

7 MANERAS DE APOYAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS



© Envato Elements | Wavebreakmedia

By [Gene Beresin](#)

Posted in: [Hot Topics](#)

Topics: [Culture + Society](#), [En Español](#)

El brote de la nueva enfermedad [coronavirus \(COVID-19\)](#) ha causado mucha ansiedad e incertidumbre para todos, incluyendo niños y adolescentes. Durante tiempos estresantes, sin importar la edad, los niños están interesados en saber tres cosas básicas:

- ¿Estoy a salvo?
- ¿Están ustedes, las personas que cuidan de mí, a salvo?
- ¿Cómo esta situación afectará mi vida diaria?

Como padres y personas a cargo de menores, necesitamos hablar con nuestros hijos sobre el COVID-19 para abordar estas preocupaciones. A continuación, se detallan siete consejos sobre cómo interactuar con niños de todas las edades para ayudarles a mantener la estabilidad emocional durante la crisis, seguido por una guía de orientación sobre cómo adaptar conversaciones para niños de diferentes edades.

GUÍA PARA AYUDAR A NIÑOS DE TODAS LAS EDADES

1. Controle su propia ansiedad

Muchos de nosotros estamos preocupados por la situación actual, y vivir con incertidumbre no es algo fácil. Sin embargo, la ansiedad es “contagiosa”. Sus niños podrán percibir que usted está nervioso aunque intente ocultarlo. Entonces la pregunta es, ¿cómo puede mantener la calma a pesar de sus propias preocupaciones? [Las siguientes son algunas cosas que le pueden ayudar:](#)

- Trate de obtener la información más creíble que pueda. Enfóquese en [información útil](#) basada en hechos y [datos reales](#) sobre el virus. Evite las oleadas de informaciones interminables de los medios sociales, las cuales pueden estar llenas de informaciones erróneas

y de constantes titulares de noticias de último minuto que como resultado pueden alimentar más sus preocupaciones. Procure estar al día con los avisos de la escuela de su hijo, su estado, y su ciudad o comunidad. La ansiedad se contiene mejor si está familiarizado con [las normas de protección](#) personal y de sus seres queridos, incluyendo el lavado de las manos, la limpieza de superficies, el uso de desinfectantes, saber si usted o su familia necesitan permanecer aislados, y qué suministros debe tener en casa en caso de que deba permanecer en cuarentena.

- Hable con personas que le apoyan. Estas pudiesen ser su pareja, un padre, un amigo, un líder espiritual, u otro adulto con quien se sienta en confianza.
- Cuide su salud física. Duerma bien y haga ejercicios, y busque otras maneras de reducir la ansiedad, como meditar, hacer yoga, escuchar música o ver un programa de televisión.
- Si su hijo le pregunta si está preocupado, ¡sea honesto! Ellos sabrán si no les está diciendo la verdad. Puede decirles cosas como: “Sí, estoy preocupado por lo del virus, pero al mismo tiempo sé que hay formas de prevenir su propagación y cuidar de mi familia en caso de que uno de nosotros se enferme”.

2. Diríjase a sus hijos y pregúnteles sobre lo que ellos saben

La mayoría de los niños ya han escuchado sobre COVID-19, sobre todo los niños y adolescentes en edad escolar. Es posible que hayan leído cosas en línea, visto algo en la televisión, o escuchado a amigos o maestros hablar sobre la enfermedad. Otros pudiesen haberle escuchado a usted hablar del tema. Hay mucha información errónea circulando, así que no asuma que ellos conocen detalles específicos sobre la situación o que la información que tienen es correcta. Haga preguntas abiertas, tales como:

- ¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?

- ¿En dónde te enteraste de eso?
- ¿Cuáles son tus principales inquietudes o preocupaciones sobre el tema?
- ¿Tienes alguna pregunta que pueda ayudarte a responder?
- ¿Cómo te sientes con respecto al coronavirus?

Una vez sepa que información tienen y qué les preocupa, entonces podrá ayudarles a hacer cualquier aclaración necesaria.

