

10 FORMAS DE AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR EL BROTE DE COVID-19 Y EL AISLAMIENTO EN CASA

Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica
del Niño y el Adolescente

1. Explícale la situación al niño según su edad y nivel madurativo. Puedes encontrar algunas recomendaciones sobre cómo informarles [aquí](#).

Protéjeles de la sobreinformación, y sobre todo de los bulos o la alarma social injustificada. Aborda con él sus preocupaciones e intenta que no estén recibiendo constantemente información del estado del COVID-19 por medio de las noticias, oyéndote hablar por teléfono...





2. **Asegúrate que tiene claro que no es su salud la que corre riesgo, sino que tiene que tomar las medidas preventivas y quedarse en casa para cuidar a las personas mayores y a las que están enfermas.**

Quedándose en casa ayuda a las personas que trabajan en los hospitales a hacer su trabajo, **¡que sean muy conscientes de su importante labor!**

Recuérdales a diario que seguro que gracias a que están en casa hay mucha menos gente poniéndose malita.

3. **Ayúdales a expresar sus emociones.** Los niños pueden expresar su malestar de distintas formas: nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor... Pregúntales cómo se sienten y mantén una escucha activa y actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones. Puedes utilizar también estrategias de relajación o distracción.
4. **Apórtale un clima de calma y cariño.** Los niños aprenden de nosotros a lidiar con las emociones que le perturban, y seguramente necesiten más de tu atención, tu tiempo y tu cariño. Para poder mostrarte emocionalmente disponible para ellos necesitarás también tu espacio, con lo que trata de establecer turnos con tu pareja u otro adulto responsable.



5. **Mantén la comunicación con otros miembros de la familia que no estén presentes en este momento**, mejor por videoconferencia, eso puede ser muy tranquilizador para ellos. También podéis organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.



6. Intenta **preservar las rutinas** en la medida de lo posible, estableciendo horarios de sueño, comidas, estudio, juegos... **Sería recomendable que se ducharan y vistieran todos los días con ropa cómoda** para evitar estar todo el día en pijama. Haz al niño participe de estas rutinas y que te ayude a elaborar un calendario para la semana. **Practicad juntos las medidas preventivas** (lavado de manos, limpieza del hogar...), y asegúrate de mantenerles seguros

7. Busca **actividades que estimulen su creatividad**. Esto también puede ayudarles a canalizar sus emociones. Y tampoco te sientas culpable si ven la TV más de lo habitual, es lo normal en esta situación y **hay que ser flexibles**



8. Realiza **actividad física en familia dentro de las posibilidades de tu casa**, como hacer coreografías, saltar... así como actividades de **mindfulness o relajación para niños**.



9. En condiciones de estrés y más aún confinados en casa es posible que los niños se muestren más exigentes con los padres, o que los enfados y rabietas se hagan más difíciles de controlar.



Igual es el momento de ser algo más tolerantes con algunas de las conductas infantiles que normalmente no les permitiríamos, como correr por la casa, jugar con el balón... **sin olvidarnos de las normas y límites básicos.** Si las peleas entre hermanos son demasiado frecuentes, igual tienes que tomar el control.

10. Evita información o actitudes que contribuyan al estigma, como que el virus lo han traído de fuera, etc. Muéstrale por el contrario ejemplos positivos de la sociedad (profesionales sanitarios que atienden a todo el mundo, vecinos que se ofrecen a ayudar a los mayores...), ejemplos de generosidad y amabilidad, y cómo nos están ofreciendo ayuda los países que tienen más experiencia con la infección.



Y recuerda que como padres también es la primera vez que os encontráis ante una situación de crisis como ésta, así que sé indulgente también contigo mismo si en algún momento crees que no manejas la situación tan bien como te gustaría.



¿En qué situaciones pedir ayuda?

Mantente atento al comportamiento y las expresiones de malestar de tus hijos. Si bien es normal que se muestren algo más alterados, sobre todo ante el confinamiento en casa, hay ciertas conductas que no debes pasar por alto:

- Verbalizaciones de que no quiere vivir o conductas autolesivas.
- Cambios drásticos en su conducta que incluso pueda resultar peligroso para sí mismo o los que le rodean.
- Disminución importante de la ingesta u otras conductas anómalas en torno a la alimentación (vómitos, ejercicio compulsivo...).
- Alucinaciones o pensamientos extraños.
- Obsesión excesiva con torno a la infección u otras circunstancias, con lavado compulsivo de manos y otras medidas higiénicas irracionales que le estén generando importante angustia.

En estas situaciones o si tienes dudas, contacta con su pediatra de atención primaria o un profesional de la salud mental.