

“VERITAS”

ÓRGANO INFORMATIVO DE LA PRESIDENCIA DE
LA ORGANIZACIÓN EDUCATIVA TENORIO

HERRERA SAS.

“EDUCADORES POR NATURALEZA”

1.945

JULIO 13 DE 2020

Cómo hablar del coronavirus con los niños, según las psicólogas de la OETH. Julio de 2020

A medida que la enfermedad por el nuevo coronavirus, llamada COVID-19, sigue propagándose, es importante que los adultos se comuniquen con los niños con tranquilidad.

Los niños prestan mucha atención a cómo los adultos hablan del coronavirus

“Uno de los aspectos más importantes que hay que tener en cuenta es que los niños se fijan en los adultos para entender el mundo”, afirman las psicólogas de la OETH, “Por tanto, los niños se mostrarán más o menos ansiosos en función de cómo se comuniquen con ellos los adultos que tengan cerca”.

Tanto los niños como los adolescentes necesitan la ayuda de los adultos para poner en perspectiva esta situación.

“Tampoco cuentan con mucha experiencia para poner algo como el COVID-19 en perspectiva”, añaden las psicólogas. “Verdaderamente necesitan que los adultos les interpreten la información”.

Nuestro psicólogo recuerda no obstante a los adultos que los niños, con frecuencia, se percatan de lo que está sucediendo más de lo que los adultos se creen.

“Tenga presente que muchas veces, los niños escuchan las conversaciones de los adultos incluso cuando parezca que no lo estén haciendo”, manifiestan las psicólogas de la OETH, “Es mejor hablar con ellos directamente y reconfortarles tanto como sea posible”.

Aporte datos precisos y adecuados para la edad sobre el coronavirus

Antes de hablar con los niños, los adultos deberían entender los datos y estar preparados para compartir información correcta de manera que los niños la puedan entender.

“Es importante comunicar a los niños que la mayoría de niños no son especialmente susceptibles al COVID-19”. “Los adultos pueden comunicar a los niños que la mayoría de los niños no se enferman mucho del coronavirus. Esto les ayudará a estar menos ansiosos”.

Debido a que el COVID-19 es todavía tan nuevo, los científicos no están seguros de por qué menos niños parecen tener síntomas del virus, o tener síntomas leves, pero corren un menor peligro de enfermarse que los adultos mayores.

“Las personas adultas pueden hablar acerca del ‘aplanamiento de la curva’, que quiere decir que nos quedamos más en casa para ayudar a que se frene la propagación de los microbios y asegurarse de que las personas que estén enfermas reciban la ayuda necesaria de los médicos y los trabajadores de atención de la salud”.

Ayude a que los niños puedan lidiar con la ansiedad que les provoca el cierre de nuestros colegios.

Quedarse en casa y no tener contacto social probablemente sea una situación estresante para los niños de cualquier edad, así que los adultos necesitan dar algunos mecanismos a los niños para que lidien con la situación. Seguir un horario (por ejemplo, la tarea de la escuela por la mañana, tiempo al aire libre después del almuerzo) puede ayudar a los niños y a los adultos a que les parezca que la situación es más predecible.

“Como seres sociales, todos necesitamos relaciones sociales”. “Esta interrupción en la vida diaria puede ser estresante para los niños, que cuentan con la constancia que les ayuda a sentirse seguros. Los niños pequeños pueden que se vean especialmente confundidos por el cambio y se pregunten si sus amigos siguen siendo sus amigos, por ejemplo. Incluso los adolescentes, que pasan mucho tiempo usando los aparatos electrónicos, están sintiendo una gran alteración en su vida social con el cierre del colegio”.

Se aconseja a los adultos a que inviten a los niños y a los adolescentes a que compartan cómo se sienten acerca de estar separados de sus amigos, y que les ayuden a organizar planes para que estén en contacto con visitas virtuales, llamadas telefónicas o incluso escribiendo cartas.

Los adultos pueden también explicar que, si bien esta interrupción es difícil, se trata de algo temporal.

“Los adultos pueden explicar a los niños que no saben cuánto durará esto, pero sí sabemos que los niños volverán a la escuela, los adultos volverán al trabajo y que las personas podrán juntarse en grupos grandes de nuevo”.

Las personas adultas pueden explicar a los niños que todos estos cambios, por ejemplo, el cierre de las escuelas, se están haciendo para evitar la propagación del virus y evitar que el máximo número de personas posible se enferme.

Para ayudar a disminuir la ansiedad de los niños, también aconseja por parte de las psicólogas de la OETH que los adultos limiten la exposición de los niños a las noticias y las redes sociales. Incluso los adolescentes, que pueden que estén usando las redes sociales para estar conectados con los amigos, necesitan tomarse un descanso de los aparatos electrónicos.

“Los padres necesitan seguir monitoreando el uso de las redes sociales de sus niños, proporcionar una estructura y garantizar que los niños y los adolescentes tengan momentos en los que no estén frente a la pantalla, especialmente por la noche”.

Hable con los niños para ayudar a aliviar la ansiedad en torno al coronavirus

“Esta es una oportunidad para que los niños aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas.” “Uno puede decirle a un niño: ‘Cuando te sientas ansioso, habla de eso con una persona adulta porque esta te puede ofrecer ayuda’”.

Se sugiere abordar las preocupaciones de un niño de manera curiosa. “Puede decir: ‘¿Qué te parecería si te dijera que la mayoría de niños no se ponen enfermos por este virus?’ Después, puede darles la Información”.

Asimismo, los adultos deben entender que los niños pueden responder de maneras distintas ante el estrés. Puede que los niños se porten mal, se vuelvan más dependientes, parezcan estar más nerviosos o hiperactivos, sean más exigentes, tengan más cambios de humor o estén más irritables.

“Los niños no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado”. “Necesitan que los adultos les ayuden a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables”.

Los adultos deberían empezar la conversación con sus niños y animarles a que compartan cómo piensan y cómo se sienten. Hable de todos los tipos de sentimientos que puede que un niño tenga. “A algunos niños puede que les preocupe mucho llegar a enfermarse. Algunos niños puede que estén contentos de no tener que ir a la escuela o puede que extrañen a sus amigos”. “Anime al niño a que comparta si tiene alguno de estos sentimientos o algún otro.”

Es también importante que los adultos ayuden a los niños a encontrar maneras para lidiar con sus emociones. Estas son algunas ideas:

- Hablar con un adulto en el que confíe.
- Respirar profundamente.
- Dibujar.
- Escribir una historia que trate de cómo se siente.

□

“Con frecuencia, los niños usan la distracción como una estrategia de afrontamiento, y esta puede ser muy útil; no obstante, los adultos deberían ayudarles a hablar de cómo se sienten acerca de lo que está pasando en su vida”.

A los niños más mayores, los jóvenes y los adultos jóvenes les puede beneficiar el recordatorio acerca de lo fácil que es dejarse llevar por la desinformación o el pánico de los medios informativos en línea, y puede que necesiten ayuda para averiguar cuáles son las fuentes de información confiables y aprender a controlar qué ven en las pantallas.

Explique a sus niños que los adultos están trabajando para seguir protegiéndolos

La pandemia del COVID-19 es una situación cambiante. Los adultos pueden asegurar a los niños que incluso si llega a cambiar la situación, por ejemplo, se ponen en práctica algunas precauciones de seguridad, esto se hace para que estemos todos seguros.

“Es importante que los niños sepan que hay muchas personas adultas que están trabajando mucho para asegurarse de que esta enfermedad no enferme a mucha gente”. “Podemos decirles que hay personas muy inteligentes que están trabajando mucho en esto y que las escuelas están cerradas porque los adultos han tomado esta decisión para protegernos a todos”.

Muestre buenos hábitos de higiene

Para los adultos, dar el ejemplo de una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia, es la mejor manera de conseguir que los niños hagan lo mismo.

“Los adultos pueden decirles a los niños: ‘Voy a lavarme las manos y voy a cantar la canción del abecedario, O los adultos pueden decir: ‘Uy, me toqué la nariz. Voy a lavarme las manos.’”

Es también importante ser coherente y recordar a los niños que se laven las manos con agua templada y jabón después de jugar al aire libre o antes de las comidas, y que intenten evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

“Estas rutinas son hábitos de salud para toda la vida que los niños se llevarán consigo”, explican las psicólogas de la OETH

“Los padres y el personal pueden decirles a los niños que el personal de psicología OETH, se ha capacitado para lidiar con algo de esta magnitud y sabe cómo atender a los niños.

Cuide de usted también

“Los adultos deben cuidarse también durante estos momentos de estrés”, aconsejan las Psicólogas de la OETH. “Algunos adultos pueden tener algunas preocupaciones concretas para ellos o para sus familias. Es importante que presten atención a su propio bienestar emocional, que les permitirá apoyar mejor a sus niños”.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA OETH

COLEGIO LOS ÁNGELES SAN FERNANDO

COLEGIO MAYOR ALFÉREZ REAL

COLEGIO COMERCIAL DE PALMIRA OETH

