

# CÓMO CONTENER A MIS HIJOS EN CUARENTENA



## QUÉ DECIR SOBRE EL CORONAVIRUS

Los niños/as perciben lo que está ocurriendo, independiente de su edad. Por lo mismo, los adultos/as deben estar atentos y disponibles a las preguntas que puedan hacer. Lo importante es poder aclarar sus dudas o consultas, siempre hablar con la verdad, pero adaptar el lenguaje para que le llegue de manera apropiada a su edad y contexto, para que lo ayude, sin que la información lo angustie o estrese más.

## RECONOCER Y ENTENDER LAS SEÑALES

Al afrontar el estrés los niños/as pueden responder de maneras diferentes. Es posible tener dificultades para dormir, mojar la cama, tener dolor de estómago o de cabeza, y estar ansioso, retraído, enojado, demandante o temeroso de que lo dejen solo. Lo central es que el adulto/a responda a las reacciones de los niños/as de una manera que los apoye y les explique que estas reacciones son normales ante una situación anormal.



## QUÉ AYUDA A MIS HIJOS



Estar disponible para ellos, que escuche sus preocupaciones y que disponga el tiempo para consolarlos y darles afecto. En esta experiencia es relevante que los niños/as sientan que están en un lugar seguro que los contiene. Si es posible, que organice ocasiones para que los niños jueguen y se relajen. También el intentar mantener las rutinas y los horarios habituales tanto como sea posible, especialmente las pautas de alimentación y sueño, si no es posible ayúdelos a establecer nuevos hábitos.

## ENSEÑARLES A PROTEGERSE

- Lavarse las manos con jabón, frotando con fuerza, en la superficie y los lados. Se puede usar una canción sobre el virus, contar de 20 hasta 0 al revés, o inventar un cuento con los pasos.
- Al toser o estornudar tenemos que cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura. "Así le ganamos al virus y lo sacamos de la casa".
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca "como un juego en el que pierde un punto quien lo haga".



## LO QUE DEBEMOS EVITAR



- Ignorar sus miedos o dudas.
- Exponerlos a las conversaciones entre adultos, y a lo que informan los medios de comunicación.
- El contacto físico con otros niños/as u otras personas, explicarles que aunque quiera jugar o tocar a otros, no podemos hacerlo por un tiempo, pero pronto podremos volver a abrazar o tocar a los familiares/amigos.
- Salir de la casa, para prevenir exponerlos a riesgos innecesarios.

## RECUERDA QUE TÚ ERES SU EJEMPLO

Los adultos estresados no contribuyen a contener ni a calmar a los niños/as. Sea paciente, recupere la calma antes de contener a otros. Aunque en ocasiones no nos demos cuenta, nuestros hijos/as están mirando y aprendiendo siempre de nosotros, demos el ejemplo al usar las medidas preventivas de higiene y salud.

Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.



MÁS UNIVERSIDAD



**CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA**  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHILE  
SEDE TALCA

LÓPEZ, P. LUENGO, S. Y PALMA, P.