



Guía de apoyo para hablar y contener
emocionalmente a las

NIÑAS Y NIÑOS FRENTE A LA EMERGENCIA OCASIONADA POR EL CORONAVIRUS

El capítulo Valle del Colegio Colombiano de Psicólogos y el programa de psicología de la Universidad Libre de Cali han elaborado algunas recomendaciones para tratar el impacto emocional de las niñas y niños frente al coronavirus.



Cómo prepararse para apoyar a las niñas y niños

- Antes de iniciar cualquier conversación con los niños, documéntese de fuentes reales sobre: qué es el coronavirus; modos de transmisión; datos reales de enfermos, recuperados y muertos y recomendaciones para el cuidado.
- Conozca sus propios miedos para saber cómo enfrentarlos en caso de que el niño los vea en usted o los comparta.
- Educar siempre es la mejor manera de evitar el impacto emocional que genera la incertidumbre.
- Mantenga la calma usted mismo, recuerde que de su control emocional depende el de los niños, cuide sus expresiones y de hablar de sus temores más fuertes asociados a la muerte delante de ellos y hable con su familia de estos.
- Evite compartir noticias no confirmadas o que no tienen origen oficial, esto puede generar pánico en la población. Usted puede contribuir a mantener la calma y promover las conductas adecuadas de manejo de la enfermedad.



Para conversar con las niñas y niños

- Indague de manera directa con los niños la información que tenga sobre el coronavirus. Para esto se sugiere que deje hablar al niño de manera espontánea, no lo interrumpa y no cuestione lo que dice. Este ejercicio le permitirá reconocer que información ha escuchado y también identificar temores y dudas al respecto.
- Se debe explicar al niño lo que más pueda acerca de la enfermedad según la edad y capacidades del desarrollo de la niña o el niños. Para ello existen en la red materiales didácticos muy valiosos que se han creado para tal fin (www.mindheart.co).
- Evite decir “no va a pasar nada”, “eso no va a llegar a nosotros”, “no es algo grave”, “lo que dices es mentira”, “¿dónde has escuchado esas cosas?”. Todas estas expresiones no permiten que la niña o el niño exprese libremente sus temores y le confronta con las noticias que él escucha y las expresiones de temor que tienen sus padres y adultos cuando los oye hablar del tema.
- Es importante que los niños se sientan seguros de hablar abiertamente de lo que sienten y que se comprenda que sus temores tienen sentido para ellos, para así mismo poder hablar sobre ellos y darles la seguridad que necesitan de estar protegidos. Un adulto podría hablar de algunos de sus temores sencillos para que el niño entienda que es normal sentirse así y que hablando puede sentirse mejor.
- Sea claro y directo con la información de contagio y riesgo de infección ya que es necesario que las niñas y niños entiendan porque deben adoptar conductas de autocuidado, tales como el lavado de manos constante, taparse para toser y estornudar y el evitar entrar en contacto directo cercano con muchas personas, entre otras.
- Tenga en cuenta que, si usted ha minimizado los efectos del coronavirus o negado la situación actual que se está viviendo en el mundo con las niñas y niños, posteriormente, no tendrá elementos de claridad para explicar porque no se debe salir a sitios con mucha gente y porque cerraron cines y eventos. El ser claro sin generar temor permitirá contarle al niño el cierre de las escuelas se debe a que debemos estar en casa como medida de precaución sin que estas situaciones generen pánico.
- No se debe tratar a los niños como si no supieran o fueran muy “pequeños” para entender. Ellos están muy atentos a todo lo que ven y escuchan, por lo tanto, lo mejor es el dialogo directo y la confrontación permanente de los temores.
- Use un lenguaje apropiado y que les permita a ellos entender que, como toda enfermedad, las personas se sienten mal, presentan síntomas, deben tomarse algunos medicamentos, que en ocasiones deben ir al médico o quedarse en el hospital, pero que con los cuidados necesarios se pueden curar. Allí se pueden enfocar en el número de personas recuperadas por el virus en todo el mundo y que se está trabajando para mejorar los tratamientos y crear una vacuna.

- Use la experiencia de alguna enfermedad que haya tenido el niño o que haya vivido con un pariente cercano para explicar cómo es el proceso de enfermedad y cuidado. Refuerce que siempre será atendido y que no se dejará solo, que cuenta con sus padres y toda su familia para cuidarlo si así se requiere.
- Hable todos los días con los niños, para estar monitoreando la información que reciben y los temores que causa en ellos, para que no se alteren y tengan la confianza de hablar con usted lo que piensa. Indague además sobre las medidas de precaución y educación que están recibiendo en el jardín o el colegio, además de lo que dicen sus compañeros, ya que puede haber niños que estén asustando o que tengan información errada sobre el tema.
- Observe permanentemente el comportamiento de las niñas y niños, esto podrá darle la clave de cual es el apoyo que necesita de padres, cuidadores o maestros, ya sea de información (aclarar dudas o temores) o de contención emocional (sentirse seguros y acompañados por medio de palabras confortadoras, abrazos o compañía). También observe si se están presentando dificultades a la hora de dormir (pesadillas, o miedo a la enfermedad o la muerte y requiere compañía o luz en su cuarto) para apoyar sin afectar los hábitos y rutinas que ya están adquiridas en los niños. Sea un ejemplo de conducta, no puede pedir a los niños que cumplan rutinas de autocuidado si no lo ven hacer a los adultos, los niños aprenden más de lo que ven, que de lo que se les dice.



Acción de afrontamiento al contagio

- Establezcan estrategias de cómo actuar en caso de contagio en algún miembro de la familia: quien cuidará a la persona enferma, como se manejaría las niñas y niños u otros miembros no infectados, como aplicar la cuarentena voluntaria al tener un caso positivo en casa; como se realizaría el suministro de alimentos a personas en riesgo como adultos mayores o casos positivos de contagio; reconozcan rutas y redes sanitarias de atención en su ciudad según su servicio de salud.
- Tenga en cuenta los miembros de la familia que puedan representar más riesgo para establecer un cuidado especial (adultos mayores, personas que tengan antecedentes de enfermedades respiratorias de base u otras enfermedades que requieren atención médica especial o manejo con medicamentos y control.
- Tenga presente que es un evento que puede ocurrir a cualquiera y que solo la prevención y la atención oportuna puede hacer la diferencia, las tasas de mortalidad son bajas con respecto a los infectados. Solo debe asistir al centro médico en caso de presentar dificultad respiratoria, fiebre y tos seca, para que no colapse el sistema de salud. Si no tiene dificultad respiratoria, pero presenta estos síntomas de tos seca y fiebre debe permanecer en casa y llamar a las líneas de atención designadas por su comunidad para informar sobre el caso.

Si lo necesita busque ayuda psicológica

- Busque ayuda de un profesional de la psicología si considera que no puede controlar esta situación por usted mismo o que las reacciones emocionales le están generando dificultades, o si algún miembro de su familia está presentando síntomas de ansiedad o angustia excesiva que requieran intervención, lo mejor es tratar de mantener la vida cotidiana lo más posible y mantener a las personas de mayor riesgo acompañadas para dar sensación de seguridad.
- Mantenga la calma en todo momento y apóyese de su familia y amigos para pasar esta situación, recuerde que muchas medidas que se están tomando a nivel nacional y local son preventivas para evitar la propagación del virus, salvar vidas y prevenir el pánico colectivo, acátelas porque usted también es responsable de la vida y salud de su comunidad, además puede ocasionarle sanciones económicas y jurídicas.





Desarrollada por

Carolina Piragauta Álvarez, psicóloga, magíster en neurociencias, magíster en psicología con énfasis en investigación, candidata a doctora en psicología y directora del programa de psicología de la Universidad Libre. Actualmente, se desempeña como la coordinadora nacional de la Red Colombiana de Psicología de Emergencias y Desastres (RECAPED) del Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsic).