

Afrontamiento psicoludable  
ante la alerta sanitaria por el covid-19

## GUÍA PARA MADRES Y PADRES ANTE EL COVID-19

UNED

Facultad  
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

Las situaciones de alta preocupación general como ocurre en la situación de alerta por el coronavirus, también afectan al mundo emocional de los niños<sup>1</sup>.

Los niños absorben del entorno no sólo conocimientos, sino, sobre todo, las emociones de los adultos que les rodean y, especialmente, las de sus padres y cuidadores.

Los niños consideran a sus **padres y cuidadores** como las **personas más fuertes y sabias**, las que **les protegen** y a los que pueden acudir si les ocurre algo malo o se sienten amenazados.

A los niños les hace más fuertes sentir que sus padres, sus cuidadores y su entorno familiar están tranquilos.

Ya que nosotros somos sus héroes, en quienes ellos confían, vamos a aprovechar esta situación para **ayudarles** a que sean también **más fuertes y resilientes**.

### ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR DEL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS ANTE LA ALERTA POR CORONAVIRUS?

- **Diferentes reacciones.** No todos los niños reaccionan igual, depende de su edad, de su personalidad y de cómo vea que se comportan las personas de su entorno, muy especialmente sus padres.
- **Intentos por explicarse lo que ocurre.** Es importante que recuerde que desde los 3-4 años, los niños tratan de explicarse y darle sentido a la información que les llega y al comportamiento de las personas que tienen a su alrededor. Sus comportamientos son el reflejo del esfuerzo por comprender el mundo que les rodea y gestionar sus emociones.
- **Manifiestan sus emociones con su comportamiento.** Los niños expresan sus preocupaciones muchas veces mediante su comportamiento, más cuanto más pequeños son.

**Algunos** comportamientos que puede observar en su hijo son:

-**Intranquilidad o nerviosismo** que puede expresarse en forma de rabietas, llanto excesivo, dificultades para irse a dormir, sueño ligero o pesadillas. Puede parecer que está más desobediente o retador que de costumbre. Es una muestra de que no puede manejar la información o la preocupación que percibe en el entorno.

- **Mostrarse más mimoso.** Los niños pueden sentirse más vulnerables y reclamar mucho más su

---

<sup>1</sup> En este documento se utiliza “niño” e “hijo” en referencia a niños y niñas; hijos e hijas. Así mismo, se utiliza “padres” para referirnos a padres, madres o cuidadores principales.

atención, queriendo más contacto físico o buscando estar cerca de usted. En ocasiones, pueden volver a mostrar comportamientos que ya habían superado como el chupete si son pequeños o que les coja en brazos. Es una manera de expresar que sienten necesidad de protección.

-**Tristeza.** Algunos niños pueden mostrarse especialmente callados, con pocas ganas de jugar o incluso tristes. Es una forma de mostrar que no puede gestionar su temor.

-**Excesiva preocupación por su salud, la de sus padres y hermanos, familias o amigos.** Es muy posible que, dependiendo de su edad, su hijo haga muchas preguntas acerca del coronavirus o de la muerte. Recuerde que es normal. Los niños se impregnan de lo que sienten a su alrededor.

- **No habla de la situación.** Es importante que recuerde que, aunque no hable de ello, su hijo está absorbiendo la información y las emociones de los que le rodean, incluso cuando usted cree que su hijo de cuatro años “es muy pequeño y no se está enterado de nada”. ¿Verdad que usted está preocupado? Su hijo también. No hablar de lo que nos preocupa es una fuente de debilidad porque no nos permite expresar nuestras emociones y reconducirlas. Pregunte a sus hijos qué saben del coronavirus y cómo se siente. Recuerde que los niños “cuentan” las cosas a su manera, cuando juegan, cuando dibujan. Esté atento.

Todos estos comportamientos son señales de la preocupación de su hijo y necesita que usted le transmita calma y seguridad, **usted sabe mejor que nadie como hacerlo.**

**Usted conoce mejor que nadie a su hijo/a** así que puede detectar si su comportamiento cambia. También puede detectar si cambia la dinámica entre los hermanos si los hay.

### **¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES?: ALGUNAS COSAS QUE PUEDEN AYUDAR A NUESTROS HIJOS**

Piense que usted representa un campamento base emocional al que su hijo irá cada vez que necesite relajarse o sentirse confiado para afrontar su malestar. Ello le fortalecerá para y volver a salir y enfrentarse al mundo que le rodea.

