

Coronavirus preguntas y respuestas: Respuestas a siete preguntas que tus hijos puedan tener

20-03-2020

Nicole Racine y Sheri Madigan

https://www.childinthecity.org/2020/03/20/coronavirus-qas-answers-to-seven-questions-your-kids-may-have/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter%20week%202020-13&gdpr=accept

Cuando el estrés se intensifica – ahora mismo para todos debido a la pandemia del COVID -19 – los niños se dan cuenta de ello e intentan encontrar la fuente del estrés. Esto es importante para reconocer sus preocupaciones y estar disponible para hablar sobre ellas.

Ayudar a los niños a comprender las consecuencias de COVID -19 y ayudarlos a canalizar sus sentimientos y pensamientos es el mejor enfoque, según [Nicole Racine](#) y [Sheri Madigan](#) de la [Universidad de Calgary](#).

Como primer paso, pregunta a tus hijos lo que saben sobre COVID -19 o qué han oído sobre ello. Si no parecen muy preocupados por ello, no es necesario tener una conversación en profundidad sobre el tema. Puedes simplemente reforzar [la importancia de lavarse las manos](#) y que te lo hagan saber si no se encuentran bien.

Sin embargo, si tus hijos muestran preocupaciones o inquietudes sobre COVID -19, puedes corregir cualquier información errónea y proporcionarles apoyo emocional.

Aquí hay algunas preguntas comunes que los padres pueden tener sobre cómo hablar con los niños sobre COVID -19.

1. ¿Hablar con mis hijos sobre COVID -19 aumentará su ansiedad?

No, no debería. Los padres en ocasiones se preocupan porque hablar con sus hijos sobre temas que generan alarma social puede aumentar su ansiedad y preocupación. Sin embargo, normalmente, ocurre lo contrario. Como psicólogas infantiles, normalmente usamos la frase “nómbralo para dominarlo”, lo que significa que una vez que las preocupaciones se identifican y se tratan (nombrarlos) y se idea un plan concreto para lidiar con ellas, las preocupaciones tienden a disminuir en lugar de aumentar (dominarlo). El conocimiento es una herramienta muy poderosa y da a los niños la posibilidad de ver lo que va a suceder, [lo que puede ser de gran ayuda para dominar la ansiedad](#).

2. ¿A qué edad es apropiado hablarles a mis hijos sobre el COVID -19?

Depende de la capacidad de comprensión y madurez emocional de tus hijos. Primero piensa, ¿qué tal pueden gestionar la realidad del COVID -19? La información que les des debe ser personalizada a las necesidades individuales de tu hijo.

Una regla general es que la habilidad de los niños para comprender la información sobre COVID -19 puede ser muy baja en niños pequeños (menores de 3 años) y [puede ser más sofisticada con la edad](#). En edad escolar, los niños suelen tener más capacidad para comprender y comunicar lo que está ocurriendo. Los niños más pequeños, sin embargo, pueden experimentar los efectos de eventos estresantes en su entorno.



Estudiantes de 1º de primaria en San Luis limpian una mesa de juego por su preocupación sobre la transmisión del COVID -19 en su colegio. Hay maneras fáciles para que los padres puedan reducir el estrés de sus hijos como consecuencia de la pandemia de COVID -19. (Foto de Jim Salter).

Para niños de entre tres a seis años, puedes decir: “Hay un germen dando vueltas, que hace que la gente se ponga mala. Sabemos que la mejor manera para evitar que la gente se ponga mala es lavándonos mucho las manos, y adivina, ¡los médicos dicen que deberíamos cantar canciones mientras lo hacemos!

Para niños mayores de seis años, puedes tener una charla más en profundidad sobre la importancia de lavarse las manos y evitar tocarse la cara (y dentro de la nariz). Les puedes explicar que el virus vive en las superficies que tocamos (aunque no lo podamos ver) y que, si tocamos esa superficie con nuestras manos y después nos llevamos las manos a la boca o a la nariz, es cuando el virus entra en nuestro cuerpo y nos pone enfermos, y potencialmente, hace que aquellos que estén a nuestro alrededor enfermen (como la abuela y el abuelo, que no pueden luchar contra el virus igual de bien que otras personas).

La información puede ayudar a los niños a comprender la importancia de las medidas de prevención como lavarse las manos, así como evitar tocarse la cara o llevarse las manos a la boca.

3. ¿Debería contarles cuales son los síntomas?

Sí, especialmente a los niños que son suficientemente mayores para entender, niños en edad escolar. Deberías comenzar por los síntomas más comunes de COVID -19, que incluyen fiebre, tos seca, fatiga, falta de aliento, etc., y hacerles distinguir como la falta de aliento es diferente cuando están haciendo ejercicio a cuando están sentados o paseando. Pídeles que te digan si sienten alguno de estos síntomas. También puedes decirles que vas a tomar la

temperatura de todo el mundo por la mañana o por la noche, solo para asegurarse. A los niños les reconforta saber que los padres tienen el control de la situación.

