

**CÓMO AYUDAR A LOS
NIÑOS Y NIÑAS A ENFRENTAR
LA PANDEMIA COVID-19**



El mundo se enfrenta a una pandemia abrumadora - un virus que ha trascendido fronteras y tuvo un gran impacto en todas nuestras vidas diarias. A medida que las comunidades, los gobiernos y las autoridades de salud abordan la propagación y los efectos del COVID-19, nunca ha sido más importante que todos nos unamos.

Ninguno de nosotros ha experimentado una crisis de salud de esta magnitud antes, sin embargo, para los niños y niñas, este tipo de eventos pueden alimentar la tristeza y el estrés y potencialmente conducir a la depresión y la ansiedad. En un momento como este, es fundamental asegurarse que se sientan protegidos y reconfortados.

Junto con la psicóloga y especialista en ansiedad infantil Karen Young, hemos aprovechado la vasta experiencia de Plan Internacional Australia de trabajar con niños y niñas en emergencias para crear una guía útil, diseñada para ayudar a los padres y cuidadores a orientar algunas de las conversaciones y situaciones difíciles que pueden surgir durante la pandemia del COVID-19.

1 Hágales saber que todo lo que sienten está bien

Los niños y niñas pueden responder de muchas maneras diferentes a las noticias de una crisis. Hágales saber que no están solos/as, y que sea lo que sea que estén experimentando o sintiendo en respuesta a una crisis es normal y comprensible: *"Hay muchas personas que se sienten exactamente igual que tú". No estás solo/a - lo prometo*".

Valide sus miedos y sentimientos, pero hágalo desde una posición de fortaleza: *"Puedo escuchar lo preocupado/a que estás. Todo lo que dices tiene mucho sentido. Lo que está pasando es aterrador, pero estás a salvo. Da miedo y estamos a salvo"*.

Lo que sea que sienta usted también está bien. Puede ser una fuente de fortaleza para sus hijos e hijas si pueden ver que, incluso cuando siente ansiedad, puede sentirse fuerte, o aún cuando no están seguros acerca de muchas cosas, pueden estar seguros que están a salvo: *"A veces me siento preocupado/a porque no es para nada familiar, y sé que pase lo que pase, superaremos esto"*.

2 Tranquilece a sus hijos e hijas

Las preguntas que hacen los niños y niñas a menudo se verán impulsadas por la necesidad de asegurarse que están a salvo, así que permita que esta guía sus respuestas. Es importante que se sientan cómodos de expresar sus miedos o cualquier pregunta que puedan tener. Anímelos a hablar libremente sobre las cosas que les preocupan. Responda sus preguntas con honestidad y con toda la información que necesiten para sentirse seguros.

Hágales saber a sus hijos e hijas que hay muchas personas que trabajan arduamente para mantenerlos a salvo - científicos, médicos, enfermeros y personal de emergencia - y que las personas están trabajando en el desarrollo de una vacuna. Si ven los servicios de emergencia en acción o escuchan sirenas, asegúreles que las personas involucradas en estos servicios están calificadas para lo que hacen, y trate de concentrarse en los aspectos positivos.

3 Ayude a sus hijos e hijas a saber que ellos/as, y otros, no estarán solos/as

Las crisis son un momento en que las comunidades se unen. Las familias, los vecinos, los trabajadores de emergencia y las autoridades gubernamentales tienen habilidades y recursos para contribuir - sus hijos e hijas deben saber que no estarán solos/as si ocurre un desastre.

Hable con ellos sobre las organizaciones benéficas y las organizaciones que brindan recursos y apoyo. Recuérdeles lo bueno del mundo y, siempre que pueda, comparta las buenas noticias sobre las cosas que las personas están haciendo para ayudarse mutuamente.

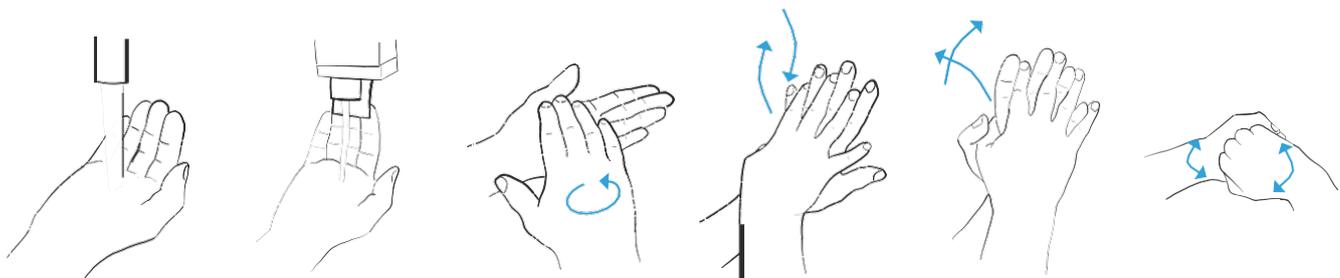
4 ¿Y si esto nos sucede a nosotros?