#### **- *Cuidese***

Para cuidar y transmitirle seguridad y calma a sus hijos, es esencial que usted se sienta confiado y tranquilo. Sólo manteniéndonos responsablemente serenos podemos ayudar a nuestros niños. ¿Verdad que en los aviones ante una situación de emergencia la recomendación es que el adulto se la mascarilla de oxígeno, respirar y después pasarla a nuestros hijos?

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Manténgase física y emocionalmente activo y saludable.
- ✓ Procure tener un espacio y un tiempo para usted.
- ✓ Comparta sus inquietudes y temores con otros adultos en quien pueda apoyarse y le transmitan tranquilidad y calma.
- ✓ No se exponga a la información indiscriminada. Utilice las fuentes fiables y procure no consumir demasiada información. Esto incrementará su malestar.
- ✓ Como padres tienen derecho a equivocarse. No se preocupe.
- ✓ Es normal tener sensación de estar desbordados por la atención que requieren sus hijos en estos momentos.
- ✓ Regule y gestione sus emociones, eso le hará sentir mejor y hará que pueda ayudar a sus hijos.

**- Sea usted la fuente de información fiable para su hijo**

Los niños están muy atentos a la información de la televisión, de la radio y de lo que les llega por medio de las tecnologías como los móviles o internet. Ellos no tienen forma de diferenciar lo que es verdad y lo que es un bulo, pero todo lo incorporan “a su manera”.

El exceso de información y preocupación les hace sentir vulnerables y atemorizados, tanto como a los adultos.

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Explique a sus hijos de manera sencilla, calmada y ajustándose a su edad, qué es el coronavirus
- ✓ Hable de forma natural con sus hijos sobre los síntomas de la enfermedad.
- ✓ Si es verdad, dígame que todos se encuentran bien.
- ✓ Si usted o algún familiar ha contraído la enfermedad haga sentir al niño que hay muchos profesionales cuidando de las personas que están enfermas.
- ✓ Transmita al niño seguridad y confianza en que todo saldrá bien y que se encuentra seguro con su familia.
- ✓ No rehúya preguntas, al contrario, favorezca que las hagan y conteste de forma adaptada a la edad de sus hijos.

- ***Trate de que sus hijos le cuenten cómo se sienten***

Es importante que los niños sepan que pueden contarnos sus dudas y temores. Pero a los niños les cuesta organizar sus pensamientos y más si nadie les pregunta. Crean que lo que ellos saben o sienten es lo que saben y sienten todos y pueden no decirlo o les da vergüenza.

Cree un espacio de confianza, pregunte a su hijo y hágale sentir que comprende lo que siente (sea lo que sea). Todo lo que sienta su hijo, es normal y comprensible.

Recuerde que los niños cuentan muchas cosas cuando no nos están hablando, cuando están jugando o dibujando. Aproveche para saber cómo se sienten mediante estos medios y ayúdeles a gestionar sus emociones.

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Pregúntele si se siente triste o asustado. Puede pedirle que dibuje una carita triste, alegre, enfadada, asustada.... En internet hay muchos recursos de este tipo para dibujar, pero también para que el niño se identifique con ellos.
- ✓ Enséñele que puede sentirse más relajado y tranquilo con algunos juegos. En internet pueden encontrar vídeos y documentos hecho por profesionales. Utilice sólo aquellos que le resulte fiables. Primero, visítelos usted.
- ✓ Transmítale que es normal sentirse como se siente
- ✓ Una forma de gestionar las emociones es el dibujo:
  - Pídale que le dibuje un coronavirus.
  - Ofrézcale que inventen un cuento o una historia en el que aparezcan el niño y el coronavirus, puede incluir a sus amigos, a la familia, etc.
- ✓ Diferencie sus temores de los de sus hijos. Regule sus emociones para poder ayudar a regular y gestionar las suyas a sus hijos.

### - *Formen en familia el “Equipo Anticoronavirus”*

Tenga en cuenta que los niños ya han visto y oído mucho sobre el coronavirus y cómo protegerse, pero puede que no lo entiendan bien, no sepan organizar la información o no tengan claro cómo hacer las cosas.

Saber que ellos pueden hacer cosas para protegerse les dará sensación de control y les proporcionará bienestar.

Con dos o tres instrucciones claras y sencillas, es suficiente.

#### **Algunos consejos prácticos**

- ✓ Explíquelo lo que está viendo en la televisión: qué son para qué sirven las mascarillas, cómo estornudar o toser y cómo lavarse las manos. Esto último puede hacerlo mediante canciones y juegos.
- ✓ Explíquelo de manera sencilla y sin alarmismo que estar en casa, no ir al colegio, es algo pasajero. Los niños pequeños entienden mucho mejor el tiempo si se lo muestra con un calendario y le explica que en ese tiempo van a hacer muchas cosas interesantes y divertidas en casa.
- ✓ Hágale sentir que estar en casa y cuidarse vence al coronavirus.
- ✓ Hágale sentir que toda la familia está luchando contra el coronavirus

- ***Utilice la tecnología como aliada: estar aislados físicamente no significa estarlo emocionalmente***

Las nuevas tecnologías, internet, tablets, incluso los teléfonos móviles pueden resultarnos muy útiles en situaciones como la de alerta por el coronavirus. **Mantenernos en contacto con las personas que nos quieren y a quien queremos, es imprescindible para el bienestar psicológico, de todos.**

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Haga video conferencias, chats o WhatsApp con amigos del niño y familiares. Será una buena manera de estar en contacto, compartir anécdotas y contar cosas divertidas. Eso ayudará al niño a normalizar más la situación.
- ✓ Aproveche para ver series o películas apropiadas junto a sus hijos. Si está atento a sus comentarios, se dará cuenta de que expresan muchas ideas, preocupaciones y aquello que les resulta placentero. Es una fuente estupenda de información y puede ser un buen comienzo, cuando haya terminado el contenido, para hablar sobre los sentimientos y preocupaciones del niño.
- ✓ Busque y seleccione por internet vídeos de manualidades o de aquellas cosas que le gusten a usted y a su hijo y sean apropiados para su edad y compártanlo.
- ✓ Recuerde que las tecnologías pueden ser nuestros aliados, pero procure que el tiempo de exposición a televisión, vídeos, móviles y otros dispositivos no sea excesivo y siempre acompañado. Puede utilizarlo como un medio para disfrutar y aprender juntos.

- ***Manténganse activos en familia: Una rutina a medida de la familia***

Los niños, como los adultos, necesitan una rutina que les haga organizar la realidad y predecir lo que va a ocurrir después.

Procure mantener horarios de sueño, actividad, aseo personal, juego, etc.

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Ajuste la rutina a la edad del niño.
- ✓ Hagan una planificación de los horarios y actividades del día: la hora de levantarse, el tiempo de actividades escolares, la hora de la comida, los tiempos de descanso, la cena, el baño y la hora de ir a dormir.
- ✓ Los niños pequeños son muy visuales. Hagan una planificación en una hoja o en algún soporte que les permita ver a todos la secuencia de las actividades. También puede ser divertido hacerlo juntos.
- ✓ Los niños mayores pueden tenerlo escrito en una agenda o cuaderno.
- ✓ Utilice relojes o, si sus hijos son mayores, nombre un responsable de marcar cuándo hay que comenzar o terminar las actividades que hayan planificado.

- ***Organice su tiempo y el de sus hijos: todos a trabajar***

Posiblemente usted tiene que trabajar desde casa, pero los niños también necesitan mantenerse activos mentalmente. Estar en casa, en estos momentos, no significa no hacer nada. Seguimos en el curso, aunque falta poco, todavía no son vacaciones.

Es un buen momento para ser compañeros de trabajo, conocernos como “profesionales” y ayudarnos mutuamente

Recuerde que las actividades escolares son el trabajo del niño.

Recuerde que es una rutina nueva y que los niños tienen asociado estar en su casa con normas y actividades diferentes a las de la escuela. Sea paciente, los primeros días serán más complicados, pero es un reto que puede ser muy enriquecedor para todos.



**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Explique a sus hijos que tiene que trabajar, pero ahora lo va a hacer en casa. Que es igual que si estuviera en la oficina, despacho, fábrica... y que es como si él estuviera en el cole.
- ✓ Explíqueles que ahora van a tener la suerte de “trabajar juntos”. Es una buena ocasión para que los niños se sientan importantes trabajando junto a sus padres y que éstos valoren que lo hacen ellos es muy importante.
- ✓ Procure que esta organización incluya a todos los hermanos.
- ✓ Disponga un pequeño espacio (mesas, etc.) que sea su espacio de trabajo y otro el de sus hijos. Mientras usted trabaja, sus hijos pueden hacer las tareas escolares que les manden en el colegio o aquellas otras que usted pueda proporcionarles. Los niños más pequeños pueden dibujar o hacer manualidades.
- ✓ Los niños pequeños se cansan pronto de realizar una única actividad. Vaya proponiéndole actividades diferentes.
- ✓ Es importante que estipule un tiempo para sus tareas tal y como aparece en el documento y para su hijo/a. El niño necesita predecir y comprender cuándo comienza una actividad y cuándo termina (sobre todo las que le resultan más costosas o le motivan menos) . Tenga en cuenta que estas actividades, son el trabajo del niño.
- ✓ Distribuya el tiempo del niño con periodos de actividad libre o descanso si está realizando tareas.
- ✓ Recuerde que en el colegio los niños tienen actividades diversas, paran para salir a jugar y tienen una hora para la comida/merienda que no es la que solemos tener los adultos. Trate de conciliar estos “desfases”.
- ✓ Mantenga la calma cuando su hijo le reclama insistentemente y usted siente que tiene que atender a su tarea. A veces, los niños sencillamente se van a hacer otra cosa, otras veces, hay que explicarles suave y calmadamente que todos están trabajando.
- ✓ Recuerde reforzar al niño por su esfuerzo y por lo “bien que trabajan juntos”.

- ***Ponga límites, las normas también les ayudan en estos momentos***

Los límites y las normas ayudan al niño a organizar su mundo emocional y social. Ahora también las necesitan, les infundirán sensación de que son predecibles las consecuencias de su comportamiento. Usted sabe mejor que nadie las normas y los límites que quiere que sus hijos conozcan y cumplan y también sabe que sólo son eficaces cuando, van acompañados de afecto.

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Explique las normas y, si los niños son mayores, trate de consensuarlas en familia, así será más fácil que todos las cumplan.
- ✓ No importa que los niños sean pequeños, les ayuda escuchar porqué tienen que cumplir las normas.
- ✓ Algunas normas como las de seguridad no pueden negociarse, tampoco en esta circunstancia excepcional.
- ✓ Siga manteniendo las consecuencias que conllevan el incumplimiento de las normas.
- ✓ Asegúrese de que sus hijos entiendan y sientan que las consecuencias no suponen la retirada de su cariño.

- ***Aproveche la ocasión para hacer las cosas que nunca tienen tiempo para hacer juntos***

El ajetreo de la vida diaria no nos concede el tiempo que nos gustaría para hacer actividades lúdicas o en familia. Es una buena oportunidad para hacerlo.

**Algunos consejos prácticos**

- ✓ Realice actividades que le resulten a usted placenteras y le relajen dentro de casa (cocinar, tejer, decorar, etc.) e incluya al niño en esas actividades. Es un buen momento para hacer juntos una tarta, enseñarle cómo se cose o cómo se aprietan tornillos. Los niños están encantados de ser los ayudantes de los padres.
- ✓ Deje que su hijo le enseñe a dibujar o a realizar actividades que seguro usted desconoce porque suelen hacerlas en el colegio.
- ✓ Se sorprenderá de las cosas que saben los niños y de lo divertidas que pueden ser sus explicaciones sobre el mundo. Pregúntele “cómo” o “por qué” funcionan las cosas. Será muy divertido.
- ✓ Aproveche a enseñarle juegos “de su época”. Cuénteles como jugaban e invente juegos o actividades con objetos de la casa.
- ✓ Utilice fotografías de la familia y explíquelas quiénes son, sus recuerdos, cómo se divertían o qué ocurría en las fotos. Será una buena manera de que conozcan mejor sus raíces y de que usted pueda recordar los recuerdos agradables de su vida.
- ✓ Puede ser un buen momento para planificar actividades y repartir tareas a todos los hermanos, de manera que puedan sentirse también como un pequeño grupo que colabora para que todo funcione en casa.
- ✓ Una actividad muy placentera para niños y adultos es la relajación y los juegos de imaginación y si lo hacen juntos, mucho mejor. Además, eso ayudará a recargar pilas y tener mejor humor y es una magnífica estrategia de distracción si están demasiado nerviosos o intranquilos.
- ✓ En muchas ocasiones, los niños dicen que se aburren. No es necesario que llene su tiempo con actividades sin fin o de forma compulsiva. Transmítales que estar aburrido no es malo y que puede ser un buen momento para descansar o usar la imaginación recordando cosas, lugares, experiencias agradables, formular deseos...

**- BUSQUE APOYO PSICOLÓGICO PARA AFRONTAR LA CRIANZA DE SUS HIJOS EN ESTOS MOMENTOS SI CREE QUE LO NECESITA.**

Si siente que tiene dificultades para afrontar la crianza en estos momentos, piense en recibir apoyo psicológico profesional con algún recurso de atención psicológica telemática.

***APROVECHEMOS ESTE MOMENTO PARA CRECER JUNTOS***