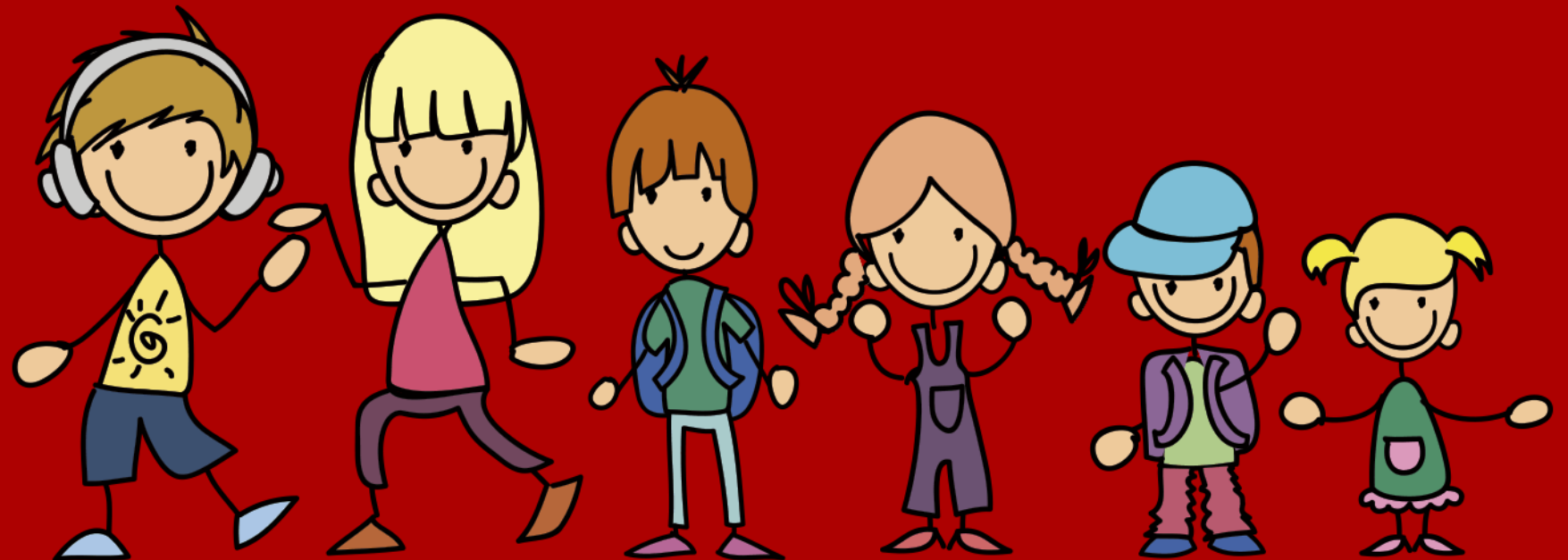


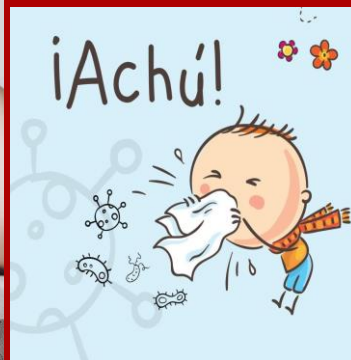


COLEGIO
SANTA TERESA - ILLAPEL
Compañía de Santa Teresa de Jesús

CÓMO APOYAR A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS



El brote de la nueva enfermedad coronavirus (COVID-19) ha causado **mucha ANSIEDAD e INCERTIDUMBRE** para todos, incluyendo niños y adolescentes. Durante tiempos estresantes, sin importar la edad, los niños están interesados en saber tres cosas básicas:



- *¿Estoy a salvo?*
- *¿Están ustedes, las personas que cuidan de mí, a salvo?*
- *¿Cómo esta situación afectará mi vida diaria?*

A continuación, se detallan siete consejos sobre cómo interactuar con niños de todas las edades para ayudarles a mantener la estabilidad emocional durante la crisis.

1. Controle su propia ansiedad



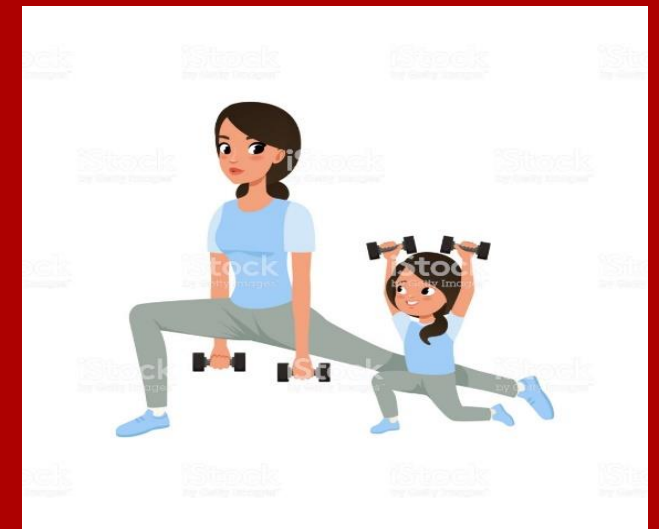
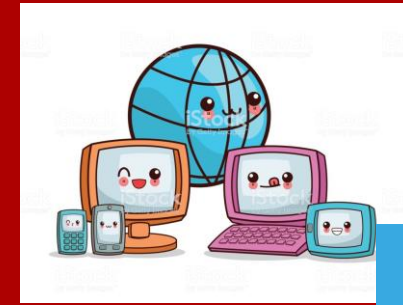
Las siguientes son algunas cosas que le pueden ayudar:



Muchos estamos preocupados por la situación actual, y vivir con incertidumbre no es algo fácil.

La ansiedad es “contagiosa”. Sus niños podrán percibir que usted está nervioso/a aunque intente ocultarlo. Entonces la pregunta es, ¿cómo puede mantener la calma a pesar de sus propias preocupaciones?

- Trate de obtener la información más creíble que pueda, **basada en hechos y datos reales** sobre el virus.
- Trate de estar al día con los avisos del colegio de su hijo/a, de su comunidad y de las instrucciones sobre la situación, emanadas a nivel regional y nacional.
- La ansiedad se contiene mejor si está cumpliendo con **las normas de protección personal**.
- Hable con personas que le apoyan y con quien se sienta en confianza.
- **Cuide su salud física.** Duerma bien, haga ejercicios, y busque otras maneras de reducir la ansiedad, como meditar, escuchar música o ver un programa de televisión.
- **Si su hijo/a le pregunta si está preocupado/a, ¡sea honesto/a!** Puede decirles cosas como: “Sí, estoy preocupado/a, pero al mismo tiempo sé que hay formas de prevenir el contagio y cuidar de nuestra mi familia”.



2. Diríjase a sus hijos/as y pregúnteles sobre lo que ellos saben

Hay mucha información errónea circulando, así que no asuma que ellos conocen detalles específicos sobre la situación o que la información que tienen es correcta. Haga preguntas abiertas, tales como:



¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?

¿Cuáles son tus principales inquietudes o preocupaciones sobre el tema?

¿Tienes alguna pregunta que pueda ayudarte a responder?

¿Cómo te sientes con respecto al coronavirus?

(Una vez sepa que información tienen y qué les preocupa, entonces podrá ayudarles a hacer cualquier aclaración necesaria).



3. Valide los sentimientos y preocupaciones de sus hijos/as

Los niños/as pueden tener todo tipo de reacciones al COVID-19. Algunas pudiesen ser razonables, mientras que otras pudiesen ser exageradas. Reconozca esta válida preocupación. **Por otro lado, un/a niño/a pudiese tener miedo de que animales contraerán el virus, tal como una mascota querida.** Es importante que sepan que todos estamos expuestos, es por ello que también todos debemos actuar responsablemente y seguir las instrucciones que dan las autoridades de salud.

4. Esté disponible para contestar preguntas y ofrecer nueva información

Al principio, las reacciones emocionales de su hijo/a superarán sus preocupaciones y pensamientos. A medida que el brote continúe y sus hijos/as obtengan nueva información, necesitarán hablar de nuevo. Hágales saber que ellos pueden acudir a usted en cualquier momento con preguntas o inquietudes.



5. Empodérelos modelando el comportamiento

Una parte importante de la prevención **es**:

- *Lavarse las manos, toser o estornudar en las mangas de sus camisas*
- *Limpiar la nariz con un pañuelo desechable y luego tirarlo a la basura*
- *Tratar de mantener las manos alejadas de la cara, no saludar con las manos o hacer contacto físico con otras personas, y*
- *Limpiar superficies con desinfectantes que contengan al menos un 60% de alcohol.*

Cuando vea a sus hijos practicar hábitos de buena higiene, ¡elógielos por ello! Recálqueles que no solamente se están cuidando a sí mismos, sino que también están ayudando a prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.



6. Ofrézcales tranquilidad



Sus hijos pueden preocuparse de cómo sus padres superarán esta situación. Recuérdeles de otras situaciones en las que se sintieron indefensos y asustados. A los niños les encantan las historias familiares, y estas narraciones tienen mucho peso emocional. Recuérdeles que usted ha pasado por momentos difíciles en el pasado, y todos trabajaron juntos y superaron la situación.

Recordar estos tipos de historias ayuda a toda la familia a forjar resistencia y esperanza.

7. No culpe a otras personas

En tiempos estresantes, existe una tendencia de culpar a alguien por lo que ocurre. Lo último que queremos que hagan nuestros hijos cuando ocurren situaciones complejas es que culpen a otros, ya sea que lo hagan de forma intencional o no.

Cuando les pregunte a sus hijos sobre lo que saben del virus, esté al tanto de escuchar cualquier cosa que digan que discrimine a un grupo de personas, y hable con ellos sobre eso en la conversación. Y asegúrese de no reforzar los estereotipos negativos en sus propias acciones y conversaciones.



SUGERENCIAS PARA HABLAR CON NUESTROS NIÑOS/AS Y JÒVENES DE ACUERDO A SU NIVEL DE DESARROLLO



Cuando hable con sus hijos, pequeños o adolescentes, es importante que utilice palabras, frases y ejemplos que sean apropiados para su nivel de desarrollo.



Los niños en edad preescolar

Ellos están más sintonizados y afectados por las emociones de sus padres que otros niños mayores. Especialmente para ellos, asegúrese de mantener la calma cuando estén a su alrededor. Además:

- *Cuando ellos estén cerca, apague la televisión, así no escucharán ni verán imágenes que le puedan alterar.*
- *Tenga cuidado al hablar de la situación con otros adultos o hermanos mayores cerca de ellos.*
- *Es posible que niños pequeños necesiten un poco más de demostración de ternura, cuidados y cariños hacia ellos que otros niños mayores.*
- *Haga un juego divertido de las medidas preventivas como cuando al lavarse las manos o limpiar superficies.*



Niños en edad escolar de 1º a 6º Básico

A esta edad pueden entender más sobre una enfermedad contagiosa. Recuérdeles que estas enfermedades se pueden propagar fácilmente, pero que también se pueden prevenir, siguiendo las instrucciones de higiene que se les han entregado:



- *Explíqueles que la razón por la que no está yendo a la escuela o al trabajo es para **ayudar a su comunidad** a no propagar la enfermedad a otros.*
- *Los niños/as hacen frente a sus temores a través del juego. Esta es una manera normal de manejar sus ansiedades.*
- *Algunos niños/as se vuelven más apegados y exigentes. Tal “regresión” es una forma de expresar temor. Es posible que necesiten más tiempo con usted leyéndoles, viendo la televisión juntos, dibujando o jugando.*

Adolescentes y jóvenes:

- *Los adolescentes son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga la enfermedad, las medidas preventivas y los riesgos futuros. **Tenga conversaciones abiertas**, sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten.*
- *Son lo suficientemente maduros como para ver las noticias con usted o acceder a Internet. **Siéntese con ellos, conversen sobre lo que ven y leen**, y cómo la enfermedad puede impactar sus vidas.*
- *Ellos/as pueden ayudarle a comprar suministros, jugar con hermanos menores, preparar comidas y realizar otras tareas en preparación a una posible cuarentena. **Incluirlos en el esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados**, y este empoderamiento ayuda a disminuir la ansiedad.*



No sabemos que tan serio será el impacto del COVID-19.

Vivir con incertidumbre no es fácil. Pero podemos ayudarnos unos a otros a ser más capaces de resistir adversidades, ser más emocionalmente estables, y protegernos lo más posible a través de medidas cuidadosamente planificadas con el involucramiento de nuestros hijos/as en esta época de crisis.

