

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA EXPLICAR A NIÑOS Y NIÑAS EL BROTE DE CORONAVIRUS-COVID 19

El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, a través de la Sección de Psicología Clínica, de la Salud y Psicoterapia, quiere transmitir una serie de pautas dirigidas a padres, profesionales y familiares de niños y niñas, orientadas a promover un afrontamiento adecuado frente al brote de Coronavirus-Covid 19.

Estas recomendaciones están adaptadas para niños y niñas de 4 a 10 años, ya que en edades más tempranas la idea es más abstracta y requiere de una adaptación más sencilla. A partir de los 10 años comprenden conceptos más complejos, sin necesidad de realizar adaptaciones tan concretas como en esta etapa evolutiva.

Teniendo en cuenta la incertidumbre en cuanto a la evolución del brote en España, y que día a día nos enfrentamos a una nueva situación, conviene adaptar también la información que traslademos. Por ello debemos darle la importancia que merece a la prevención de la transmisión del virus y las medidas de higiene, reduciendo también situaciones de alarma que afecten a los menores.

1. ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles, y que puedan entendernos también a nosotros, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

A – INFORMAR

PASOS:

- 1- Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- 2- Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado
- 3- Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.

¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?

- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
- Corregir información errónea o mal interpretada.
- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

B – EXPLICAR

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?

- No ignorar sus miedos o dudas.
- Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.
- Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- Hablar con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar
- Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido
- Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
- Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho,..).

C- PROTEGER

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Hay que seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias y confiar en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios.

DARLES EL *SUPER-PODER* PARA PROTEGERSE

- Lavarse las manos con jabón *“mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés, frotando con fuerza, en la superficie y los lados.*
- Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura *“como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos”.*
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca *“como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”.*
- Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas, aunque me apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a mis amigos muy pronto.
- Saber que puede contar con un adulto si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
- Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.
- Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y de calma.

2. RECOMENDACIONES PARA PADRES

Seguir las recomendaciones anteriores, y además:

- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés
- Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo
- No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
- Protegerles de toda la información que pueda ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
- Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.
- Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas promover contactos virtuales.

3. SI NO VAN AL COLEGIO

Durante el período del tiempo que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares u otras actividades, es importante planificarse con antelación e informarles sobre ello.

Algunas recomendaciones:

- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
- Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
- Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
- Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.
- Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

Madrid, 11 de marzo de 2020