestros niños y niñas, y los adultos debemos estar atento a ello.

Muchas preguntas a diario pasan por nuestra mente, ¿Cómo le hablo a mis niños/as sobre lo que está pasando? ¿Cómo saber si la situación le está afectando? ¿Cómo protejo a mi hijo o hija de tanta tensión? ¿Cómo mantengo la calma?

#### **NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD PREESCOLAR (0 a 5 años):**

Los niños menores de 5 años no pueden entender bien lo que está pasando a su alrededor y esto, en parte, los protege de la situación de tensión que vivimos. Sin embargo, aún los más pequeños, perciben y absorben la angustia y ansiedad que nosotros tenemos. Sienten que algo no está bien, aunque no entienden qué y por qué.

A estas edades, con frecuencia, los juegos de los niños recrean, una y otra vez, detalles de lo que está sucediendo. Elementos de la realidad, palabras, situaciones o imágenes aparecen en su juego. A través del juego los niños expresan sus angustias, sentimientos y emociones. A través del juego, de la dramatización de los eventos, los niños tratan de manejar y dar sentido a lo que está sucediendo, buscan tener algo de control sobre la situación. En estos momentos, el juego se convierte en su terapia. Jugar es una manera intuitiva de tratar de entender, de expresarse, de cuidarse y de sanarse.

Las reacciones de los preescolares están altamente afectadas por las reacciones de los padres, o de los adultos que los cuidan.

#### **RECOMENDACIONES (0 a 5 años).**

- ♥ Mantén las rutinas familiares y si esto no es posible, crea nuevas rutinas.
- ♥ Abrázalo, acarícialo y bésalo con frecuencia, háblale en forma cariñosa.
- ♥ Dedícale tiempo extra para apoyarlo, especialmente antes de que se duerma.

- ♥ Ayúdalo y anímalo a que exprese lo que siente a través del juego, títeres, dibujos o cuentos.
- ♥ Cuando sus juegos reflejen lo que está pasando, anímalos a que le den un final feliz.
- ♥ Asegúrate que no vea imágenes violentas.
- ♥ Trata de mantener la calma, sobreponerte a tus miedos y muéstrate tranquilo o tranquila cuando estés con él.
- ♥ Ten paciencia con sus cambios, sus rabias, no lo critiques si empieza a hacer cosas de niño más pequeño.
- ♥ Para hablarle ponte a su nivel y háblale con voz suave, usando palabras que pueda entender.
- ♥ Comprueba que te entendió.
- ♥ Dile que lo quieres y que estás ahí para cuidarlo.
- ♥ Reafírmale frecuentemente que están juntos y a salvo.

#### **NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR (6 a 11 años):**

Los niños en edad escolar, aunque todavía no entienden bien todo lo que pasa, ya perciben y saben lo que significa una amenaza para ellos y para otras personas. A esta edad todavía les cuesta entender ideas abstractas, pero son capaces de comprender explicaciones concretas, sencillas, adaptadas a su nivel.

Ahora no sólo ven lo que les pasa a ellos y a su familia, sino que se dan cuenta de lo que pasa más allá de su hogar: en su pasaje, en su población y en el país. Son capaces de considerar puntos de vista diferentes al suyo. Como su forma de pensar sigue siendo muy concreta, les cuesta entender en profundidad situaciones complejas como por ejemplo las diferencias sociales.

Si la situación actual en ocasiones es incomprensible y difícil de procesar para nosotros los adultos, para ellos es más. Por eso, porque entienden, pero no entienden todo, porque captan, pero no completamente, los niños de estas edades pueden volverse muy temerosos, confundidos y ansiosos ante lo que está pasando. Pueden sentirse muy angustiados por la amenaza real que significa el que algo le pase a él, a un ser querido o a un amigo.

#### **RECOMENDACIONES (6 a 11 años)**

- ♥ Dedícale una atención especial.
- ♥ Ponle límites a su comportamiento, pero sé comprensivo. A la mayoría de los niños les gusta y necesitan hablar sobre lo que está pasando.
- ♥ Escúchalo siempre que quiera hablar, contesta sus preguntas. Habla con él a solas.
- ♥ Pregúntale qué le preocupa.
- ♥ Repítete que es normal tener miedo. Anímalo a expresar lo que siente, hablando, escribiendo, dibujando o jugando.
- ♥ Ofrece tu apoyo con palabras amables y cariñosas, con un abrazo o simplemente estando ahí con él, sin ahogarlo.

- ♥ Dale tareas y actividades sencillas y productivas en la casa que le permitan sentirse en control y parte de la familia, pero sin sobrecargarlo.
- ♥ Mantén una rutina diaria que incluya un momento y actividades para calmarse antes de acostarse.
- ♥ Anímale a que te diga, a ti u otro adulto, cuando tenga pensamientos o sentimientos que le impidan concentrarse en sus tareas escolares.
- ♥ Realiza junto con él actividades que lo entretengan, ver una película, jugar cartas, leer...
- ♥ Explícale las medidas de seguridad que están tomando como familia y comparte con él los recursos positivos que tienen como familia para lidiar con la situación.
- ♥ Cuéntale cómo la gente se está apoyando unas a otras. Habla de las cosas positivas que están pasando y revisa en que forma puede él colaborar.
- ♥ Está pendiente de lo que ve en televisión. Lee con él cuentos que traten, a través de sus personajes o de la historia, de emociones, en particular del miedo. Leyendo estos cuentos el niño podrá ver como los personajes manejan sus miedos.

**PRE ADOLESCENTES Y ADOLESCENTES (12 a 18 años):** Los niños y jóvenes entre 12 y 18 años de edad entienden lo que está pasando. Perciben con claridad las amenazas reales que pueden existir. El mundo de pronto se les presenta como un lugar inseguro y peligroso. Su comportamiento va a variar dependiendo del nivel de madurez.

Las reacciones de muchos de ellos serán como las de los adultos, mientras que las de otros serán más parecidas a las de niños más pequeños.

Son muchas las emociones que les invaden y no saben cómo manejar lo que les pasa. Más que en cualquier otra etapa de su desarrollo, los niños pre-adolescentes y adolescentes tienden a ser reservados, a guardarse para ellos mismos lo que sienten y piensan. Lo que sucede en el país, a sus amigos, a su familia les afecta fuertemente, pero muchos se lo callan. Esto les puede llevar a desarrollar sentimientos de tristeza, de desánimo y de apatía. Pueden aislarse o también pueden tratar de aparentar que 'todo está bien', que 'no les pasa nada'.

#### RECOMENDACIONES (12 a 18 años )

- ♥ Es importante dedicarles tiempo, estar ahí, disponibles para poder apoyarles, escucharlos o consolarlos cuando haga falta.
- ♥ Ayuda a tu hijo a hablar sobre lo que pasa y lo que siente, pero sin forzarlo. Escúchalo con detenimiento, trata de entender lo que te está diciendo.
- ♥ Trata de ser paciente si te pregunta las mismas cosas una y otra vez, déjalo que hable tanto

como necesite, esa es su forma de manejar y recuperar control sobre sus sentimientos.

- ♥ Si no habla, no asumas que, porque no dice nada, está bien y no ha sido afectado por lo que pasa.
- ♥ A veces están muy confundidos y no saben que decir, o no quieren demostrar que están angustiados.
- ♥ Viven sus miedos en silencio. Quizás te toque dar el primer paso, pregúntale cómo está, cómo se siente él o cómo están sus amigos. Contesta sus preguntas. Aclara cualquier información cuando sea necesario, no minimices los problemas ni tampoco los exageres.
- ♥ Trata de ser honesto.
- ♥ Fomenta la reflexión, pero también la tolerancia.
- ♥ Explícale que lo que siente y muchas de sus reacciones o lo que le pasa son consecuencia natural de las tensiones, del impacto emocional que nos produce la situación que estamos viviendo.
- ♥ Apóyale para que desarrolle rutinas sencillas y positivas que le ayuden a manejar la situación en estos momentos. Rutinas que incluyan actividades que le gusten y lo calmen como oír su música favorita, jugar fútbol, pintar, leer un buen libro, escribir...
- ♥ Revisar juntos momentos en que superó otros miedos, integrar esos recuerdos, puede ayudarlo, como cuando aprendió a nadar.
- ♥ Estos son momentos para mantener rutinas sencillas en la casa - hora de las comidas, baños, ver la tele juntos, horas de irse a su habitación.
- ♥ Comparte con él cómo te sientes tú, sin abrumarlo o sobrecargarlo con tus temores.
- ♥ Comparte con tus hijos las medidas de seguridad que están desarrollando como familia.
- ♥ Planifiquen y hagan actividades juntos como familia, 'disfrútense', compartan momentos juntos. Sé cariñoso, abrázalo, echa broma con él, hazle sentir que son un equipo.

#### ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES.

- ♥ Trata de mantener la calma. Los niños captan nuestra angustia. Mientras más tranquilos estemos con más calma responderemos a sus necesidades y ellos se sentirán más seguros.
- ♥ No hagas como si nada estuviera pasando ni evites hablar de eso. Los niños son inteligentes, saben que algo no anda bien y pueden preocuparse si creen que tenemos miedo de hablar sobre lo que ocurre. Además, si no les hablamos nosotros, lo conocerá igual.
- ♥ Diles la verdad. Aclara sus dudas. Explícales la situación en forma sencilla, a su nivel, sin

detalles innecesarios que puedan angustiarlos más.

- ♥ Mantén una rutina y normas lo más normales posible. Mantener las rutinas - comidas, baño, juegos, dormir- es muy importante. La rutina pone orden, les da seguridad, es 'terreno conocido', los tranquiliza.
- ♥ Sé cariñoso. El abrazo, el dejarlos sentarse con uno, el estar tiempo extra con ellos al acostarse, los hace sentirse queridos y a salvo.
- ♥ Permíteles y ayúdales a expresar lo que sienten, hablando o a través de vías no verbales como el arte o el juego. Explícales que es normal, en algunos momentos, sentirse tristes.
- ♥ Evita que vean imágenes fuertes. Realiza con ellos actividades positivas como juegos, cantos, dibujos, u adivinanzas.

### **CUIDANDONOS A NOSOTROS para cuidar a nuestros hijos e hijas.**

#### **Físicamente:**

- ♥ Trata de dormir bien y tomar algunos minutos de descanso durante el día. Esto puede parecer casi imposible, pero es fundamental estar descansados.
- ♥ Haz algún ejercicio de relajamiento y respiraciones que te calmen. La respiración es una fuente de energía. Hacer por unos minutos respiraciones lentas y profundas, centrándonos en nuestra respiración, es una herramienta de relajamiento fácil y útil para aliviar la tensión. Las respiraciones profundas le dan a nuestro cerebro el oxígeno que necesita.
- ♥ Trata de hacer algún tipo de ejercicio. El ejercicio nos ayuda a eliminar toxinas, nos da energía, nos calma y nos ayuda a seguir adelante. Evita el alcohol y el cigarro.
- ♥ Toma bastante líquido. La deshidratación produce dolores de cabeza. Aliméntate saludable.

#### **Mental, emocional y espiritualmente:**

- ♥ Desconectarnos, sacar tiempo para relajarnos no es un lujo, es una necesidad.
- ♥ Revisa cómo te estás sintiendo, reconoce y acepta tus niveles de estrés, de angustia, de rabia ... si reconocemos nuestros propios sentimientos y los canalizamos de una manera positiva, podremos apoyar mejor a nuestros hijos.
- ♥ En la medida de lo posible, trata de mantener tu rutina diaria. Incluye actividades que te agraden y te llenen como leer un libro, hablar con un amigo, jugar cartas, oír música...
- ♥ Limita y filtra la información que recibes sobre lo que está pasando. Descansa del twitter, la televisión, la radio, el internet y otros mensajes electrónicos. El exceso de información

muchas veces no nos ayuda, aumenta la incertidumbre, nos agobia y genera angustia.

- ♥ Mantente en contacto con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo para apoyo mutuo. Conversa sobre lo que sientes y lo que te preocupa con gente de tu confianza.
- ♥ Conversa también sobre otras cosas que no tengan que ver con la situación actual. No hagas de la emergencia sanitaria sea tu único o principal tema de conversación.
- ♥ Promueve un ambiente de paz, diálogo y tolerancia en la casa y con los que te relaciones.

#### **PREGUNTAS:**

- ♥ En este periodo de emergencia sanitaria ¿usted se ha dedicado a conductas que favorezcan a su estado de ánimo?
- ♥ ¿Existen cambios conductuales en sus hijos/as?
- ♥ ¿Ha implementado tareas en las cuales pueda estar presente todos o gran parte de los integrantes de la familia?

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- ♥ [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_corona\\_virus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/factsheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_corona_virus_disease_2019-sp.pdf)