3. Valide los sentimientos y preocupaciones de sus hijos

Los niños pueden tener todo tipo de reacciones al COVID-19. Algunas pudiesen ser razonables, mientras que otras pudiesen ser exageradas. Por ejemplo, si una abuela está en una residencia para personas mayores, es posible que ellos hayan escuchado que los adultos mayores pudiesen enfermarse más que personas más jóvenes y sanas. Es necesario que usted reconozca esta válida preocupación, pero puede asegurarles que la abuela tiene la mejor atención médica para controlar la enfermedad. Por otro lado, un niño pudiese tener miedo de que animales contraerán el virus, tal como una mascota querida. Una vez más, les exhorto a que tomen estas preocupaciones seriamente, pero asegúrenles que [los perros y gatos no contraen este virus](#), y que no hay necesidad de que se preocupen por eso.

4. Esté disponible para contestar preguntas y ofrecer nueva información

Es probable que este brote dure mucho tiempo, por lo que una sola conversación no será suficiente. Al principio, las reacciones emocionales de su hijo superarán sus preocupaciones y pensamientos. A medida que el brote continúe y sus hijos obtengan nueva información, necesitarán hablar de nuevo. Hágales saber que ellos pueden acudir a usted en cualquier momento con preguntas o inquietudes. También es buena idea apartar un tiempo específico periódicamente para evaluar como

están, ya que es posible que ellos no acudan a usted con sus temores.

Cuando ponga al día a sus hijos con nueva información, no asuma que ellos entienden completamente todo lo que les ha explicado. Pídales que le repitan en sus propias palabras lo que acaban de escuchar. Esta es una excelente manera de saber si sus hijos entendieron lo que usted quiso decir.

5. Empodérelos modelando el comportamiento

[Una parte importante de la prevención](#) es lavarse las manos, toser o estornudar en las mangas de sus camisas, limpiar la nariz con un pañuelo desechable y luego tirarlo a la basura, tratar de mantener las manos alejadas de la cara, no saludar con las manos o hacer contacto físico con otras personas, y limpiar superficies con desinfectantes que contengan al menos un 60% de alcohol.

Asegúrese primeramente de demostrar estos comportamientos, de modo que sus hijos tengan un buen modelo a seguir. Es una gran idea que se lave las manos con niños pequeños cantando “Feliz Cumpleaños” dos veces (unos 20 segundos) para que así sepan qué hacer cuando estén por su cuenta. Limpiar superficies en familia, después de la cena, ayuda a que todos se sientan parte del esfuerzo de prevención. Para niños más mayores y adolescentes, ofrezca alternativas a los saludos de choque de manos abiertas o de puños, y en su lugar, sugiérales que saluden con un choque ligero de codos, haciendo como una reverencia con un gesto de doblarse, o usando [el saludo vulcano](#) “vive mucho y prospera” popularizado por el Sr. Spock de la serie Star Trek. (Este saludo consiste en abrir la palma de la mano, juntar los dedos y separar en forma de “V” los dedos cordial anular).

Cuando vea a sus hijos practicar hábitos de buena higiene, ¡elógielos por ello! Recálqueles que no solamente

se están cuidando a sí mismos, sino que también están ayudando a prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.

6. Ofrezcales tranquilidad

Sus hijos pueden preocuparse sobre cómo sus padres superarán esta situación. Recuérdeles de otras situaciones en las que se sintieron indefensos y asustados. A los niños les encantan las historias familiares, y estas narraciones tienen mucho peso emocional. Intente algo como: “¿Recuerdas el huracán que tumbó un árbol y cayó en el apartamento?” o “¿Recuerdas cuando las tuberías estallaron en la casa y nos inundamos?”. Recuérdeles que usted ha pasado por momentos difíciles en el pasado, y aunque todos estuvieron angustiados, todos también trabajaron juntos y superaron la situación. Recordar estos tipos de historias ayuda a toda la familia a forjar resistencia y esperanza.

7. No culpe a otras personas

En tiempos estresantes, cuando nos sentimos indefensos, existe una tendencia de culpar a alguien o de tener más temores, aunque no exista evidencia que prueben estas reacciones. Esto puede crear un estigma social y puede ser nocivo hacia ciertos grupos de personas – en el caso de COVID-19, en particular hacia las personas de descendencia asiática, y hacia personas que han viajado recientemente. Lo último que queremos que hagan nuestros hijos cuando ocurren hechos aterradores es que culpen a otros, ya sea que lo hagan de forma intencional o no.

Cuando les pregunte a sus hijos sobre lo que saben del virus, esté al tanto de escuchar cualquier cosa que digan que discrimine a un grupo de personas, y hable con ellos sobre eso en la conversación. Y asegúrese de no reforzar los estereotipos negativos en sus propias acciones y conversaciones.