Los eventos traumáticos pueden hacer que los niños y niñas sean muy conscientes de su propia vulnerabilidad y una crisis puede desencadenar el temor a que algo les pueda suceder. Los niños y niñas buscarán señales de seguridad en los adultos importantes en sus vidas. Cuando esos adultos creen que están lo suficientemente seguros/as, será más fácil de creer para los niños y niñas también:

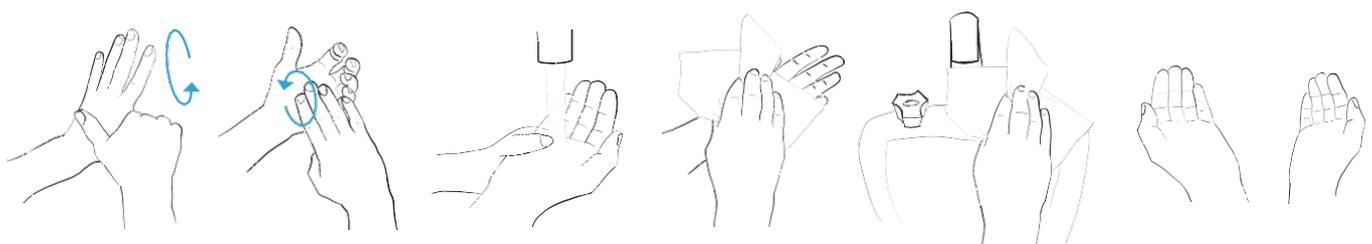
“Cada vez que sucede algo como esto, aprendemos cómo mantenernos más seguros. Aprendemos cómo suceden cosas como esta, por lo que podemos evitar que vuelva a suceder. Hay personas que están trabajando duro para garantizar nuestra seguridad, y confío en ellas.”

5 Asegúrese que sus hijos e hijas entiendan cómo protegerse del COVID-19

Hable con sus hijos e hijas sobre la importancia del saneamiento y cómo prevenir una infección por COVID-19. Para asegurar que los niños y niñas se laven las manos con agua y jabón durante el tiempo suficiente (al menos 20 segundos), invente una canción divertida para cantar mientras lo hacen (las canciones del feliz cumpleaños o del alfabeto son buenos ejemplos) y dígalos que cuenten hasta 10 después de usar desinfectante de manos para asegurarse que se haya secado. Asegúrese e que los niños y niñas sepan toser o estomudar en el pliegue de sus codos y siempre lavarse las manos después.



 **FELIZ CUMPLEAÑOS A TI, FELIZ CUMPLEAÑOS A TI,**



**FELIZ CUMPLEAÑOS QUERIDO/A AMIGO/A,
FELIZ CUMPLEAÑOS A TI!** 

6 Eduque a sus hijos e hijas sobre los hechos del COVID-19

La científica neozelandesa Michelle Dickinson sugiere educar a los niños y niñas sobre COVID-19 por medios visuales, como el uso de juguetes blandos. Menciona que el virus se describe mejor como una pequeña pelota, con pequeñas partes colgantes que se usan para adherirse a los humanos, pero que no tienen brazos, piernas o alas - por lo que no pueden moverse.

Luego podemos describir cómo los virus nos necesitan para ayudarnos a ingresar a nuestros pulmones e infectarnos, por lo que la forma más fácil de evitarlo es no tocarlo, no tocar nuestras caras y mantener nuestras manos muy limpias.

Si preguntan, ayúdelos/as a comprender los síntomas de COVID-19 - falta de aliento, fiebre, cansancio y tos - y que hasta ahora no ha afectado a muchos niños o niñas. Hágalos saber que, aunque los síntomas parezcan un resfriado común, las personas que se enferman realmente con el virus tendrán síntomas más intrusivos. Asegúreles que muchas personas no experimentan ningún síntoma, y que incluso cuando lo experimentan, mejoran.

Los niños y niñas pueden centrarse en las similitudes entre ellos/as y las personas que se han enfermado, lo que aumentará su ansiedad. Para ayudarlos a sentirse seguros/as, es importante orientarlos/as hacia las diferencias. Estos pueden incluir su edad, su salud o que viven en un país con un sistema de salud sólido. Una diferencia importante es que cada día que pasa, aprendemos más sobre el virus y sobre cómo mantenerse a salvo.

7 Asístales a encontrar formas de ayudar

Pregúntales a sus hijos o hijas qué pueden hacer para ayudar a otros en su comunidad. Alentarlos/as a hacer sus propios actos de bondad ayudará a reemplazar los sentimientos de impotencia con un sentido de esperanza y el saber que pueden hacer la diferencia.

