



**GUÍA PARA ABORDAR COVID -19 CON  
NUESTROS HIJOS: PROMOVAMOS LA CALMA, Y  
EVITEMOS EL PÁNICO.**

Este documento tiene como finalidad, reunir los antecedentes y análisis principales de cómo enfrentar al coronavirus, tanto a nivel familiar como social. Todo ello, mediante la información proporcionada durante estas últimas semanas por la OMS, Ministerio de Salud, Unicef, entre otras.

Puede resultarnos confuso determinar cuánto de la información que manejamos respecto al virus, debemos compartirlas a nuestros hijos/as, pues con ello buscamos prevenir el pánico y/o ansiedad en el grupo familiar. Sin embargo, al ir teniendo el COVID-19 una rápida evolución, además de las medidas a nivel nacional que se están tomando para evitar su total propagación, es difícil mantener aislados e ignorantes de lo que ocurre a los más pequeños.

Por tal razón, es que a continuación presentaremos algunas estrategias específicas que pueden ser útiles para abordar este tema y enfrentar este período de suspensión de actividades escolares presenciales con nuestros estudiantes.

Muchos especialistas afirman que no hay mayor contagio en el mundo que el miedo. Entonces, resulta esencial que nosotros como adultos logremos controlar esta emoción, y evitar en todo momento transmitírsela a nuestros hijos/as.

**1.- Exposición a la sobreinformación**

La exposición excesiva de información en un niño/a, mediante las distintas plataformas o canales de comunicación como Televisión, radio, Internet, etc. Podría generar consecuencias negativas principalmente asociada a estados de incertidumbre, ansiedad preocupación y/o pánico por pensar en el posible contagio, enfermedad y/o resultado de muerte que podría traer consigo el COVID-19.

Por tal razón, es que se sugiere que sean los padres, miembros de la familia y/o personal de la escuela, quienes entreguemos información precisa, selectiva y verídica sobre esta enfermedad, sus métodos de prevención y sobre los tratamientos médicos evitando con ello disminuir la ansiedad o temor en los menores.

En efecto, es indispensable hablarles a los niños y niñas sobre este virus, principalmente debido a que todo lo que escuchan puede no ser claro para ellos, y de no dirigir óptimamente la información, podríamos promover el que ellos dejen volar su imaginación a escenarios terroríficos.

**María José Fernández Aliste**  
Educatora de Párvulos Mención NB1  
Coyhaique, Marzo 2020.



## **2.- ¿Qué debemos informarles?**

Antes de entregar información detallada a nuestros hijos e hijas, debemos saber, que la capacidad de entendimiento sobre lo que está sucediendo en el mundo y el país, se relaciona directamente con la edad cronológica, mental y emocional de cada niño. Entonces, dependerá de dichas variables, la comprensión lógica que alcanzaran los estudiantes respecto de lo que se les informe sobre el COVID-19.

En efecto, es importante señalarles:

### **a) ¿Qué es el Coronavirus?**

- El Coronavirus es un nuevo virus que se encuentra en gran parte del mundo, y en el cual los médicos y científicos están estudiando para controlarlo.
- Últimamente han enfermado muchas personas, principalmente debido a que ellas han estado muy débiles de salud. Sin embargo, los científicos y los médicos piensan que la mayoría de las personas estarán bien, especialmente los niños, si es que se cuidan como cuando evitan contraer un tipo de resfrío o gripe.
- Hay muchos médicos y expertos en salud que trabajan para que las personas se mantengan sanas, ideando incluso una vacuna que en un futuro evite enfermarnos con este virus.

### **b) ¿Cómo evitar contraer el Coronavirus?**

- Cuando quieras toser o estornudar intenta hacerlo en un pañuelo desechable o sobre tu codo, evitando en todo momento poner tus manos sobre la boca, nariz y ojos.
- Lávate las manos y antebrazo con agua y jabón constantemente y por más de 20 segundos (intenten encontrar una canción que les guste y entretenga, y que puedan cantar durante esa fracción de tiempo).
- Lavarse las manos constantemente es primordial, sobre todo si vienes del exterior de tu hogar.
- Eviten el saludo de mejillas con familiares y/o amigos. Propongan un saludo familiar que respete la proximidad de 1 metro de distancia a lo menos.
- Los niños/as mayores pueden ayudar en las labores del hogar limpiando aquellas cosas de más uso (control remoto, teléfonos, manillas de puertas, interruptores, mesa de comedor, etc.).



### **c) ¿Qué ocurre si tú o alguien de tu familia se enferma con Coronavirus?**

Debemos transmitirle a nuestros hijos/as, que el estar enfermo con COVID-19 es muy similar a presentar una gripe. Que los principales síntomas son fiebre, tos o dificultades para respirar y que solo un pequeño grupo de personas ha presentado problemas más serios, principalmente al tener éstos menos defensas en su cuerpo, ancianos en su mayoría. Por tal razón, los niños y padres deben cuidarse del posible contagio, no sólo para no enfermarse, sino también para proteger a los adultos mayores que viven o interactúan con ellos/as.

