

Actualizado el 25 de marzo de 2020

Cómo ayudar a los niños a lidiar con los cambios provocados por la COVID-19

Las familias en todo el país se están adaptando a los cambios en la vida diaria provocados por la pandemia de la COVID-19. La mayoría de las escuelas, los lugares de reunión pública y los negocios no esenciales están cerrados, y los padres y otros cuidadores se enfrentan al hecho de ayudar a sus familias a adaptarse a la nueva normalidad. Esto incluye intentar mantener a los niños ocupados, que se sientan seguros y traten de no atrasarse con las tareas escolares de la mejor manera posible. Nada de esto es fácil, pero mantenerse concentrado en lo que sí es posible ayuda a reforzar la sensación de control y asegurarles a los niños que ellos están a salvo y que la situación mejorará.

Es muy importante recordar que los niños buscan orientación en los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Reconocer un determinado nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es adecuado y puede conducirnos a tomar las medidas necesarias para reducir el riesgo de contraer la enfermedad. Enseñarles a los niños medidas preventivas positivas, hablar con ellos sobre sus miedos y brindarles una sensación de cierto control sobre su riesgo de contagio puede ayudar a reducir la ansiedad. Además, esta es una excelente oportunidad para los adultos de poner en práctica la resolución de problemas, la flexibilidad y la compasión de sus hijos mientras todos nos ocupamos de adaptarnos a los horarios diarios, mantener el equilibrio entre el trabajo y otras actividades, ser creativos a la hora de pasar nuestro tiempo, procesar la información nueva por parte de las autoridades, y comunicarnos y apoyarnos con amigos y familiares de nuevas maneras. Los siguientes consejos pueden resultar de ayuda.

MANTENGA LA CALMA, ESCUCHE Y BRINDE SEGURIDAD

- **Sea un ejemplo a seguir.** Los niños reaccionarán y copiarán sus reacciones. Ellos aprenden de su ejemplo.
- **Tenga precaución al hablar sobre la COVID-19.** Lo que usted diga sobre la COVID-19 puede aumentar o reducir el miedo de sus hijos. Recuérdeles que su familia está sana y que usted va a hacer todo lo posible para mantener a sus seres queridos sanos y salvos. Escuche los pensamientos y sentimientos de sus hijos con atención, o pídeles que dibujen o escriban sobre ellos, y respóndales con la verdad y con seguridad.
- **Explíqueles en qué consiste el distanciamiento social.** Es probable que los niños no comprendan del todo por qué los padres o tutores no les permiten estar con sus amigos. Dígalos a sus hijos que su familia está siguiendo las pautas establecidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que incluyen el distanciamiento social. El distanciamiento social significa que debemos mantenernos alejados de las demás personas hasta que el riesgo de contraer la COVID-19

esté bajo control. Mostrarles a los niños más grandes los gráficos que muestran cómo se “aplana la curva” les ayudará a comprender la importancia del distanciamiento social. Explíqueles que, a pesar de que no sabemos cuánto tiempo tardará en “aplanarse la curva” para reducir la cantidad de personas contagiadas, sabemos que estamos atravesando un momento crítico y que debemos seguir las pautas de los expertos en salud para cumplir con nuestra parte.

- **Haga una demostración sobre la respiración profunda.** La respiración profunda es una herramienta valiosa para calmar el sistema nervioso. Practique ejercicios de respiración con sus hijos.
- **Concéntrese en lo positivo.** Celebre el tener más tiempo para disfrutar en familia. Intente hacerlo lo más divertido posible. Hagan proyectos familiares. Organicen sus pertenencias, creen obras de arte, canten, rían y salgan, de ser posible, para conectarse con la naturaleza y hacer ejercicio. Deje que los niños más grandes se comuniquen con sus amigos de modo virtual.
- **Establezca y mantenga una rutina diaria.** Mantener un horario regular da una sensación de control, previsibilidad, calma y bienestar. Además, les ayuda a los niños y otros miembros de la familia a respetar la necesidad de los demás de tener tranquilidad o tiempo sin interrupciones y para comunicarse con amigos de modo virtual.
- **Identifique proyectos que podrían ayudar a otras personas.** Esto podría incluir escribir cartas a los vecinos u otras personas que puedan haberse quedado solos en casa o a los trabajadores de atención médica, enviar mensajes positivos a través de las redes sociales o leerles a sus hijos pequeños uno de sus libros preferidos en una plataforma de redes sociales.
- **Brinde mucho amor y afecto.**

CONTROLE EL USO DE LA TELEVISIÓN Y LAS REDES SOCIALES

- Los padres o tutores deben controlar el tiempo que pasan ellos mismos y sus hijos frente a la televisión, en Internet y en las redes sociales. Ver continuamente las actualizaciones sobre la COVID-19 puede aumentar el miedo y la ansiedad. La información inadecuada para el nivel de desarrollo, o la información diseñada para adultos, también puede causar ansiedad o confusión, principalmente en los niños pequeños.
- Disipe los rumores y la información inexacta. Explíqueles a sus hijos que muchas historias que aparecen en Internet sobre la COVID-19 pueden contener rumores e información inexacta. Los niños más grandes, en particular, pueden acceder en línea a una gran cantidad de información inexacta o recibirla de sus amigos. Hable con sus hijos sobre la información objetiva de la enfermedad.
- Brinde alternativas. Involucre a sus hijos en juegos u otras actividades emocionantes.

TÓMESE TIEMPO PARA HABLAR

- **Deje que las preguntas de sus hijos le sirvan de guía.** Responda a sus preguntas con honestidad, pero no les dé detalles o datos innecesarios. No evite darles información que los expertos consideran fundamental para su bienestar. A menudo, los niños y adolescentes no hablan acerca de sus inquietudes porque están confundidos o no desean que sus seres queridos se preocupen. Los niños más pequeños absorben la información alarmante de forma intermitente. Hacen preguntas, escuchan, juegan y, luego, repiten el ciclo. Los niños siempre se sienten empoderados si pueden controlar algunos aspectos de su vida. La sensación de control reduce el miedo.

SEA HONESTO Y CLARO

- **Corrija la información errónea.** A menudo, los niños se imaginan situaciones que son peores que la realidad; por lo tanto, brindarles datos adecuados para su nivel de desarrollo puede reducir sus miedos.
- **Explique medidas de seguridad simples.** Dígales a sus hijos que esta enfermedad se transmite entre las personas que están en contacto cercano con los demás, cuando una persona contagiada tose o estornuda, o cuando se tocan objetos o superficies infectadas.
- **Manténgase actualizado sobre los datos.** Visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> para obtener más información objetiva.

PROCURE QUE LAS EXPLICACIONES SEAN ADECUADAS PARA LA EDAD

- **Niños en los primeros años de la escuela primaria.** Proporcione información breve y simple que equilibre los datos sobre la COVID-19 con la debida seguridad de que los adultos están a su lado para mantenerlos sanos y cuidar de ellos si se enferman. Brinde ejemplos sencillos de las medidas que la gente toma todos los días para eliminar gérmenes y mantenerse sana, como lavarse las manos. Use expresiones como “los adultos estamos trabajando mucho para que estén a salvo”.
- **Niños en los últimos años de la escuela primaria y los primeros años de la educación media.** Este grupo etario suele preguntar de forma más directa si realmente están a salvo y qué sucederá si la COVID-19 se propaga en su área. Es posible que necesiten ayuda para diferenciar la realidad de los rumores y la fantasía. Analice los esfuerzos que están haciendo los líderes comunitarios, estatales y nacionales para prevenir la propagación de los gérmenes.
- **Estudiantes en los últimos años de la escuela media y la escuela secundaria.** Con este grupo etario, los problemas pueden analizarse en mayor profundidad. Remítalos a fuentes de datos adecuadas sobre la COVID-19. Proporcióneles información verdadera, precisa y objetiva acerca del estado actual de la COVID-19. Hágalos participar en la toma de decisiones sobre los planes familiares, la planificación de los horarios y la ayuda con las tareas del hogar.
- **Aliente a todos los niños a expresar sus pensamientos y sentimientos. Sepa escuchar.**

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LA ESCUELA

- **Busque recursos de aprendizaje.** La capacidad de las escuelas de llevar a cabo las experiencias de enseñanza virtual variará considerablemente, pero la mayoría de ellas ofrece lecciones y actividades de enseñanza para que los niños realicen. Aproveche la gran variedad de compañías y plataformas en línea que actualmente ofrecen oportunidades de enseñanza gratuitas.
- **Encuentre recursos adicionales.** Descubra si su escuela o distrito ofrece recursos adicionales, como comidas o tecnología (computadoras portátiles o tabletas, por ejemplo).
- **Manténgase en contacto.** Conozca cómo hace la escuela para comunicarse con las familias y los estudiantes. Asegúrese de leer todas las comunicaciones que reciba. Consúltelo con sus hijos, especialmente, con los más grandes, ya que es posible que estén recibiendo información directamente que sería útil que usted conozca.
- **Comuníquese con el personal de la escuela.** Póngase en contacto con los docentes de sus hijos y otro personal de la escuela pertinente si tiene inquietudes sobre cómo se están manejando y manteniendo al día con las tareas o actividades.

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA COVID-19

- Según los CDC, los síntomas como la fiebre, la tos o la dificultad para respirar aparecen dentro de los 14 días después de haber estado expuesto a la enfermedad.
- Para algunas personas, los síntomas son similares a los de un resfrío; para otras, son más graves o incluso mortales.

APLIQUE PRÁCTICAS BÁSICAS DE HIGIENE Y DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- **Practique buenos hábitos de higiene todos los días.** Aliente a sus hijos a seguir estos sencillos pasos para prevenir la propagación del virus.
 - Lavarse las manos varias veces al día durante 20 segundos. Cantar “Estrellita, ¿dónde estás?” o el “Feliz cumpleaños” dos veces lleva alrededor de 20 segundos.
 - Felicite a sus hijos cuando usen pañuelos desechables o cuando estornuden o tosan en el pliegue del codo. Enséñeles la importancia de desechar los pañuelos de papel usados inmediatamente después de toser o estornudar.
 - Lamentablemente, los apretones de manos y abrazos deben limitarse a los familiares directos, al menos, por el momento.
- **Promueva una sensación de control.** Ofrecerles a sus hijos orientación sobre lo que pueden hacer para prevenir el contagio les da una mayor sensación de control, lo que reduce la ansiedad.
- **Fortalezca el sistema inmunitario.** Motive a sus hijos a llevar una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio en forma regular; esto le ayudará a desarrollar un sistema inmunitario fuerte para combatir enfermedades.

ESTÉ ATENTO A LA SALUD MENTAL DE SUS HIJOS

A la mayoría de los niños les alcanzará el apoyo que reciban de los padres y otros miembros de la familia, incluso si muestran signos de ansiedad o alguna inquietud, como tener dificultad para dormir o concentrarse. Sin embargo, es posible que algunos niños tengan factores de riesgo que los lleven a tener reacciones más intensas, que incluyen la ansiedad grave, la depresión y la conducta suicida. Los factores de riesgo pueden incluir un problema de salud mental preexistente, experiencias traumáticas o un abuso en el pasado, inestabilidad familiar o la pérdida de un ser querido. Los padres y cuidadores deben comunicarse con un profesional si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento o cualquiera de los siguientes síntomas durante más de dos semanas.

Niños en edad preescolar: chuparse el pulgar, mojar la cama, apego excesivo hacia sus padres, trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión del comportamiento y aislamiento.

Niños en la escuela primaria: irritabilidad, agresión, apego excesivo, pesadillas, intención de evitar la escuela, poca concentración y alejamiento de los amigos y actividades.

Adolescentes: problemas para dormir y comer, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración.

RECURSOS ADICIONALES

- Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks (Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa), <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html>
- Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About (Lavado de manos y uso de desinfectantes para manos en el hogar, durante juegos y paseos), <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>
- Centro de Recursos sobre la COVID-19 de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists, NASP), <https://www.nasponline.org/COVID-19>

Para obtener más información relacionada con las escuelas, y la salud física y mental, visite www.nasponline.org y www.nasn.org.

Adaptado de “Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource (Hable con sus hijos sobre el COVID-19 [Coronavirus]: Un recurso para padres), Asociación Nacional del Personal de Enfermería Escolar y Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, NASP, 2020.

Colaboradora: Kathy Sievering, psicóloga escolar