

Apoyo psicoemocional para los más pequeños del hogar (niños hasta los seis años). Contexto Coronavirus (COVID-19)



**Consejo de Formación
“Colegio de la Santísima Trinidad”.**

La actual emergencia de salud, Coronavirus (COVID-19), impacta emocionalmente a todos los integrantes del grupo familiar, incluso a los más pequeños. A continuación, se entregan orientaciones dirigidas a los padres, con el propósito de que puedan sentirse más seguros, a la hora de abordar el tema con sus hijos (de hasta seis años) y puedan contenerlos debidamente.



Respecto de los niños y niñas más pequeños/as, frente a la pandemia y la actual cuarentena, es importante considerar:

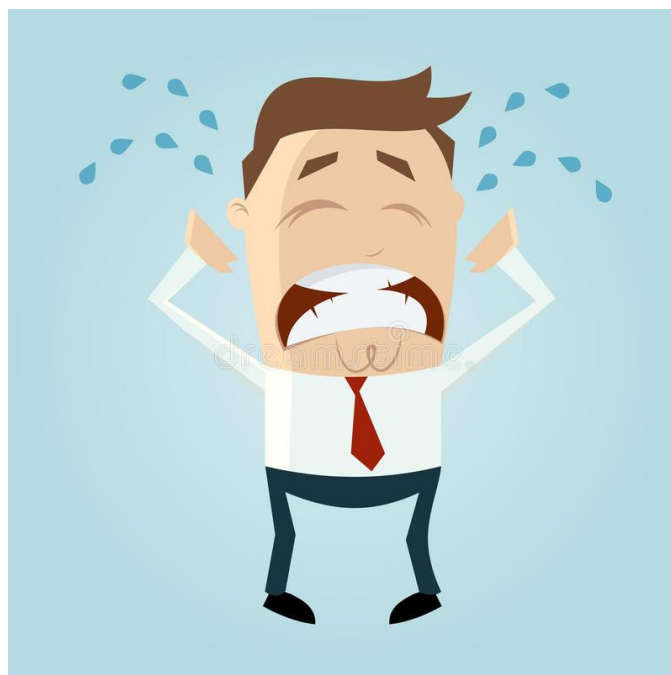
➔ Que no entienden el sentido pleno del concepto enfermedad, cuarentena, ni tienen una noción real del tiempo, por lo que no se percatan del tiempo que llevan encerrados en casa, sin embargo, debido a los cambios en su rutina y actitudes de los adultos, igualmente pueden advertir que algo serio está ocurriendo.



➔ Que inevitablemente transmitimos a nuestros hijos, nuestras emociones y actitudes (formas de enfrentamiento), frente a la situación que actualmente nos aqueja, pudiendo ser esto, lo que más les afecte, en caso que no logremos auto-Regularnos.



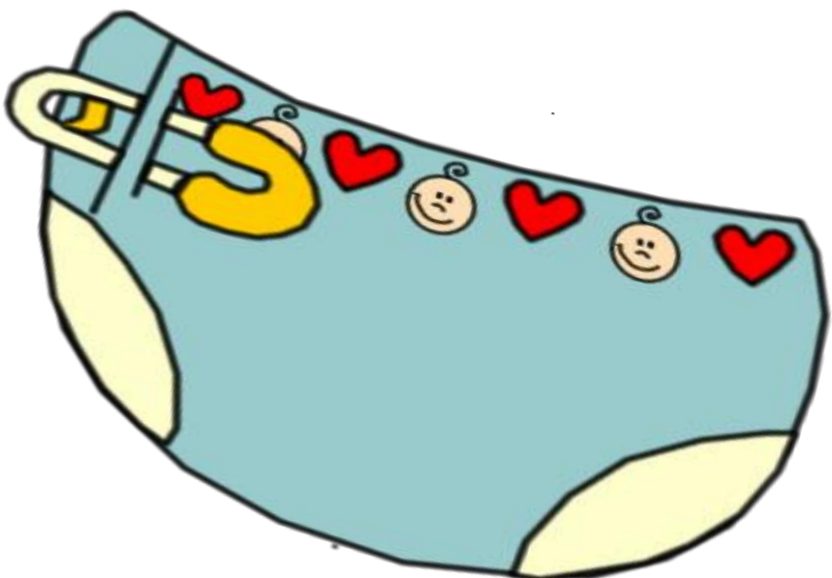
健康网



Respecto de los niños y niñas más pequeños/as, frente a la pandemia y la actual cuarentena, es importante considerar:

➡ Los cambios en su rutina, como consecuencia de la actual emergencia de salud y nuestras reacciones a ello, pueden suscitar en los niños conductas regresivas (propias de un periodo anterior del desarrollo), por ejemplo; dejar de controlar esfínter, cuando ya lo habían logrado, aumentar su irritabilidad o mostrarse lábiles emocionalmente.

➡ Que debemos tener paciencia con sus demandas y conductas menos adecuadas, ya que pueden verse afectados con lo que estamos viviendo, necesitando tiempo para adaptarse a los cambios en sus rutinas y su entorno.



Orientaciones para abordar el tema:

➡ Es importante comunicar y responder en un lenguaje sencillo, claro y acorde a la edad y necesidades de nuestros hijos, cuidando las palabras que se utilizan, ya que entienden las situaciones de manera más concreta y pueden suscitar innecesariamente en ellos, confusión y temores.

➡ Entregar sólo información general respecto de lo que acontece, pudiendo reducirse, por ejemplo, a lo que el cuento que trata este tema aborda: “El escudo protector contra el rey virus” (disponible en nuestra página web). Evite comunicarles detalles tales como número de enfermos, fallecidos o situación de los hospitales.



Orientaciones para abordar el tema, apoyar y contener:



Si tienen alguna duda o consulta, favorecer que pregunten todo lo que deseen respecto del tema.



Tranquilizarlos diciéndoles que tanto los adultos, como los doctores, están disponibles para cuidarlos y ayudarlos en caso que lo necesiten.



Brindar un ambiente armónico en el hogar, manteniendo en lo posible, una actitud serena.



Es muy importante mantener la rutina de nuestros hijos (horarios de comida, sueño, juegos).



Favorecer la expresión de sus emociones, temores e inquietudes, a través del juego, dibujo, pintura u otras actividades manuales, las cuales pueden realizar en conjunto con otros integrantes de su grupo familiar (hermanos, abuelos, padres).



Orientaciones para abordar el tema, apoyar y contener:



Educar y promover en nuestros hijos, conductas de autocuidado acordes a su edad; tales como lavarse bien las manos y la cara, principalmente antes de comer, toser o estornudar tapándose con el reverso del codo, lavar bien las frutas y verduras.



Promueve que puedan comunicarse con abuelos u otros familiares que en estos días no puedan visitar, brindando así sensación de normalidad y mayor seguridad afectiva.





Aprovechar el tiempo con ellos, compartiendo en actividades simples y cotidianas, como poner la mesa, cocinar, hacer aseo, cantar juntos, bailar y hacer manualidades. Favoreciendo la colaboración, ya que les permite sentirse valiosos y promueve la empatía.



Aproveche este periodo para enriquecer el vínculo con su hijo, conténgalo si lo necesita y entréguele mucho amor.