Incluso al lavarse las manos, cubrirse al toser o mantenerse a distancia en público, están haciendo algo realmente importante - están ayudando a proteger a las personas que sean más vulnerables de enfermarse realmente. Quizás podrían escribir cartas a vecinos mayores o más vulnerables, o programar video llamadas regulares con los abuelos.

8 Mantenga un sentido de diversión espontaneidad y alegría en sus vidas diarias

En el caso que las escuelas estén cerradas y se tomen medidas de autoaislamiento, puede ser fácil que los niños y niñas se sientan inquietos/as. Si es posible, salga a la naturaleza para hacer algo de ejercicio, tomar aire fresco y sol. Haga una caminata diaria con sus hijos o hijas al parque o alrededor de las calles, recordándoles la importancia de evitar las multitudes y mantener una distancia de los demás en este momento. Si no es posible una caminata diaria, podrían cultivar plantas juntos en su jardín o en su balcón, o dibujar o pintar paisajes al aire libre. El ejercicio y el aire fresco ayudan a la salud física y mental.

Si permanece en el interior, cree un desafío, sorprenda o juego diario para que sus hijos e hijas esperen cada día con ansias. Programe videollamadas con familiares y amigos/as de la escuela para asegurarse que estén conectados. A los niños y niñas mayores les puede gustar llevar un diario de esta época: podrían crear juntos portadas de diarios hermosas y decoradas.

Tenemos la suerte de vivir en una época en que casi todo está en línea: considere realizar recorridos virtuales de museos, parques, zoológicos y galerías de todo el mundo; aprender un nuevo lenguaje; escuchar podcasts educativos; o aprender posiciones de yoga y baile en línea.

Sepa que no siempre tiene que mantener a sus hijos e hijas ocupados/as, o aprendiendo o entretenidos/as. El aburrimiento puede ser un terreno fértil para la creatividad y el descubrimiento. Hay muchas maneras de aprender, y algunas de las mejores son las que descubren por sí mismos/as.

9 Pero también es importante mantener una rutina

En tiempos de incertidumbre, los niños y niñas se beneficiarán de mantener su rutina u horario normal. Tanto como pueda, mantenga las reglas sobre la hora de acostarse, las comidas, las duchas, la hora de jugar y la tarea en su lugar. Tener un sentido de propósito y rutina puede ayudar tanto a los adultos como a los niños y niñas a evitar sentimientos de estrés y ansiedad y a garantizar que nos sintamos productivos/as, satisfechos/as, seguros/as y en control.

Con la posibilidad de cierre de escuelas y muchos de nosotros ahora trabajando desde casa, puede ser poco realista mantener la rutina regular de su hijo o hija en su lugar. Podrías considerar establecer horarios para despertar, dormir y comer; ajustando el tiempo de pantalla habitual de sus hijos e hijas y permitiendo sesiones de juego más largas e independientes. Si se cancelan las escuelas o los centros de cuidado infantil, asegúrese que el aprendizaje o el horario escolar se tengan en cuenta en el horario y pídale al maestro/a de su hijo o hija que emule su horario escolar. Asignar una estación de "trabajo desde casa" (igual que la de sus padres) es una forma divertida de alentar el estudio.



Recursos

Educación y aprendizaje:

- Los departamentos estatales de educación del gobierno tienen recursos disponibles en línea para el aprendizaje desde el hogar, como [Victoria](#) y [New South Wales](#).
- Para los niños y niñas más pequeños/as, Raising Children tiene una [excelente guía](#) para el aprendizaje basado en el juego.
- La [Academia Khan](#) sin fines de lucro ofrece recursos educativos gratuitos en línea para maestros, estudiantes y padres.
- Scholastic ofrece [proyectos educativos y recursos](#) para familias y maestros.
- El grupo de Facebook [Educación Escolar debido al Virus y Cierre de Escuelas en Australia](#) .
- [Este](#) es un excelente libro de cuentos para niños para ayudar a explicar COVID-19 a sus hijos/as.

Actividades y juegos:

- [Sesame Street Communities](#) tiene maravillosos libros electrónicos, juegos, listas de reproducción y videos disponibles en línea.
- [Ideas de juego independiente](#) para niños y niñas pequeños/as.
- Muchos museos, zoológicos y galerías han presentado recorridos virtuales para que pueda visitar desde su casa. El [zoológico de Melbourne](#) está transmitiendo en vivo a algunos de sus animales, y ¿por qué no visitar el [Museo Británico](#) o visitar una de las [exposiciones virtuales de arte](#) de la Galería Nacional de Victoria?

Mantener a los niños y niñas seguros/as y resilientes durante emergencias y crisis también puede afectar a los padres. Asegúrese de cuidarse y de comunicarse con un servicio de asesoramiento como Lifeline en 131 114 si siente que no puede enfrentar la situación. Puede encontrar información actualizada y detallada sobre salud y COVID-19 a través de la Organización Mundial de la Salud.