

ORIENTACIONES PARA PADRES

en el apoyo a los niños
en la situación de crisis
del COVID-19

Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil



INFORMAR SEGÚN LAS NECESIDADES

- Los niños necesitan saber y entender que está ocurriendo.
- No dar por supuesto que no tienen dudas o “que ya saben todo”, porque no pregunten.
- Tener también en cuenta que los niños pequeños oyen muchas veces lo que hablamos y además, perciben nuestro estado de ánimo.
- No pensar que “no se enteran de nada”



INFORMAR SEGÚN LAS NECESIDADES

- Es importante tener en cuenta su momento evolutivo y adaptar la información para que lo puedan comprender.
- Evitar sobreinformarles o estar continuamente hablando sobre el riesgo de infección por COVID-19.
- A los niños les ayuda saber que tienen a sus padres o a algún adulto de referencia disponible para sus necesidades y preocupaciones.
- Preguntar sobre sus dudas, cómo se sienten en relación a la crisis que estamos viviendo y mantenerse cercano, abriendo espacios a lo largo del día. Ej : por la tarde o durante las comidas.
- Clarificar miedos y fantasías que les puedan estar preocupando.

MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS DE SALUD

- Intentar mantener los horarios parecidos a los habituales.
- Programar actividades académicas y lúdicas/ ocio con ellos.
- Dejar espacios libres, donde puedan desarrollar sus propios juegos, creatividad y aceptar emociones que habitualmente no aparecen, como son el aburrimiento, echar de menos a los seres queridos, frustración por no ver a sus amiguitos...



MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS DE SALUD

- Que los niños comprendan la situación y cómo la prevención es la forma de no enfermar (mejor dar una perspectiva desde lo positivo antes que desde el peligro y la amenaza: no asustarles). Así, van a interiorizar y normalizar los hábitos de higiene de manera natural.
- Aprovechar los cuentos. Ej: Rosa contra el virus, juegos, cantar, pintarse un coronavirus en la mano hasta que se borre con el lavado... para facilitar la adquisición del hábito que promueve la salud.
- Resulta positivo también la expresión a través de dibujos o historias propias y en niños más pequeños el juego simbólico.

MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS DE SALUD

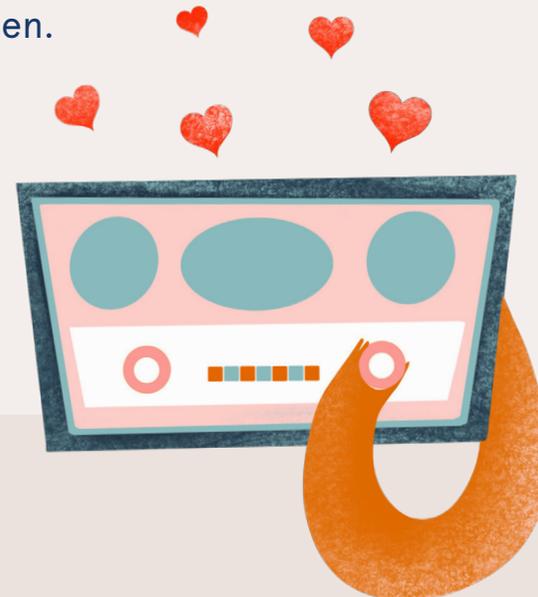
- Buscar momentos y ejercicios de descarga motora y deporte. Ej: Alguna clase en la TV, bailar, idear coreografías...
- Ser flexibles con juegos que habitualmente no se hacen en el interior. Ej: balón, palas, saltar en camas...
- Facilitar contactos alternativos al presencial. Ej: videoconferencias, llamadas telefónicas, escribir cartas para enviar más adelante... especialmente con las figuras de referencia más relevantes. Ej: abuelos, tios, cuidadores alternativos.
- Hacer multiconferencias o audios con amigos.

ACOMPañAR Y SINTONIZAR CON NUESTRAS Y SUS EMOCIONES

- Preguntar cómo se sienten.
- A veces los niños reaccionan retando, enfadándose o con rabi-etas ante el miedo o la tristeza. Ayuda pensar con ellos como se están sintiendo y tratar de no entrar en escalada con el enfado, reproche o castigo infinito...Tratar de darles una salida positiva que favorezca que la conducta alterada se reconduzca.
- Estos días son especiales, por eso también los adultos debemos ser comprensivos. Podríamos experimentar reacciones desbordadas o sentirnos demasiados sensibles.

Es una oportunidad muy buena para hablar con los niños de nuestras propias emociones que también son legítimas y válidas como el nerviosismo, miedo, enfado...

- Explicar cómo el miedo es una emoción que nos ayuda y protege, en este caso para estar en casa y que no enfermen.



