

# Recomendaciones de gestión psicológica para niños respecto al #COVID19

**Eva Tobajas Torrubiano**

Psicóloga

Servicio de Pediatría

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau



HOSPITAL DE LA  
SANTA CREU I  
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA  
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

Es importante hablar con los niños sobre lo que está pasando respecto al coronavirus. Los niños detectan cuando las cosas no van bien o cuando los adultos se sienten inseguros. Además, pueden suplir la falta de información con su imaginación y desarrollar creencias erróneas sobre la situación. Por tanto, podría ser útil seguir una serie de recomendaciones sobre cómo ir informando y acompañando a los niños durante este período de cuarentena.

# ¿Cómo informamos a los menores?

- Los niños tienen derecho a estar informados sobre lo que está ocurriendo a su alrededor. Esta información la han de recibir de sus adultos de referencia.
- Empieza preguntándoles qué es lo que saben, para así valorar si se ajusta a la realidad.
- Proporcionales explicaciones sencillas y adaptadas a su nivel de comprensión, que dependerá de su edad y grado de madurez.
- Pregúntales como se sienten cuando escuchan las noticias o a los adultos hablar sobre el coronavirus. Hay que evitar la hiperinformación mirando continuamente las noticias o manteniendo una actitud alarmista.
- Debemos estar atentos a sus preocupaciones y miedos, valorar si son coherentes o son fruto de su fantasía y ayudarles a diferenciarlos de la realidad.

# ¿Cómo informamos a los menores?

- Transmíteles calma, tanto con tus respuestas como con tu actitud. Los menores observan los comportamientos y emociones de los adultos buscando señales sobre cómo interpretar la información que reciben y reaccionar en consecuencia.
- No les mientas, responde honestamente a sus preguntas, también cuando no conozcas las respuestas. Dosifica la información que les das respetando su ritmo. Los niños han de confiar que los adultos les escucharán e intentarán resolver sus dudas.
- **Explícales qué pueden hacer para ayudar a mejorar la situación.** Por un lado, siguiendo las medidas de prevención recomendadas para niños y por otro, colaborando en las dinámicas familiares planificadas.
- Para reducir el miedo y la incertidumbre explícales que las personas que les rodean les protegerán y que con sus cuidadores estarán seguros. Así como, que hay profesionales investigando para conocer mejor el virus y poder encontrar medicamentos para evitar el contagio.

# Durante la cuarentena

La situación de confinamiento actual supone muchos cambios en poco tiempo que representan un gran esfuerzo de adaptación para los menores. Por este motivo es importante planificar su día a día para evitar la confusión y el estrés. Deberíamos tener en cuenta algunos aspectos sobre cómo actuar durante el período de cuarentena.

- De entrada hay que **explicarles por qué es importante permanecer en casa**. Asegúrate que entienden bien los motivos, a veces lo que se imaginan puede ser mucho peor que la realidad.
- **Planifica una rutina diaria** donde se establezcan actividades educativas, lúdicas, domésticas y libres.
- **Durante la mañana pueden seguir un horario similar al de la escuela**, según su edad podéis hacerlo conjuntamente. Prepara tareas para reforzar aquellos aprendizajes que han estado trabajando durante el curso. La propia escuela seguramente continuará con la actividad educativa online, o bien se pueden consultar plataformas digitales donde encontrar material para trabajar según el curso del niño (bmath, innovamat, Academons).
- **Se creativo y promueve actividades donde el menor pueda investigar y hacer experimentos**, la cocina es una de ellas.

# Durante la cuarentena

- **Alterna actividades más tranquilas** (leer, dibujar, escuchar música, juegos de mesa, juegos simbólicos...) **con otras en que tengan que moverse** y poder descargar su energía (escondite, pica-pared, bailar).
- Estos días tendrán más tiempo para jugar con la tablet, la consola o ver la televisión; pero es importante **limitar el uso de aparatos electrónicos**. Déjales claro en qué momento y durante cuánto tiempo pueden dedicarles durante la semana. En el caso de los más mayores es importante controlar el uso de las redes sociales.
- **Practicad juntos la relajación**, a través de la técnica que más os guste (mindfulness, yoga, respiración). En internet podrás encontrar diversas opciones según su edad y vuestras preferencias (App Petit bambou).
- No es necesario que los niños estén continuamente entretenidos, **es normal que tengan momentos de aburrimiento** que a su vez pueden ser una oportunidad para estar consigo mismos.
- **Es importante que mantengan el contacto con familiares y amigos a través de llamadas, mensajes o videoconferencias**

Valora la parte positiva, tendrás un tiempo de calidad y dedicación en exclusiva con tus hijos/as. Será una buena oportunidad para poder compartir sus juegos, sus vivencias y pensamientos, así como poder conocer mejor sus inquietudes, preocupaciones y deseos.

# ¿Qué pasa con los niños que tienen una enfermedad grave o crónica?

Los casos de niños con enfermedades como el cáncer, patologías crónicas o que están inmunodeprimidos, merecen una dedicación especial ya que son población de riesgo. Por ello es importante que padres e hijos estén bien informados y tengan claras las medidas de protección que deben tomar.

Las recomendaciones para la población infantil general serían también aplicables a estos menores, pero tendremos que ser más sensibles al hecho de que pueden vivirlo con más angustia y mayor consciencia de amenaza que los niños sanos.

La actitud de calma en la familia aún será más importante cuando el hijo tenga una patología previa. Debemos ser realistas respecto al riesgo que supondría el contagio, pero a la vez transmitir control al niño sobre lo que puede hacer para cuidarse, promover que lo afronten de forma proactiva.

En el caso de los niños que están finalizando el tratamiento o ya en estado de remisión, la situación actual de alarma puede hacer aflorar antiguos temores en relación a su enfermedad. Es recomendable permitir exteriorizar estos sentimientos pero ayudándole a diferenciar lo que vivió de la realidad actual, siempre transmitiendo seguridad y confianza en la prevención y en los profesionales de la salud.

# ¿Qué pasa con los niños que tienen una enfermedad grave o crónica?

En casa es importante no focalizar todas las conversaciones en el tema del coronavirus, así como evitar estar continuamente conectados sobre su evolución. A lo largo del día hay que priorizar el tiempo dedicado a otras actividades propias de su edad que le ayuden a desconectar con la sensación de alarma constante. Intentar no alterar las rutinas que aún se puedan mantener.

A pesar del riesgo biológico que les hace más vulnerables, también podemos hablar de mecanismos protectores para afrontarlo, relacionados con la experiencia de la enfermedad vivida. Hay que tener en cuenta que estos niños saben perfectamente que representa convivir con la incertidumbre sobre el futuro, el miedo, los ingresos, el aislamiento en algunos casos, la higiene preventiva o el hecho de limitar la relación con sus amigos y familiares.

En cierta forma, muchos aspectos en relación al riesgo de contagio ya les son familiares y forman parte de su cotidianidad, por tanto, pueden entender mejor el sentido y la importancia de seguir estas medidas. El hecho de dar un sentido a lo que hacemos aumenta nuestro control sobre las cosas y disminuye la incertidumbre.





HOSPITAL DE LA  
SANTA CREU I  
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA  
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA