

COVID-19, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado una enorme producción de información a través de distintos canales de comunicación. Ante esto, los niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad. Lo mismo ocurre con jóvenes y adolescentes, quienes con mayor frecuencia están expuestos a las redes sociales.

¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

- » **Evite su exposición a noticias y redes sociales.** La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Converse sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.
- » Considere que este tiempo también es de estrés para ellos. **Sea paciente, acoja sus reacciones** o mayor demanda de atención.
- » El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es **acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.**
- » En la medida que puedan **expresar y comunicar sus preocupaciones** en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.
- » Puede apoyarse con materiales disponibles en www.gob.cl/coronavirus/ y también en canales oficiales como Chile Crece Contigo, MINEDUC y UNICEF.



- » **Intente mantener las rutinas** y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. **Las rutinas también transmiten seguridad.** Aproveche para esto las redes sociales, hay muchas actividades disponibles en internet. Una buena idea es hacer en familia un panel con actividades individuales y compartidas.
- » No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. **Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades.** Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares *on line*.
- » Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en **contacto permanente con ellos** (mediante teléfono o redes sociales).
- » Si es posible, trate de alternar en el día su **cuidado y atención.** Establezca turnos con los otros cuidadores que estén en casa.

Aplique medidas de cuidado y bienestar para usted

Para cuidar de los demás, necesita estar bien. Además, podrá ser un ejemplo para ellos y ellas sobre cómo sobrellevar esta situación. Los niños y adolescentes observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en momentos difíciles.



Bienestar emocional de niños y niñas en cuarentena

El buen trato hacia los niños y niñas siempre debe primar, por lo que es necesario que los padres o quienes estén a cargo de los cuidados durante este periodo de cuarentena, mantengan una actitud de calma y se muestren emocionalmente disponibles para ellos.

Algunas reacciones esperables

¿Qué hacer?

Entre los 4 y los 5 años

Pueden presentar reacciones como miedo a estar solos, dificultades para dormir, pesadillas, orinar en la cama, cambios de apetito o en el comportamiento habitual (quejas, berrinches y aferramiento).

- * Conservar la calma, acoger y contener las emociones o comportamientos, fomentar sus expresiones mediante el juego, creación o narración de cuentos.
- * Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades.
- * Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia.
- * Promover y planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de dormir.



Algunas reacciones esperables

¿Qué hacer?

En etapa escolar

Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas (dolor de cabeza, molestias estomacales).

- * Acoger y validar sus emociones y temores.
- * Explicar la situación y dar tranquilidad, comentando que la “cuarentena” es para resguardar su salud y la de otros.
- * Mantener rutinas resguardando horarios de juego, lectura, ejercicio o actividades de estiramiento, actividades académicas que puedan enviarle desde su establecimiento educacional, así como actividades domésticas.
- * Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites.
- * Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia o con sus amistades.
- * Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.



Bienestar emocional de adolescentes en cuarentena

Al igual que los adultos, no todos los adolescentes reaccionarán de una sola forma frente al estrés. Acoja sus reacciones con calma y apertura, transmita tranquilidad y seguridad. El momento es complejo para todos.

Algunas estrategias para madres, padres y cuidadores:

- » Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. **Conversar** acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (*fake news*).
- » El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutaban y los relajen. **Motive a recuperar esas actividades** y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.
- » **Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas**, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente. Para ello puede utilizar como guía las indicaciones de los establecimientos educacionales y efectuar un plan para llevarlo a cabo.
- » Organicen en conjunto la **distribución de tareas domésticas**. Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.



Recomendaciones para adolescentes en cuarentena

Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso, algunos consejos para hacer más llevadero el tiempo en casa por el COVID-19.

Entender tus sentimientos y comunicarlos

Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado.

Así es como se supone debes sentirte.

La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean.

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno **comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días**. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.



Distraerte

Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:



Cosas sobre las que
PUEDO HACER ALGO



Cosas sobre las que
NO PUEDO HACER NADA

Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo.

Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa

Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips, haz un desafío en Tik-Tok. Las posibilidades son muchas.

Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.



Aprovecha el tiempo

Tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro.

Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes. Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.

Chequea siempre la información y no difundas rumores

- » De seguro ya has recibido muchos videos y mensajes sobre COVID-19 y las medidas en curso. **Pero no todo lo que circula es cierto.** En momentos de emergencia es común que los rumores y las *fake news* empiecen a circular. Todo esto aumenta tu preocupación y la de los demás.
- » **Busca cuentas y canales oficiales para informarte.**
- » **Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de reenviarlo.**
- » La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes cómo hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.



Apoya a los demás y pide ayuda

Durante este tiempo muchos lo están pasando mal, pero hay algunos que pasarán por situaciones muy complejas: por ejemplo, ser alejados de su familia por presentar la enfermedad, no poder dejar de trabajar o perder el trabajo, ser discriminados o no contar con ayuda.

Otros pueden comenzar a sentir que los sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo.

Si alguna de tus amistades o algún familiar pasa por esta situación, ofrécele tu apoyo, comparte estos consejos, y pide ayuda a un adulto de confianza para ver qué otras alternativas existen para él o ella.

Si alguna de estas situaciones te sucede a ti, no dudes en pedir ayuda.

También puedes encontrar ayuda para ti o tus amistades en estos canales:

Línea Libre: llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl

Fundación Todo Mejora: conéctate a la Hora Segura descargando la App o a través del fanpage de Facebook www.facebook.com/todomejora/