GUÍA PARA NIÑOS DE ACUERDO AL NIVEL DE DESARROLLO

Cuando hable con sus hijos, pequeños o adolescentes, es importante que utilice palabras, frases y ejemplos que sean apropiados para su nivel de desarrollo. A continuación se ofrecen consejos para ayudar a niños en edad preescolar, escolar, y a los adolescentes y jóvenes adultos.

Niños en edad preescolar (Edades 2 – 6):

[Los niños en edad preescolar](#) están más sintonizados y afectados por las emociones de sus padres que con otros niños mayores. Especialmente para ellos, asegúrese de mantener la calma cuando estén en sus alrededores. Además:

- Cuando ellos estén cerca, apague la televisión, computadoras y altavoces inteligentes. Escucharán cosas o verán imágenes que son potencialmente aterradoras.
- Tenga cuidado al hablar de la situación con otros adultos o hermanos mayores cerca de ellos.
- Es posible que niños pequeños necesiten un poco más demostración de ternura, cuidados y cariños hacia ellos que otros niños mayores. Si le preocupa la transmisión de una enfermedad, entonces sentarse cerca, o quizás dormir en la misma habitación es reconfortante.
- Haga un juego divertido de las medidas preventivas como cuando al lavarse las manos o limpiar superficies.

Niños en edad escolar (Edades 7-12):

- [Los niños de primer a sexto grado](#) pueden entender más sobre una enfermedad contagiosa. Explíqueles que los

gérmenes que causan el COVID-19 son como los que causan un resfriado. Recuérdeles que estas enfermedades se pueden propagar fácilmente, pero que también se pueden prevenir, por lo que es necesario que nos lavemos las manos y usemos pañuelos desechables de papel y toallitas desechables de alcohol.

- Los niños entre estas edades se desenvuelven bien cuando tiene una rutina. Trate de mantener los horarios diarios como típicamente los mantiene, aún si están en cuarentena en casa. Explíqueles que la razón por la que se abasteció de comida por un mes y no está yendo a la escuela o al trabajo es para ayudar a su comunidad a no propagar la enfermedad a otros.
- Los niños en edad escolar más jóvenes hacen frente a sus temores a través del juego. Pueden jugar a ser médicos o jugar con Legos para construir un hospital que ayude a personas. Esta es una manera normal de manejar sus ansiedades, aunque repitan los mismos juegos vez tras vez.
- Algunos niños en esta categoría se vuelven más apegados y exigentes. Tal “regresión” es una forma de expresar temor. Este no es el momento para simplemente decirles “tienes que crecer”, aunque el comportamiento sea frustrante. Es posible que necesiten más tiempo con usted – leyéndoles, viendo la televisión juntos, dibujando o jugando.
- Apague la televisión y otros medios digitales lo más que le sea posible. Niños en estas edades pudieran no entender todo lo que escuchen o vean en las pantallas. Por ejemplo, si hay informes de brotes o muertes en la otra costa del país, es posible que no sepan que tan lejos eso está ocurriendo o que los gérmenes no pueden propagarse hasta su casa desde lugares distantes.

Adolescentes y jóvenes adultos (Edades 13 – 18+):

- Es probable que [los adolescentes](#) y jóvenes adultos hayan escuchado hablar mucho sobre el COVID-19 y su potencial peligro. Son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga, las medidas preventivas y los riesgos futuros. Tenga conversaciones abiertas, comenzando con preguntas abiertas sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten.
- Los niños entre estas edades son lo suficientemente maduros como para ver las noticias con usted o acceder a Internet y explorar sitios web de confianza para aprender más sobre la enfermedad. Siéntese con ellos conversen sobre lo que ven y leen, y cómo la enfermedad puede impactar sus vidas.
- Los adolescentes y jóvenes adultos pueden ayudarle a comprar suministros, jugar con hermanos menores, preparar comidas y realizar otras tareas en preparación a una posible cuarentena. Incluirlos en el esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados, y este empoderamiento ayuda a disminuir la ansiedad.

Nadie sabe en este momento que tan serio será el impacto del COVID-19. Vivir con incertidumbre no es fácil. Sin embargo, podemos ayudarnos el uno a los otros a ser más capaces de resistir adversidades, ser más emocionalmente estables, y protegernos físicamente lo más posible a través de medidas cuidadosamente planificadas con el involucramiento de nuestros hijos en esta época de crisis.