

Guía para el
manejo
psicológico
del
coronavirus
con niños



Psic. Eduardo Sánchez Reséndiz

Esta guía pretende ayudar con sencillas herramientas a los cuidadores de niños en la situación actual que se vive por el COVID-19.

Para más información visita www.eduardosanchezresendiz.com



Eduardo Sánchez Reséndiz
PSICÓLOGO

Coronavirus (COVID-19) un problema de salud pública



Actualmente sufrimos una contingencia ambiental que esta haciendo cambiar muchas de las cosas que normalmente hacemos. Con el fin de evitar más contagios muchas ciudades están optando por la cuarentena, lo cual resulta una de las mejores medidas de prevención. Esta situación ha hecho que los lugares de aglomeración sean cerrados como: cines, cafés, gimnasios, oficinas y escuelas. Esto da como resultado que tengamos una mayor convivencia en nuestro hogar. Lo cual resulta estresante sino se lleva de una manera correcta.

El nuevo cambio en la dinámica diaria es muy complejo y estresante para los adultos, e incluso pudiera serlo más para los niños. Por esta razón, esta guía pretende dar herramientas sobre como manejar la situación con estos.

¿Es necesario hablar del coronavirus con los niños?

Es de suma importancia informar a los niños de la situación que estamos viviendo, a veces en nuestra intención de querer protegerlos omitimos la realidad sin darnos cuenta de que generamos más dificultades. Lo mejor es hablar con la verdad a nuestros menores, ya que cuando estos saben lo que esta sucediendo pueden sentirse mejor. ya que si no saben realmente lo que acontece pueden llegar a hacer una "acomodación" de la información y tener sus propias hipótesis, las cuales por la edad llegan a ser extremas, mágicas, fantásticas o incluso en algunos casos no toman conciencia, lo cual puede ser un factor de riesgo.



¿Cómo explicar a los niños sobre el coronavirus?

Lo mejor es explicar de forma sencilla y no dar demasiada información que pueda abrumar al menor y más que ayudarlo lo haga sentir ansioso. Podemos decir que se trata de una enfermedad parecida a la gripa, pero que esta es mas fuerte y que la podemos prevenir quedándonos en casa, lavándonos las manos constantemente y teniendo mucha higiene.



¿Cuál es el primer paso?

Se aconseja que se le pregunte al niño que sabe sobre la situación o que cree que esta pasando. Esto con el fin de ver la información que tiene o si alcanza a dimensionar lo que ocurre. Es importante que no es invalide los sentimientos de este, ya que puede tener comentario como: "tengo miedo de que vayamos a morir" "se que algo va a pasar"



¿Qué debo de evitar respecto al corona virus?

- Debemos de tratar de no hablar todo el tiempo sobre el tema, es importante estar informados, pero cuando los niños escuchan un tema tan seguido se puede hacer una obsesión.
- Aunque es importante hablar del virus, se recomienda no hacer referencia sobre las muertes o los enfermos crónicos, pues esto hará que los niños tengan demasiada angustia.
- No invalidar las emociones del menor, incluso cuando expliquemos a este la situación en varios momentos podrán surgir cambios emocionales que hay que estar preparados para contenerle.



¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Hay que hacer una rutina de actividades diarias. Aunque los primeros días se perciban como descanso de la escuela y trabajo, el exceso de ocio puede generar inestabilidad emocional y conflicto en la familia. Para esto es importante que en conjunto con los menores se haga la rutina a seguir en el día a día, esto va desde levantarse, desayunar, bañarse, hacer la tarea, actividades juego etc. la estructura ayudara a que no se viva en el caos.
- Dividir las tareas domésticas según la edad para fomentar la cooperación y los adultos no tengan exceso de trabajo en la casa y pueda ser un factor de riesgo o conflictos. Para hacer esto llamativo se puede hacer abatelenguas (palitos de madera) con distintas tareas como: sacar la basura, limpiar la mesa, recoger el cuarto etc. todos los días cada miembro de la familia le tocara sacar uno y hará lo que le toque.



¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Hacer tiempos de descanso a solas. Si bien, amamos a nuestra familia, el convivir tanto tiempo sin poder salir se vuelve un gran estresor. Por esto, los adultos de la familia podrán hacer un calendario donde puedan tener tiempo a solas mientras el otro cuida de los menores y así disminuir el estrés.
- Preguntar constantemente como se siente el menor. Es de suma importancia preguntar sobre su estado de animo, con el fin de disminuir la intensidad de las emociones negativas. Puedes hacer preguntas como ¿que es lo que mas te gusto del día o que no te agradó? ¿Qué te hizo enojar hoy? O simplemente ¿cómo te sientes?



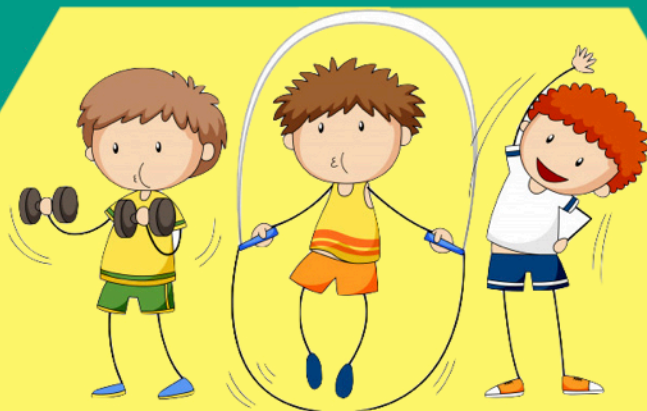
¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Diseñar un espacio de calma en el hogar. Durante estas semanas habrá como ya mencioné cambios intensos de emociones, por lo cual diseñar un espacio para la calma y la regulación será de gran utilidad. Este espacio se crea en conjunto con todos los miembros de la familia, no se trata de un espacio de castigo, sino de regulación. Se puede poner burbujas, libros para colorear, cojines, pinturas y osos de peluche, que por la situación debes de estar lavando constantemente.
- Nombrar para dominar, hay que ayudar a los niños a nombrar lo que sienten, o hacer una inferencia para que ellos hagan este proceso. Cuando se le ponen nombre a lo que siente se puede tener mas control y encontrar soluciones a los que pasan.



¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Combinar las tareas escolares con actividades divertidas y creativas.
- Hacer ejercicio ayuda a mantenerse saludables y se liberación sustancias (neurotransmisores) que traen bienestar y calma a nuestro cuerpo.
- Solucionar problemas cuando haya llegado la calma. Es importante que solucionemos un conflicto no en el momento que paso, sino cuando ya ambos se sientan bien, pues antes podría traer mas dificultad.



¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Hacer juegos en familia. La conexión en estos momentos es crucial, por lo cual tener cualquier tipo de diversión en conjunto es vital.
- Técnicas de respiración. En esta situación los niños e incluso nosotros los adultos podemos llegar a sentirnos ansiosos (preocupados) por la situación o por no poder salir, por lo cual te recomiendo hacer técnicas de respiración profunda. Hay muchas ideas en YouTube.



¿Qué se puede hacer para tener una mejor cuarentena con los menores en casa?

- Si existen miedos en los niños, podemos escribir muchos papeles con las cosas que les dan miedo y cada día sacar un papel, si eso no sucedió se rompe. Esto con la finalidad de tener un estímulo visual y se refuerce que esto no paso.
- Si llega a presentarse una situación emocional fuerte, no dudes en consultar a un especialista de la salud mental. Son muchos los centros y profesionales que ofrecen servicios en línea y de emergencias psicológicas.

Atentamente



Psic. Eduardo Sánchez Reséndiz