### **d) ¿Por qué suspendieron las clases en mi Colegio?**

Frente a la interrogante de los niños/as, sobre por qué deben ausentarse a su establecimiento educacional, debemos transmitir que aquella decisión de las autoridades, es principalmente como una medida de cuidado para evitar que niños y adultos se contagien durante estas semanas con el virus, ya que éste está en su mayor crecimiento, pero que prontamente éste disminuirá y todos podrán volver a sus quehaceres y responsabilidades con normalidad.

Es importante señalarles además, que este periodo de receso escolar, es exclusivamente para evitar el contagio del virus, por lo que es fundamental no salir del hogar (de no ser estrictamente necesario). Y al no tratarse de vacaciones, es primordial que los estudiantes continúen realizando actividades pedagógicas, y de estimulación cognitiva, mediante las plataformas dispuestas por nuestro establecimiento educacional.

### **3.- Herramientas de acción para los padres.**

Si bien hemos entregado algunos lineamientos sobre cómo abordar el tema del COVID-19 con nuestros hijos/as. Es necesario, señalarles a los padres que no necesariamente van a saber dar respuesta a cada una de las interrogantes de vuestros hijos. Por tal razón, consideramos, que más que una respuesta elaborada, es importante proporcionar un espacio abierto y de confianza al hablar con ellos.

Entablar conversaciones sobre lo que están pensando, sus sentimientos y miedos podría promover el bienestar psicológico en los niños y por consiguiente también a nivel familiar. Recuerde, que como adulto también es normal tener preocupaciones o temores sobre el tema. Lo importante es saber controlarlo y manejar dichos sentimientos para no transmitir pánico y/o angustia en los más pequeños.



- **Cuidar la rutina:** Al existir como medida preventiva de contagio la suspensión de clases, resultaría útil intentar mantener rutinas y horarios normales, incluso si esto significa hacerlo dentro de su hogar. Para ello, mantenga en lo posible los horarios de sueño, alimentación, estudios y descanso. Utilice la tecnología para fomentar las interacciones con otros familiares, compañeros y/o amigos, y de esta manera promoveremos el autocontrol, tranquilidad y comodidad de los niños y niñas.

Igualmente importante, es considerar que aquellos niños y niñas que presentan un funcionamiento cognitivo mayormente estructurado, requieren que sus padres puedan proveer frente a cualquier cambio repentino en su rutina ciertas estrategias que eviten su descompensación emocional y/o sensación de estrés. Por ello, se sugiere que los adultos les anticipen que la permanencia en el hogar será por un tiempo prolongado (si es preciso podría ser útil mostrar el calendario). Así también, de ser necesario podría ser beneficioso elaborarles un organizador semanal con las actividades diarias que deben cumplir.

- Como adultos ejemplifiquen las medidas de higiene y cuidados a tomar, pues al ver los niños las acciones de sus padres, resulta más efectivo y rápido el que ellos incorporen también dichos hábitos de prevención.
- **Comprenda las respuestas al estrés:** Cierto es que tanto adultos como niños, pueden reaccionar imprevistamente a las situaciones de estrés o incertidumbre. En los más pequeños, esto puede incluir alteraciones del sueño, regresión en el control vesical o de esfínter, aumento de la ansiedad por separación, aumento de conductas impulsivas (pataletas) o dolores físicos. Mientras que en los niños mayores, pueden aparecer señales de mal humor, dificultad para dormir, ansiedad por falta de apoyo, o retraimiento social.

Cualquiera sea el caso, lo recomendable en primera instancia, es que los padres puedan transmitirles a sus hijos que no están solos y que cuidarán de ellos y que las medidas tomadas por las autoridades, son para cuidarlos y que los acompañarán en todo momento en dicho proceso. Luego, de ser necesario, se debe informar sobre las reacciones de los niños al especialista competente.



#### 4.- Aspectos generales al hablar del Coronavirus (COVID-19)

**Permanecer tranquilos:** Recuerde que los niños son vuestra proyección, reaccionarán a lo que usted dice y a cómo lo dice. Frente a las señales que usted les entregue ellos se establecerán en el entorno y con los otros.

**Mostrarse disponibles para escuchar y hablar:** Asegúrese de que sus hijos sepan que pueden acudir a usted en todo momento, sobre todo cuando tengan dudas o temores, aunque sea por breves momentos, tómese el tiempo para hablar y aclarar dudas con ellos.

**Evite la estigmatización:** Resulta fundamental que tanto los adultos como los niños, sepan que todos los virus pueden contagiar a cualquier persona, independiente de su nacionalidad, raza, etnia o estrato social. Por consiguiente evite culpar o hacer suposiciones sobre quien puede estar contagiado de COVID-19, de esta manera estaremos también evitando la estigmatización.

**Atento/a con la información a la que sus hijos están expuestos:** Se sugiere estar atentos a la información que sus hijos ven o escuchan en la televisión, radio, en línea o en las conversaciones de adultos. Considere no exponerlos a demasiada información, así evitaremos provocar en ellos ansiedad.

**Concientizar sobre el aislamiento:** Resulta fundamental que como adultos seamos conscientes de las medidas públicas tomadas. La suspensión de clases significa estancia permanente en el hogar, y por consecuencia se restringen las posibilidades de visitar malls, cines, parques, celebraciones, etc.