

Recomendaciones Psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus (COVID-19)

Chillán, 18 de marzo de 2020.

Se establece en este documento una serie de recomendaciones dirigidas a padres, familiares y profesionales que colaboran con el cuidado y protección de los niños y niñas de esta comunidad educativa, con propósito de entregar técnicas adecuadas para el afrontamiento ante esta emergencia salubre que es el Coronavirus. Estas menciones se centran para niños de pre-básica hasta los 10-11 años, debido a la necesidad de los menores de una comprensión de esta problemática de manera más sencilla y menos abstracta, en comparación a la capacidad de razonamiento que tenemos como adultos, y así, cuidar de nuestra salud mental, primordial en tiempos de crisis, y así también, la prevención a la transmisión del virus y medidas de higiene.

1. Informar y explicar a los y las estudiantes:

- Acudir a fuentes oficiales y fidedignas de organizaciones e instituciones que presenten información frente al brote del Coronavirus: Ministerio de Salud, OMS, Colegio Médico, Organismos de otros países, etc.
- Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado de su entorno social, para aclarárselas y orientar de una manera más sencilla, precisa y clara, transmitiendo calma y seguridad.
- Corregir cuantas veces sean necesario, 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, además, de aclarar el cuidado y apoyo permanente de los adultos para que nada grave les pase para mayor confianza y disminución de ansiedades que pudiesen tener.
- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.
- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire, a través de pictogramas o actuaciones por parte de los adultos.

- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los adultos mayores y enfermos son los que más deben cuidarse de este virus.
- No ignorar sus miedos o dudas.
- Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar. Prevenir la saturación de información y considerar un tema tabú a conversar.
- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (a través de cuentos, historias, gráficas o cualquier tipo de material que fácilmente encontramos en la web).

2. Medidas de higiene y protección.

- Lavarse las manos con jabón, utilizando estrategias lúdicas para los y las menores (por ejemplo, mientras inventamos una canción sobre el virus u otra que le gusta, decir una tabla de multiplicar, contar hasta 20 y luego al revés, contar el abecedario, etc.) 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.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, proponiendo un juego de perder puntos quien lo haga.
- Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación, por lo que es importante explicar el por qué del distanciamiento social, y crear nuevas formas de saludo y expresión de afecto entre el grupo familiar.
- Ser responsables los adultos en las medidas preventivas de higiene, ya que los niños se guían por la imitación y adquisición de costumbres que afectan en su desarrollo evolutivo, sin que nosotros mismos nos demos cuenta.

3. Recomendaciones para padres.

- Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés. En caso de dudas, comunicarse a través del correo electrónico con psicóloga u orientadora de Convivencia Escolar para resolución de consultas (mayor información a través de otro comunicado).
- 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 (noticias, televisión, redes sociales, etc.). Ser responsables y supervisar el uso del celular y computador mientras no sea con un fin académico.
- Evitar las visitas de familiares o asistir a centros públicos si no existe la necesidad. Recordar que no nos encontramos de vacaciones, si no que en un periodo de resguardo para no propagar el contagio y ser perjudicial para grupos de riesgos de salud.

4. **Mientras están en suspensión de clases.**

- Durante el período del tiempo en que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares u otras actividades, es importante planificarse con antelación e informarles sobre ello.
- Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas. Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación cognitiva.
- Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento dentro del hogar. Establecer y otorgarle participación a los niños y niñas la oportunidad a opinar o aportar con una actividad lúdica grupal.
- Mantenerse en contacto con el establecimiento educacional para cualquier entrega de información.

Es todo cuanto a informar.

*Saluda cordialmente,
Katherine Bello Guíñez.
Psicóloga Convivencia Escolar.*

*Fuente: Ministerio de Educación, Chile.
Colegio de Oficial de Psicólogos de Madrid, España.
Colegio de Psicólogos, Chile.*