

CÓMO CONVERSAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL CORONAVIRUS



Ps. María Piedad Albornoz

El COVID-19 en Chile no ha pasado desapercibido. Día a día los medios de comunicación nos informan acerca del aumento de casos contagiados, los riesgos de contraer esta enfermedad y las medidas de precaución que se han determinado para evitar más contagios. Las autoridades chilenas han cancelado las clases en jardines, colegios y universidades, y recientemente se ha decretado estado de catástrofe. Todo esto ha generado un estado de alerta e incertidumbre general que ha tenido un fuerte impacto económico, social y emocional en la población. El Coronavirus y la cuarentena son temas que no sólo están presentes en los medios de comunicación sino también en nuestras conversaciones cotidianas. Es muy probable que nuestros niños estén al tanto de la situación y que necesiten tener un espacio de conversación sobre esto, pues en la etapa pre-escolar la capacidad de comprensión y de expresión de las emociones y pensamientos está aún en desarrollo. En este artículo se abordará el cómo ayudar a nuestros niños a entender este fenómeno y cómo ayudarles a expresar sus emociones al respecto de manera que se sientan seguros y confiados.

INFORMACIÓN

Es importante dar un espacio a los niños para conversar sobre la situación que estamos viviendo y para responder posibles preguntas que ellos puedan tener. **La información que se entrega respecto al Coronavirus debe ser limitada y acorde a la edad del niño, dando énfasis en las medidas de prevención.** Además, esta información debe ser entregada de manera contenedora, esto significa que el tono emocional debe ser tranquilizador y la información debe ir

acompañada de un mensaje de protección donde el niño entienda que los adultos los estamos cuidando y estamos tomando las precauciones necesarias para evitar contagios. Cabe destacar que ocultarles información a los niños o ignorar sus dudas, podría generar más preocupación en ellos, por esto es importante indagar en las ideas que se han ido formando al respecto, para aclarar posibles fantasías que tengan y que puedan estar generando más temor. **No es necesario tener respuesta para todo, sólo es importante que el niño sepa que puede preguntar lo que quiera y que tiene un espacio para expresar las inquietudes que puedan surgir.** Decirles a los niños que los mantendrán al tanto de lo que sucede y que ellos deben esperar a que el papá y la mamá tengan más información para saber más, podría también bajar un poco la ansiedad.

Para comenzar esta conversación se pueden hacer preguntas abiertas a los niños tales como: ¿Qué sabes sobre el Coronavirus? ¿Qué has escuchado sobre el Coronavirus? ¿Qué te gustaría saber sobre el Coronavirus? ¿Cómo te sientes sobre eso? También se puede utilizar un libro que se llama “El escudo protector contra el rey virus” de Guadalupe del Canto o el “Covi-book” creado por Manuela Molina, psicóloga especialista en primera infancia. Estos dos libros ayudan a explicar lo que es el coronavirus de una manera más lúdica.

EMOCIONES

Darle un espacio de conversación a los niños también significa estar atentos a sus emociones y validar lo que están sintiendo. Es importante dar un mensaje de tranquilidad, pero siempre se debe primero validar la emoción que se exprese. Si un niño dice que tiene miedo,

no adelantarse a decir “tranquilo, no pasa nada”, sino que comenzar por validar esa emoción y luego calmar el temor a través de información concreta. Por ejemplo, si un niño expresa que tiene miedo de contagiarse y le transmite eso a su hermanito, se le puede decir: “Entiendo que tengas miedo, yo también sentí miedo cuando escuché de este virus, pero recuerda que si nos lavamos bien las manos seguido y no nos tocamos la cara con manos sucias podemos evitar el contagio. Además, los científicos y doctores están trabajando para encontrar una vacuna”. **Si notamos que un niño está mostrando síntomas ansiosos (dificultad para dormir, irritabilidad, entre otros) ayudémosle a expresar y verbalizar lo que puede estar gatillando esa ansiedad.** Para esto, se le pueden decir frases del tipo “Creo que te puedes estar sintiendo preocupado porque escuchaste que un familiar está enfermo, ¿quieres que llamemos a esa persona para preguntarle cómo se siente?” o, “Pienso que esto genera mucho miedo, cuando yo tengo miedo trato de pensar en algo que me hace reír o leo un cuento, ¿quieres leer un cuento conmigo?”

RUTINA

Para evitar que nuestros niños estén ansiosos por la incertidumbre que genera la cuarentena, es importante planificar y programar qué se va a hacer en casa cada día y a qué hora. Esto generará una sensación de control de la situación que es muy positiva en casos como el que estamos viviendo. Es importante que el niño sepa qué tipo de actividad le espera luego de levantarse, después de almorzar y durante la tarde. Puede ser beneficioso crear un horario físico con imágenes que permitan al niño predecir qué sucederá durante el día. Se recomienda utilizar el tiempo en casa para hacer actividades entretenidas y educativas, las cuales pueden incluir actividades motoras y artísticas, lectura de cuentos, adivinanzas, baile y canciones. Dentro de lo posible, se recomienda evitar que el niño

pase mucho tiempo frente a la pantalla (televisor, computador, celular o tablet). Además, puede ser beneficioso para los niños darles roles y tareas que sean adecuadas a su edad. Por ejemplo, un niño puede ayudar a poner la mesa para almorzar, otro niño puede ayudar a recoger la mesa. También es importante promover las reglas de la casa como el ordenar los juguetes. Como parte de la rutina, debemos acordarnos de promover las principales medidas de prevención, como lavarse las manos, evitar contacto físico y toser o estornudar tapándose con el antebrazo. Para lavarse las manos se recomienda decirle al niño que cante una canción que dure aproximadamente veinte segundos, esto le ayudará a dimensionar por cuánto tiempo debe lavarse las manos. **Es importante recalcar que en momentos de crisis como ésta se necesita mucha flexibilidad, se debe estar abierto a tener un cambio de planes según cómo se va dando cada día.** Además, es normal que, en situación de cuarentena, la casa esté más desordenada que lo común, por el momento el orden de la casa no debería ser prioridad ya que esto puede generar que la situación sea más estresante aún.

Lo que buscamos con todo esto es poder darles contención a nuestros niños en tiempos de crisis. Para ello es importante calmar nuestra propia ansiedad antes de ofrecer un espacio de conversación a los niños, ya que si damos información cuando estamos ansiosos es muy probable que les transmitamos esta ansiedad. Es absolutamente normal que la situación mundial nos tenga preocupados, pero es preferible buscar un momento en el que nos sintamos más tranquilos y calmados para así transmitir estos sentimientos al niño. Para esto, es recomendable apoyarse de otros adultos y limitar el acceso a redes sociales que puedan hacernos sentir ansiosos. En la medida que promovamos la responsabilidad y sembramos tranquilidad en los niños, todos saldremos fortalecidos.

