



## ¿CÓMO PROTEGER EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS/AS NIÑOS/AS FRENTE A LA CRISIS GENERADA POR EL COVID19?

### Guía para funcionarios/as de la Superintendencia de Servicios Sanitarios

Material adaptado en base a las orientaciones de la UNICEF y OMS  
Programa Calidad de Vida Laboral/ Romina Silva Campos – M. Isabel Leal Llanos

# Los niños y niñas frente a situaciones de crisis



Las situaciones de alta preocupación, como la que actualmente vivimos en Chile por la propagación del coronavirus, también afectan el mundo emocional de los niños y niñas.



Los niños y niñas absorben del entorno no sólo conocimientos, sino, sobre todo, las **emociones** de los adultos que los rodean, especialmente, las de sus padres y cuidadores.

¿Qué podemos esperar del comportamiento de los niños y niñas ante la alerta por Coronavirus?



No todos los niños y niñas reaccionan igual, depende de su edad, de su personalidad y de cómo vea que se comportan las personas de su entorno. En muchas ocasiones, expresan las preocupaciones mediante su **comportamiento**, por lo que ante esta situación país, podría observar en tu hijo o hija:



Intranquilidad o nerviosismo

Necesidad de mayor atención y contención

Tristeza

Excesiva preocupación por su salud y la de su familia

Evita hablar de la situación

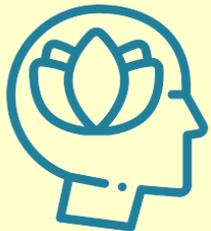
# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

---

## CUÍDATE

Para cuidar y transmitirle seguridad y calma a tus hijos, es esencial que te sientas confiado/a y tranquilo/a.

Sólo manteniéndonos responsablemente serenos/as podemos ayudar a nuestros niños/as.



- Mantente física y emocionalmente activo/a y saludable.
- Procura tener un espacio y un tiempo para ti mismo/a.
- Comparte tus inquietudes y temores con otros adultos en quienes puedas apoyarte y que transmitan tranquilidad y calma.
- No te expongas a la información indiscriminada. Utiliza las fuentes fiables y procura no consumir demasiada información. Esto incrementará tu malestar. Como padre/madre tienes derecho a equivocarte. No te preocupes.
- Es normal tener la sensación de estar desbordados/as por la atención que requieren los hijos/as en estos momentos.
- Regula y gestiona tus emociones, eso te hará sentir mejor y hará que puedas ayudar mejor a tu hijo/a.

# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

---

## SÉ LA FUENTE DE INFORMACIÓN FIABLE PARA TU HIJO/A

Los niños y niñas están muy atentos/as a la información de la televisión, de la radio e internet. Ellos no tienen forma de diferenciar lo que es verdad y lo que es mentira, pero todo lo incorporan “a su manera”.

El exceso de información y preocupación les puede hacer sentir vulnerables y atemorizados/as.



- Explica a tu hijo/a, de manera sencilla, calmada y ajustada a su edad, qué es el coronavirus (puedes consultar <http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/>)
- Habla de forma natural con tus hijos/as sobre los síntomas de la enfermedad.
- Si es verdad, dile que todos se encuentran bien.
- Si algún familiar ha contraído la enfermedad, coméntale a tus hijos/as las medidas que se deben tomar y los cuidados que se le brindarán al enfermo/a.
- Transmite a tu hijo/a, seguridad y confianza.
- Evita involucrarlos en conversaciones de adultos sobre el tema.

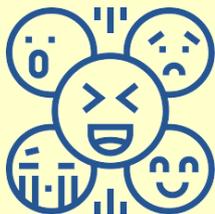
# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

## PROCURA QUE TUS HIJOS/AS TE CUENTEN CÓMO SE SIENTEN

Es importante que los niños y niñas sepan que pueden contarnos sus dudas y temores.

En ocasiones les da vergüenza expresar sus sentimientos, por lo que es importante crear un espacio de confianza para preguntarles cómo se sienten. Todo lo que sienta tu hijo/a, es válido y comprensible.

Recuerda que los niños y niñas se expresan mejor a través del juego y el dibujo.



- Pregúntale cómo se siente, si hay algo que le preocupe.
- Valida sus emociones, diciéndole que entiendes que se sienta así.
- Evita decir que no debe sentir una emoción en particular, eso lo hará sentir más incomodo/a.
- Enséñale que puede sentirse más relajado/a y tranquilo/a con algunos juegos y/o actividades.
- Una forma de gestionar las emociones es dibujar y conversar respecto a lo expresado.
- Diferencia tus temores de los de tu hijo/a. Cuando te sientas sobrepasado/a, respira y tómate un momento para ser consciente de tus emociones, lo que te permitirá ayudar a regular y gestionar las de tus hijos/as.

# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

---

## FORMA EN FAMILIA EL “EQUIPO ANTI-CORONAVIRUS”

Ten en cuenta que los niños y niñas ya han visto y oído mucho sobre el coronavirus y cómo protegerse, pero puede que no lo entiendan bien, no sepan organizar la información o no tengan claro cómo hacer las cosas.

Saber que ellos pueden hacer cosas para protegerse les dará sensación de control y les proporcionará bienestar.

Con dos o tres instrucciones claras y sencillas, es suficiente.

- Explícale lo que está viendo en la televisión: qué son y para qué sirven las mascarillas, cómo estornudar o toser y cómo lavarse las manos.
- Explícale de manera sencilla y sin alarmismo que estar en casa, no ir al colegio, es algo pasajero. Los niños pequeños entienden mucho mejor el tiempo si le muestras un calendario y le explicas que en ese periodo determinado van a hacer muchas cosas interesantes en casa.
- Hazle sentir que estar en casa y cuidarse, vence al coronavirus.
- Hazle sentir que toda la familia está luchando contra el coronavirus.



# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

---

## UTILIZA LA TECNOLOGÍA COMO ALIADA

Utiliza la tecnología como aliada: estar aislados físicamente no significa estarlo emocionalmente.

Las nuevas tecnologías y los teléfonos móviles pueden resultarnos muy útiles en situaciones como la de alerta por el coronavirus. Mantenernos en contacto con las personas que nos quieren y a quien queremos, es imprescindible para el bienestar psicológico, de todos.

- Mantén video conferencias, chats o whatsapp con amigos de tu hijo/a y familiares. Será una buena manera de estar en contacto, compartir anécdotas y contar cosas divertidas. Eso ayudará al niño/a a normalizar más la situación.
- Busca y selecciona vídeos de manualidades o de aquellas cosas que le gusten a tu hijo/a, que sean apropiados para su edad y compártanlo.
- Recuerda que las tecnologías pueden ser nuestros aliados, pero procura que el tiempo de exposición a televisión, vídeos, móviles y otros dispositivos no sea excesivo y siempre acompañado. Pueden utilizarlo como un medio para disfrutar y aprender juntos.



# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

## MANTÉN UNA RUTINA

Los niños y niñas, como los adultos, necesitan una rutina que les haga organizar la realidad y predecir lo que va a ocurrir después. Procura mantener horarios de sueño, actividad, aseo personal, juego, etc.



- Ajusta la rutina a la edad del niño/a.
- Realiza una planificación de los horarios y actividades del día: hora de levantarse, tiempo de actividades escolares, hora de comidas, tiempos de descanso, baño y hora de dormir.
- Los/as niños/as pequeños/as son muy visuales. Efectúa una planificación en una hoja o en algún soporte que les permita ver a todos la secuencia de las actividades.
- Los/as niños/as mayores pueden tenerlo escrito en una agenda o cuaderno.
- Utiliza relojes o, si tus hijos/as son mayores, nombra un responsable de marcar cuándo hay que comenzar o terminar las actividades que hayan planificado.

# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

## ORGANIZA TU TIEMPO Y EL DE TUS HIJOS/AS

Los/as niños/as necesitan mantenerse activos mentalmente. Estar en casa, en estos momentos, no significa no hacer nada, todavía no son vacaciones.

Recuerda que es una rutina nueva y que los niños/as tienen asociado estar en su casa con normas y actividades diferentes a las del colegio. Se paciente, los primeros días serán más complicados, pero es un reto que puede ser muy enriquecedor para todos.



- Explica a tus hijos que tienes que trabajar, pero ahora lo vas a hacer en casa. Que es igual que si estuvieras en la oficina.
- Explica que ahora van a tener la suerte de “trabajar juntos”. Es una buena ocasión para que los niños/as se sientan importantes trabajando/estudiando junto a su padre/madre.
- Procura que esta organización incluya a todos los hermanos/as.
- Prepara un pequeño espacio de trabajo y otro para tu hijo/a. Mientras trabajas, tus hijos/as pueden hacer tareas escolares.
- Los niños pequeños se cansan pronto de realizar una única actividad.
- Indica un tiempo para efectuar tareas y tiempos de descanso. Los niños necesitan predecir y comprender cuándo comienza una actividad y cuándo termina (sobre todo las que le resultan más costosas o le motivan menos) .
- Recuerda reforzar a tu hijo/a por su esfuerzo y por lo “bien que trabajan juntos/as”.

# Algunas cosas que pueden ayudar a nuestros hijos/as

---

## ESTABLECE LÍMITES

Los límites y las normas ayudan a los niños y niñas a organizar su mundo emocional y social. Ahora también las necesitan, les aportará claridad sobre las consecuencias de su comportamiento.

Las normas y los límites sólo son eficaces cuando van acompañados de afecto.



- Explica las normas y, si los/as niños/as son mayores, trata de consensuarlas en familia, así será más fácil que todos/as las cumplan.
- No importa que los niños/as sean pequeños/as, les ayuda escuchar por qué tienen que cumplir las normas.
- Algunas normas como las de seguridad no pueden negociarse, tampoco en esta circunstancia excepcional.
- Establece consecuencias frente al incumplimiento de las normas y refuerza el cumplimiento.
- Asegúrate de que tus hijos/as entiendan y sientan que las consecuencias no implican que perderán tu cariño.