



COVID 19: Su bienestar y el de sus hijos

Los siguientes consejos han sido diseñados específicamente con el objetivo de ayudarle tanto a usted como a sus hijos a reducir el estrés y la ansiedad a la luz del brote global COVID-19. Estos consejos van dirigidos para ser utilizados tanto por usted como padre/madre como por cualquier persona que tenga a su cargo el cuidado de niños (hermanos mayores, abuelos, cuidadores, etc.)

Por qué es importante su bienestar

El estrés, el miedo y la ansiedad afectan a las personas de muchas formas y puede hacer que usted se sienta agotado tanto física como mentalmente. Es muy importante mantenerse bien en estas épocas, por ello, a continuación se le presenta una lista que describe los motivos de la importancia de su bienestar como cuidador:

- Podrá pensar claramente y tomar decisiones acertadas.
- Será más capaz de hacer frente a cualquier situación.
- Tendrá más paciencia con la situación y con sus hijos, los cuales podrían mostrar frustración, ira, tristeza, etc.
- Será capaz de entender mejor los sentimientos y el comportamiento de sus hijos.
- Ayudará a su cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.
- Hasta los 12 años, los niños sienten el mundo exterior igual que usted. El bienestar de sus hijos está directamente relacionado con su bienestar, ellos reflejan sus acciones y respuestas de estrés de la misma forma que usted.

Consejos para su bienestar emocional

Existen muchas fórmulas que le ayudarán a sentirse bien durante estos momentos difíciles. Si con anterioridad usted ha realizado alguna actividad o ritual relajante en casa, le invitamos a que trate de mantenerlo en su rutina diaria. Además, a continuación le presentamos una lista de consejos que le pueden ser muy útiles en su día a día:

- Descanse lo suficiente, tratando de seguir con su rutina normal de sueño y de no pasar más tiempo de lo habitual en la cama.
- Tómese tiempo para usted todos los días, incluso si sólo son cinco minutos.
- Hable con amigos o vecinos. Si no puede salir de casa, puede llamarlos o enviarles un mensaje de texto.
- No lea las noticias continuamente. En lugar de ello, consúltelas sólo en momentos programados y puntuales del día.
- Trate de distinguir los hechos verídicos de los rumores.
- Asegúrese de realizar actividad física todos los días, incluso si no puede salir de casa.
- Una vez que haya seguido todas las pautas referentes a la higiene y el contacto con los demás, asegúrese de estar haciendo todo lo posible para protegerse a usted mismo y a su familia.

- Acepte que usted es un ser humano, los sentimientos de ansiedad, miedo y/o ira son normales. Una vez que reconozca estos sentimientos, intente pensar en cosas hermosas, trate de hablar de una forma más lenta y tranquila y respire con normalidad.

Consejos para ayudar a los niños a sentirse bien:

Consejos para todas las edades:

- Es importante que los niños vean que no todo en su vida ha cambiado. Mantenga la rutina de las horas de las comidas, la hora del baño, los tiempos de juego y la hora de ir a la cama.
- Utilice los consejos para actividades que se incluyen en este pack.
- En la medida de lo posible, apoye y motive a sus hijos para que sigan aprendiendo y jugando a pesar de no poder asistir al colegio.

Consejos por grupo de edad:

0 – 3 años

- A esta edad los niños son sensibles a su presencia emocional y a su cercanía física. Trate de mantener tanto como sea posible el tiempo y contacto que tenía antes con ellos, incluso si son bebés.
- Alrededor de los dos años, los niños a menudo usan la palabra "no". Acéptelo como un comportamiento normal.

3- 6 años

- Demuéstrele a su hijo que usted está aquí para cuidarle.
- Algunos niños pueden perder habilidades que adquirieron con anterioridad, por ejemplo, puede ser que comiencen a mojar la cama.
- A esta edad los niños suelen explorar las cosas y les gusta estar ocupados. No limite dicho comportamiento, pero asegúrese de hacerlo en casa si las autoridades así lo estipulan.

6- 11 años

- Los niños de este grupo de edad pueden tener pesadillas y temores acerca de la pérdida de los padres, abuelos u otras personas cercanas a ellos. Trate de responderles transmitiéndoles que entiende sus sentimientos y normalícelo: da miedo pensar que la abuela está en peligro, por ejemplo.
- Pregúntele qué está pensando y/o a qué le tiene miedo -especialmente a los niños más pequeños- (su hijo se puede haber creado sus propias explicaciones y percepciones, las cuales pueden ser mucho más aterradoras que la realidad)
- Facilite que los niños hablen y expresen sus miedos. Puedes usar frases como "algunos niños temen que..."

- Hable con los niños acerca de los hechos. No exagere, pero sea honesto - no haga falsas promesas-.
- Informe a sus hijos de que el motivo por el que debemos quedarnos en casa es por prevención, no porque sea peligroso salir.
- Recuérdele a su hijo que usted está aquí para cuidarle.
- Recuérdele que esta situación no será para siempre (pero de nuevo no le haga falsas promesas).
- No esté todo el día pendiente de los medios de comunicación.
- Evite hablar sobre el número de personas gravemente enfermas o fallecidas.

12 años o más

- Es probable que los niños de este grupo de edad exploren ellos mismos la información existente. Sin embargo, es posible que aún no tengan la capacidad de distinguir los hechos de los rumores: podrían preguntarle por mensajes alarmistas que generan pánico. Es importante que mantenga la calma y le ayude a entender la realidad.
- Los niños pueden tener estallidos de ira. En general es una característica de este grupo de edad, pero en tiempos de mayor estrés, miedo e incertidumbre, dicho comportamiento podría manifestarse con mayor frecuencia.
- Los niños de este grupo dependen emocionalmente de los amigos de la misma edad. En caso de que el contacto con sus amigos esté restringido, debe tener presente el momento difícil por el que pasa su hijo. Sin embargo, no permita excepciones a las restricciones.
- Los niños de estas edades a menudo se aíslan cuando están en casa, es normal en esta etapa del desarrollo.
- A esta edad los niños necesitan hechos. Son muy sensibles y saben rápidamente cuándo se les está ocultando la verdad, cosa que si ocurre provocará que pierdan la confianza en usted.

Contacto:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk