

¿CÓMO EXPLICARLE EL CORONAVIRUS A NUESTROS HIJOS/AS Y FOMENTAR EL CUIDADO EMOCIONAL?



A nivel mundial estamos viviendo un momento complejo dada la propagación del virus COVID-19, más conocido como Coronavirus. El impacto de éste es a nivel individual y colectivo, lo que nos lleva a enfrentar una situación desconocida la cual genera ansiedad, temor e incertidumbre, además de un cambio en las rutinas y actividades diarias.

Frente a este contexto es importante saber qué decirles a los niños y cómo fomentar espacios de cuidado para atenuar el impacto emocional y en sus rutinas.



1.

Iniciar una conversación explicativa con los/as niños/as respecto al coronavirus:



- Informarles de manera **clara y honesta** qué es el virus, cómo actúa, cómo se ha propagado y las medidas a tomar para el cuidado personal y de los demás. Para explicitar y reforzar las medidas de cuidado se puede crear en el hogar, de manera conjunta entre todos los miembros de la familia, una lista de normas de higiene y medidas de resguardo y disponerlas en algún lugar concurrido de la casa. Así mismo, utilizar dibujos e imágenes para explicar cómo se propaga el virus es de gran utilidad para la comprensión de los niños.
[Historia del coronavirus](#)
- Es importante no esperar a que el o la menor pregunte, sino que otorgarle la información de manera adecuada, en un espacio seguro y de confianza. Mientras más se hable con él/ella al respecto (pero sin saturarle de información), menos fantasías al respecto creará y menos ansiedad tendrá frente a esta situación.
- Disminuir la exposición de los niños, niñas y adolescentes a los medios de información, los cuales pueden aumentar el temor, angustia e inseguridad. Así como limitar su ingreso a RRSS o sitios de Internet para informarse del Coronavirus, ya que la información puede no ser la adecuada y real.
- Permitir que los niños se expresen y pregunten respecto al tema y calmarlos en relación a éste, reforzando el autocuidado y los datos estadísticos de recuperación. Así mismo, el dar respuestas honestas, breves y precisas es importante, ya que largas explicaciones los puede confundir, así como la información no real.
- Manifiestarles que pueden preguntar, expresar sus dudas y que como familia están juntos. La confianza para dialogar y expresarse es fundamental, así como responder a sus temores y ansiedades calmándolos y promoviendo, dentro del hogar, actividades que les permitan focalizar su atención en otras temáticas.

2. Rutinas y ambientes para niños/as y familia.



Rutinas y ambientes para niños/as y familia.

- Mantener horarios y rutinas para los/as niños/as. La mayoría de los establecimientos educativos han implementado diversas vías para que sus estudiantes continúen con el proceso educativo desde el hogar. Es por esto que se recomienda mantener rutinas y horarios durante las semanas para que desempeñen las tareas y actividades educativas correspondientes.
- Promover espacios recreativos distintos a los de estudio. Fomentar el juego libre y movimiento corporal dentro de lo posible. Respecto a lo mismo, limitar el tiempo de entretenimientos en línea y el uso de tecnología es importante.
- Delimitar bien cada espacio y actividades diarias; horarios, lugares y tipo de actividad durante la semana. Para el fin de semana realizar un cambio en la dinámica familiar y rutina, permitiendo mayor encuentro y ocio conjunto.

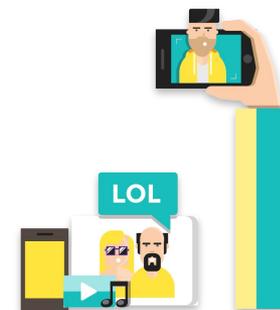


3. El rol en los adultos



En rol en los adultos

- La situación actual y el impacto a nivel personal y diario, no solo afecta a los niños si no que a los adultos también. Es por esto que es importante expresar y manejar de la manera más adecuada posible el efecto emocional de esta situación. El resguardo en redes de apoyo para poder conversar y expresar lo que se está viviendo y sintiendo es de gran ayuda.
- Cuidar los espacios en que se habla de temores, inseguridades y efectos de la situación mundial y del país, para que los/as menores no estén presente.
- Generar espacios de cuidado personal y descanso. Si hay más de dos adultos en el hogar, intercambiar roles de cuidado y educativos con los/as niños/as será de gran ayuda.
- Búsqueda de ayuda y apoyo psicológico en el caso de que se requiera.

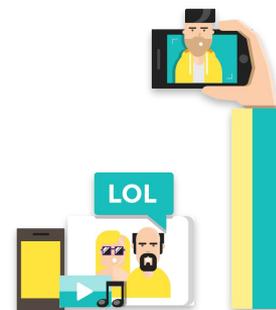


4. Respeto y responsabilidad social



Respeto y responsabilidad social

- Como sociedad hoy estamos enfrentando un momento complejo, en el cual el restablecimiento de la salud y normalidad del país depende del actuar de cada uno, del **compromiso y la responsabilidad individual y social**.
- En relación a esto y al cuidado de los niños tenemos que **educar con el ejemplo**. Como adultos, somos modelos de los niños y hoy, más que nunca, debemos estar conciente de esto ya que está en manos de todos la salud de muchos. Así también, debemos informarnos bien e informar a los demás de manera responsable y segura.



BRAVE UP!

Síguenos en: @BRAVE UP!



www.braveup.cl