4. ¿Cómo puedo ayudar a reducir la ansiedad y preocupación de mis hijos con respecto al COVID -19?

Estas son algunas estrategias que sabemos que funcionan en general con la ansiedad y la preocupación en niños.

Primero, usar un lenguaje adecuado a su edad (por ejemplo, “un nuevo germen del que no sabemos mucho”), así como un lenguaje enfocado a lidiar con el tema (por ejemplo, “estamos haciendo todo lo que podemos para evitar enfermarnos”), en lugar de un lenguaje que produzca estrés o que sea catastrófico.

Segundo, evita verbalizar tus inquietudes emocionales delante de tus hijos, y asegúrate de controlar tus propios niveles de estrés y ansiedad cuando te encuentres alrededor de tus hijos.


Tercero, intenta evitar exponer a tus hijos a los reportajes de televisión y otros medios de comunicación tanto de fondo como en primer plano sobre COVID -19. Las investigaciones muestran que esto puede elevar [sus síntomas de estrés](#).

Cuarto, habla sobre los planes de tu familia para permanecer sanos, por ejemplo, lavarse las manos, anular vacaciones, evitar lugares con mucha gente y quedarse en casa si no te sientes bien. También puedes asegurarles que pocos niños han enfermado, y si lo han hecho, ha sido con síntomas muy leves. Los niños se sienten reconfortados cuando tienen una sensación de control (ej. Sabiendo lo que pueden hacer) y teniendo previsibilidad en sus vidas.

Por último, tanto como sea posible, mantened actividades regulares y rutinas para cosas como las comidas, siestas, baños y hora de dormir. Esto mantiene cierta normalidad en sus vidas. Pasa tiempo haciendo actividades que promuevan la calma dentro de tu familia como leer juntos, ver películas, jugar a juegos de mesa o salir a dar un paseo. Para los niños más jóvenes, también puedes hacer una búsqueda del tesoro por la casa y usar el juego como una forma de [procesar sentimientos más grandes](#). Los niños se sentirán reconfortados por pasar tiempo especial contigo.

5. ¿Hay algún consejo o truco para fomentar el lavado de manos?

Puede ser difícil animar a los niños a que se laven las manos. Hacer de ello un hábito impulsando a que se laven las manos después del baño, antes de comer, cuando vuelvan de la calle, después del colegio y después de estornudar o toser es una gran idea. Cantar canciones mientras se lavan las manos puede ser una muy buena forma de animar a que se laven las manos. También puedes poner tu canción favorita en el reproductor y lavarte mientras suena. Si tienes purpurina, puedes esparcir un poco sobre sus manos y hacer que se la laven.

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



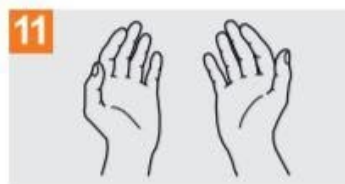
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

La manera correcta de lavarse las manos según la Organización Mundial de la Salud. OMS.

6. ¿Qué debería decirles si su colegio se cierra, los programas de artes y deportes se cancelan o debemos aislarnos?

Dales información honesta y basada en hechos. Les puedes decir que es una precaución para ralentizar la transmisión de gérmenes. Puedes decir: “Los niños tienen que quedarse en casa porque sabemos que los gérmenes se transmiten cuando hay mucha gente. Quedarse en casa significa que más personas están sanas y ayudará a ralentizar la transmisión de gérmenes.”

7. ¿Alguna recomendación de actividades que podemos hacer si tenemos que aislarnos?

Puede ser de ayuda mantener algunas rutinas incluso si los niños están en casa. Esto ayuda a los niños a saber que esperar. Tener una charla con los niños sobre las rutinas y las expectativas para el tiempo que tengan estar en casa puede ser de ayuda.

Involucrándose en actividades como la lectura, los deberes, hacer manualidades, juegos de mesa, cocinar o hacer repostería o hacer actividades artísticas pueden ayudar a que pase el

tiempo. Es importante continuar con la actividad física, que puede incluir el jugar fuera, hacer una fiesta de baile en el interior, una carrera de obstáculos o hacer yoga o estiramientos.

Por último, es importante evitar grandes aumentos en el tiempo con las pantallas, porque esto puede interferir con el [bienestar](#) y el [sueño](#) de los niños.

Aunque el aislamiento puede ser estresante para los niños, asegurar a los niños que esto pasará, puede ser de ayuda para mantener a todo el mundo feliz y sano.

Otras fuentes que pueden incluir información para los padres son [UNICEF](#) y los [Centros de Control de Enfermedades](#).

[Nicole Racine](#), Becaria de Investigación Postdoctoral, [Universidad de Calgary](#) y [Sheri Madigan](#), Profesora asistente, Cátedra de investigación de Canadá sobre los determinantes del desarrollo infantil, Centro Owerko en el Instituto de Investigación del Hospital Infantil de Alberta, [Universidad de Calgary](#).

Este artículo está reproducido de [The conversation](#) bajo la licencia Creative Commons. Aquí puedes leer el [artículo original](#).