



ARZOBISPADO
DE SANTIAGO
DELEGACIÓN PARA LA
PASTORAL FAMILIAR

¿Cómo enfrentar COVID-19 con nuestros hijos?

Equipo Psicólogos Infanto-Juvenil
CAF - DEFAM

¿Qué es el COVID-19 y cómo explicarlo a nuestros niños?

Como definición encontramos que...

- El Nuevo COVID-19 es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos. Ese es el nombre definitivo otorgado por la OMS. Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave.

¿Cómo explicarlo a los niños?

- La mayoría de los niños ya han escuchado hablar del virus o han visto personas usando cubrebocas. Por esa razón, los padres no deben evitar hablar del tema. No hablar sobre algo puede aumentar la preocupación de los niños. Considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos y definir el tono emocional. “Usted se ocupa de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos”, explica la doctora Janine Domingues, psicóloga infantil del Child Mind Institute.



En caso de 2 a 7 años...

- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.

- No ignorar sus miedos o dudas.

- Entender que a esta edad si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.

- Darles una explicación real y simple, con palabras de fácil comprensión. Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso pero del cual podemos protegernos.

- No mentirles, diciéndoles por ejemplo "el coronavirus ligo porque los niños como tú no se quieren bañar" o en caso de otra emergencia como un terremoto señalar "esto nunca más va a suceder".

- Recordar que a esta edad necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido.

- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.

- Ayudar a que se expresen, quizá algunos niños(as) no quieren hablar de lo que sucede, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos.

- También podemos utilizar los dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio

- Los cuentos son una herramienta entretenida y eficaz a la hora de poder contarles que es el coronavirus

En caso de 7 a 10 años...

- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.

- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.

- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.

- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos. Una actividad interesante sería buscar juntos en el diccionario palabras relacionadas con el coronavirus por ejemplo: pandemia, virus etc.

- Normalizar que se hable sobre el coronavirus, sin que sea un tema tabú. Ver noticias juntos y después comentarlas en familia

-Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.

- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, fomentar la empatía. Un ejercicio sería promover con la familia contactos virtuales en donde conversen por ejemplo con los abuelos lo que han aprendido sobre el coronavirus y las formas de protección.

- En necesario evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19, explicarles que deben tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea, enseñarles a buscar información en google académico o en diarios oficiales

Síntomas psicológicos que puede generar en niños/as

Ante situaciones de emergencia, los niños pueden presentar algunos cambios en su comportamiento.

En los últimos meses hemos vivido situaciones que han cambiado nuestro estilo de vida. Los niños en su gran mayoría quieren respuestas.

En muchas oportunidades los padres y adultos responsables no logran entender estos cambios y no saben como explicar lo que está sucediendo.



Síntomas psicológicos que puede generar en niños/as

En niños/as menores de 5 años son las siguientes:

- Llora de manera más intensa o prolongada que lo habitual.
- Se muestra más irritable y/o presenta más conductas agresivas.
- Se aísla o está excesivamente ensimismado.
- Disminuye la frecuencia o intensidad del juego.
- Vuelve a hacerse pipí.
- No quiere irse a la cama, no quiere dormir solo(a) o se despierta gritando en la noche.
- No puede tolerar estar lejos de usted, llora cuando usted se va o incluso si usted se va al baño.
- Ya no puede hacer las cosas que hacía antes, como ir al baño, vestirse solo, tomar de la taza, etc.
- Tiene pataletas intensas, llanto más frecuente, grita más de lo habitual, le cuesta más tolerar frustraciones.
- No quiere jugar, nada le interesa y/o pareciera no sentir felicidad, tristeza u otra emoción.
- Siente miedo ante casi cualquier cosa.
- No habla porque le cuesta expresar lo que le molesta o preocupa.

Síntomas psicológicos que puede generar en niños/as

Síntomas que se pueden presentar, en menores entre seis y diez años

- Irritabilidad, tensión y fatiga muscular
- Dificultad para dormir y descansar
- Dificultad de concentración
- Preocupación por lo que está sucediendo en su entorno.
- Falta o aumento de apetito.
- Terrores nocturnos.
- Necesidad de dormir con sus padres.

¿Qué se deben hacer los padres o adultos responsables, cuando se detectan estos síntomas?

Los padres o adulto responsables, deben dar el ejemplo, mantener la calma, no mostrar ansiedad y angustia en presencia de los niños.

Mostrarse tranquilos, calmados y generar confianza.

Explicar de la mejor forma lo que sucede, dando a conocer que tomando ciertas medidas, no hay razón para tener miedo. De esta forma se transmite tranquilidad, logrando apartar los pensamientos negativos.

Integrarlos en las medidas que se deben tomar, ante situaciones de emergencia.

Escuchar y apreciar, cuando los niños expresan su opinión

Realizar actividades en familia; dibujar, leer cuentos, juegos de mesa u otras actividades, acorde a la edad e intereses de los niños

Restringir la información de los medios de comunicación