

## **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