EXPRESIÓN SIMBÓLICA DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL JUEGO

- El **juego simbólico** resulta siempre un muy buen recurso para expresar temores, miedos y ansiedades y para hacer frente a situaciones difíciles.
- Juega con tu hijo/a y anímale a que represente en el juego las "historias" que se le ocurran (no se trata de que dirigas el juego sino de "jugar juntos").
- Un tema que puede aparecer es por ejemplo **cómo un personaje malo y temible es vencido por un personaje en principio más débil o más pequeño o por varios personajes que se unen frente al malo.**

De esta forma una situación de temor y de impotencia y debilidad se transforma en una "victoria" pasando de una situación pasiva a una activa. No tiene porqué aparecer directamente el virus pero de alguna manera se representa con el personaje "malo". Pueden aparecer también **historias de científicos que descubren cosas o de médicos que curan enfermedades...**

- También a través del juego podemos **imaginar situaciones deseadas**: podemos jugar a que estamos de excursión o de viaje,

EXPRESIÓN SIMBÓLICA DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL JUEGO

a que vamos a la playa, a que jugamos en el parque,...y representar dentro de casa estos espacios.

- **A través de los peluches o muñecos, los niños pueden expresar sentimientos que a ellos les resulta difícil expresar:** por ejemplo, su perrita puede estar enfadada o su erizo un poco triste...Puedes preguntarle cómo se sienten.
- En niños algo más mayores, el dibujo y la invención de historias, puede tener el mismo efecto positivo que el juego.

- En ambos casos, la expresión simbólica en sí tiene un efecto positivo. No os asustéis si aparecen historias un poco oscuras o trágicas, lo importante es que se representen simbólicamente.
- Si se repiten los finales demasiado trágicos, podéis intentar sugerir a vuestro/a hijo/a que aparezcan personajes nuevos o recursos que hagan que la historia tenga un final algo más feliz.



EXPRESIÓN SIMBÓLICA DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL JUEGO

- Se puede también hacer un dibujo entre varios o inventar una historia a "medias".
- En niños pequeños, puede ser buena idea proponerles que inventen una historia con el juego y vosotros la escribís para construir entre los dos un "cuento".
- Recuerda que aunque los cuentos e historias escritas por adultos, pueden ser de ayuda, siempre son más efectivas las historias o juegos inventados por el propio niño. Fomenta la creatividad e imaginación de tu hijo/a. Si le cuesta imaginar, le puedes ayudar y construir juntos una historia o juego.
- A través de los sueños, tanto los niños como los adultos podemos expresar aspectos inconscientes o no conscientes de nuestras emociones.
- Le puedes preguntar a tu hijo/a que ha soñado como forma de compartir con él/ella esas emociones.
- También se puede jugar a inventar sueños.
- En los sueños, igual que en el juego o el dibujo se pueden expresar o bien temores y miedos o deseos.
- En cualquier caso, son una buena forma de expresión simbólica de nuestras emociones.

VISIÓN CONSTRUCTIVA DE LA CRISIS

- Es una **situación que la mayoría de las personas no hemos vivido anteriormente**, es un buen momento para hablar con los niños sobre la adaptación a los cambios, cómo las necesidades y prioridades son relativas y empatizar con la perspectiva del “vulnerable o desprotegido” que en otros momentos se pueda ver estigmatizado. Ej: personas enfermas, en riesgo social...
- **Promocionar conductas de solidaridad alivia el malestar.** Ej: hacerles partícipes de el aplauso colectivo, hacer dibujos...
- Anímale a que piense en **posibles iniciativas para ayudar** a los demás: personas mayores, otros niños, sanitarios o pregúntale qué cosas se le ocurren para que la gente se pueda curar o podamos eliminar el virus. Da valor a cualquier cosa que se le ocurra, felicítale por sus ideas y si es posible, intenta ponerlas en marcha.

VISIÓN CONSTRUCTIVA DE LA CRISIS

- Muchos niños van a tener a uno u ambos padres en casa de manera permanente. Puede ser una oportunidad de encuentro con los adolescentes, juego libre con los más pequeños sin las prisas y ataduras del día a día.
- Aprovechar a hacer actividades que habitualmente no se hacen: cocinar en familia, juegos de mesa, ver los álbumes familiares de fotos, contar anécdotas de familia o de cuando eran más pequeños... Esta forma ayudaría a reconectar con emociones y facilitará el confinamiento.
- Promocionar conductas de solidaridad alivia el malestar. Ej: hacerles partícipes de el aplauso colectivo, hacer dibujos...



CUÁNDO PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA

- Ante la aparición de pesadillas, crisis de ansiedad o angustia de difícil manejo.
- Ante agitación motora.
- Si aparecen verbalizaciones sobre deseo de muerte o gestos autolíticos.
- Cuando aparecen conductas autolesivas o heteroagresivas.
- Si las discusiones normales o conflictos familiares son continuos, intensos y/o difícilmente manejables y/o aparecen reacciones violentas en uno o más miembros de la familia o si sienten que están desbordados.
- Si aparecen alucinaciones o delirios.
- En descompensaciones en niños o adolescentes con patologías de Salud Mental.



CÓMO PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA

- Evitar acudir a la urgencia del hospital.
- Ponerse en contacto con la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil o a través de su pediatra.
- Los profesionales de la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil estamos disponibles a través de consulta telefónica o presencial de urgencia si fuera necesario

Mail: smental covid19.hurh@saludcastillayleon.es

Teléfono : [983413772](tel:983413772)

