

# Ayudando a los niños a lidiar con el COVID-19



Debido a que lidiar con el COVID 19 ha incrementado el estrés y ansiedad para todos nosotros, los niños son aún más vulnerables al impacto emocional de eventos traumáticos que interrumpen nuestra vida diaria. Durante estos tiempos de estrés, los niños pueden expresar sentimientos muy fuertes de temor, desilusión, preocupación o tristeza al expresarlos a través de pataletas o comportamientos similares. Queremos ofrecerles algunas sugerencias para apoyar y proteger el bienestar emocional de los niños durante este difícil tiempo.

## Intente estas estrategias para apoyar a los niños durante el COVID-19

### Pregúntele a los niños ¿ QUÉ, POR QUÉ, CÓMO?

Agustín ha estado confinado dentro de su casa todo el día. Ahora él corre alrededor del departamento, pretendiendo ser un perro. Se lanza sobre su pequeño hermanito quien comienza a llorar.

#### ¡INTENTE ESTO!

*“Agustín ¿qué son algunas cosas que los perros hacen dentro de la casa?”*

Y/O

*“Agustín, ¿por qué es importante caminar en vez de correr cuando estamos adentro de la casa?”*

Y/O

*“Agustín , ¿cómo puedes ayudar a que tu hermanito se sienta mejor?”*

**¿POR QUÉ?** Al preguntar qué, por qué y cómo ayuda a los niños a comprender de qué manera sus acciones afectan a otros y cómo pueden hacer mejores elecciones en el futuro.

### Ayuden a los niños a saber QUÉ ESPERAR

Amanda se despierta enojada. Ella pelea con su hermana toda la mañana. Al almuerzo ella dice **“Todo es muy diferente. Yo quiero volver a lo normal.”**

#### ¡INTENTE ESTO!

*“Amanda, después que limpiamos lo que usamos durante el almuerzo, es hora de leer ¿Cuáles libros vas a elegir para leer hoy día?”*

Y/O

*(En la mañana) “Amanda, esta mañana tenemos 3 cosas que hacer. Primero, necesitamos limpiar la casa. Después tenemos que hacer el almuerzo, y después podemos leer juntos.”*

**¿POR QUÉ?** Los niños sienten seguridad cuando ellos saben qué esperar (que sucederá). Tómense unos breves minutos para hablar con su niño acerca de cualquier plan para el día. Cuando sea posible, pídale a su niños hacer sus propios planes. (“¿Qué será la primera cosa que vas a buscar en el paseo?”).

## Incentive la RESPONSABILIDAD

La Profesora de Anita dice que ella siempre sigue las instrucciones en el colegio. Ahora en su casa Anita dice **“NO”** si su mamá le pide ordenar o parar de molestar a su hermano.

### ¡INTENTE ESTO!

*“Anita es hora de ordenar, me pregunto ¿cuántos juguetes podrías recoger en un minuto?”*

Y/O

*“Es hora de ordenar todo para acostarse. ¿Vas a leer un libro solita o con tu hermano esta noche?”*

Y/O

*“Apuesto que podrías ayudarme a hacer un juego para tu hermano hoy día. Eso sería de mucha ayuda.”*

**¿POR QUÉ?** Los niños quieren ayudar cuando se sienten importantes y tienen el control. Intente darles a los niños tareas o desafíos. Cuando sea posible, dele a los niños tareas pequeñas.

## Use palabras que describan SENTIMIENTOS

A Antonio su mamá le dice que es hora de limpiar antes de cenar. El grita **“NO quiero”** y pateo los juguetes.

### ¡INTENTE ESTO!

*“Antonio, tú estás tan desilusionado porque estás entretenido jugando y ahora es tiempo de ordenar”*

Y/O

*“Antonio, me doy cuenta que estás verdaderamente molesto ahora. A veces es difícil parar ¿No es cierto? Podemos jugar de nuevo mañana.”*

**¿POR QUÉ?** Comprender que los “comportamientos complicados” (pegar, patear, gritar, pataletas, etc.) pueden ser signos de que su niño se siente atemorizado, preocupado, desilusionado o fuera de control. Los niños se pueden sentir más en control si se sienten comprendidos.