

10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de COVID-19 y el aislamiento en casa



Explícale la situación al niño según su edad y nivel madurativo.

Protéjeles de la sobreinformación, y sobre todo de la alarma social injustificada. Aborda con él sus preocupaciones e intenta que no estén recibiendo constantemente información del estado del COVID-19 por medio de las noticias, oyéndote hablar por teléfono, etc.

Asegúrate que tiene claro que no es su salud la que corre riesgo, sino que tiene que tomar las medidas preventivas y quedarse en casa para cuidar a las personas mayores y a las que están enfermas.

Recuérdales a diario que gracias a que están en casa hay mucha menos gente poniéndose enferma.



Ayúdales a expresar sus emociones.

Los niños pueden expresar su malestar de distintas formas: nerviosismo, rabietas, pesadillas, cambios de humor, entre otros. Pregúntales cómo se sienten y mantén una escucha activa y actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones. Puedes utilizar también estrategias de relajación o distracción.



Apórtale un clima de calma y cariño. Los niños aprenden de nosotros a lidiar con las emociones que le perturban, y seguramente necesiten más de tu atención, tu tiempo y tu cariño. Para poder mostrarte emocionalmente disponible para ellos necesitarás también tu espacio, con lo que trata de establecer turnos con tu pareja u otro adulto responsable.



Mantén la comunicación con otros miembros de la familia que no estén presentes en este momento, mejor por videoconferencia, eso puede ser muy tranquilizador para ellos. También puedes organizar llamadas con sus amigos para que no se sientan solos.

Busca actividades que estimulen su creatividad. Esto también puede ayudarles a canalizar sus emociones. Y tampoco te sientas culpable si ven la TV más de lo habitual, es lo normal en esta situación y hay que ser flexibles.



Realiza actividad física en familia dentro de las posibilidades de tu casa, como hacer coreografías, saltar, etc. También actividades de relajación para niños.

Intenta preservar las rutinas en la medida de lo posible, estableciendo horarios de sueño, comidas, estudio, juego. Sería recomendable que se ducharan y vistieran todos los días con ropa cómoda para evitar estar todo el día en pijama.



Igual es el momento de ser algo más tolerantes con algunas de las conductas infantiles que normalmente no les permitiríamos, como correr por la casa, jugar con el balón, etc. Sin olvidarnos de las normas y límites básicos.

Evita información o actitudes que contribuyan al estigma, como que el virus lo han traído de fuera, etc. Muéstrale por el contrario ejemplos positivos de la sociedad (como profesionales sanitarios atienden a todo el mundo, vecinos que se ofrecen a ayudar a los mayores, entre otros).



Fuente: Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. (2020). 10 Formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de Covid-19 y el aislamiento en casa. Salud Madrid. https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/afrentamiento_covid_ninos_hunj.pdf.pdf

