



GUIA PARA NIÑOS Y NIÑAS EN MANEJO EMOCIONAL POR EL TRABAJO EN CASA DE SUS PADRES Y FAMILIARES



¿Tienes niños y niñas en casa?



En estos momentos por los que pasa el país puede resultarnos complejo el acompañamiento en casa para nuestros hijos, sobrinos, nietos o hermanos pequeños, los niños son por naturaleza inquietos y el pasar mucho tiempo en casa puede ser un reto para todos los miembros de la familia, inclusive para los más chicos.

Por eso queremos alertarte sobre las afectaciones que los niños y niñas pueden tener para el manejo de sus emociones durante este periodo.

Lo primero que debes tener en cuenta es que los niños también necesitan información, debemos darles una explicación y contextualización de los que esta pasando, para que ellos puedan comprender mejor, ya que cuando los niños no entienden lo que pasa a su alrededor, preguntan, pero en ocasiones los adultos no responden o dicha respuesta no es satisfactoria por lo que vuelven a preguntar, y lo harán tantas veces como sea necesario para ellos poder comprender. Por ello es importante tener la paciencia para dar estas explicaciones varias veces, ser claros y con lenguaje sencillo brindar la información.

Pero también podemos estar frente a pequeños que no preguntan, por ello nosotros somos los llamados a preguntar, para saber si es un tema que no les interesa o si por el contrario tienen información errada o incompleta que les pueda estar generando confusión o ansiedad. Pues los niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor.

Recomendaciones para cuidar la salud EMOCIONAL de los niños y las niñas

En estos momentos por los que pasa el país puede resultarnos complejo el acompañamiento en casa para nuestros hijos, sobrinos, nietos o hermanos pequeños, los niños son por naturaleza inquietos y el pasar mucho tiempo en casa puede ser un reto para todos los miembros de la familia, inclusive para los más chicos.

Por eso queremos alertarte sobre las afectaciones que los niños y niñas pueden tener para el manejo de sus emociones durante este periodo.

Lo primero que debes tener en cuenta es que los niños también necesitan información, debemos darles una explicación y contextualización de los que esta pasando, para que ellos puedan comprender mejor, ya que cuando los niños no entienden lo que

pasa a su alrededor, preguntan, pero en ocasiones los adultos no responden o dicha respuesta no es satisfactoria por lo que vuelven a preguntar, y lo harán tantas veces como sea necesario para ellos poder comprender. Por ello es importante tener la paciencia para dar estas explicaciones varias veces, ser claros y con lenguaje sencillo brindar la información.

Pero también podemos estar frente a pequeños que no preguntan, por ello nosotros somos los llamados a preguntar, para saber si es un tema que no les interesa o si por el contrario tienen información errada o incompleta que les pueda estar generando confusión o ansiedad. Pues los niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor.



Es muy común que en un tiempo de estrés como este, los niños y niñas se muestren más apegados y demandantes hacia sus cuidadores ante su miedo y la ansiedad, por eso es importante acoger con calma sus reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad; mantener en lo posible sus rutinas y actividades cotidianas siempre que las medidas de prevención y seguridad lo permitan.

El autocuidado es una práctica para hacer juntos, la técnica de lavado de manos con agua y jabón, cubrirse con el antebrazo al toser y estornudar, mantener la rutina del baño y actividades de aseo, para que los chicos comprendan la importancia de cuidarse y cuidar a la familia.

Continuar sus horarios de sueño y descanso lo más

apegados a la rutina posibles, de la misma manera continuar los horarios de la alimentación y vigilar los alimentos que se consumen entre comidas, ya que como en general no hay el mismo gasto de energía en ellos, debemos evitar el riesgo por aumento de peso.

Otro elemento para tener en cuenta es que con los chicos debemos evitar la sobre exposición de noticias, esto puede crear preocupación innecesaria en ellos y aumentar su ansiedad. Puede también generar preocupación sobre sus familiares que no están en casa, sobre sus amigos, compañeros, por lo que también hay que hablar sobre este tema y buscar momentos para que el niño también como tú, pueda comunicarse con ellos por teléfono o de manera virtual.

Recomendaciones para cuidar la salud EMOCIONAL de los niños y las niñas

Debemos estar alerta para identificar pensamientos o emociones que puedan estar generando malestar en los niños y niñas, para atenderlos de manera adecuada, para identificar si los pensamientos están siendo recurrentes o repetitivos en ellos o si les generan respuestas como el llanto, de ser así, debes identificar el miedo que puede en la mayoría de las veces ser exagerado por la capacidad imaginativa de los niños y niñas o puede ser creado a partir de un evento que el niño visualizó como peligroso.

Los niños y niñas que has sufrido pérdidas significativas o recientes pueden ser más susceptibles a tener miedos o temores relacionados con la situación actual del virus pero que en realidad tienen un fondo relacionado con la situación vivida con antelación y que generó el miedo. Miedo relacionado con situaciones de separación de los padres, de cambios de residencia, de salidas de algún familiar de la casa o de las pérdidas por muerte de algún

familiar o persona significativa para ellos.

Es importante indicarte que si los niños y niñas no tiene interés por saber sobre el virus y no han manifestado pensamientos o comportamientos de miedo o ansiedad, no es necesario crear alertas sobre ellos, puede que el niño o la niña tenga la capacidad de sobreponerse a estas situaciones de encierro o de pérdida sin ninguna dificultad de orden emocional.

Debes estar atento a no menospreciar las emociones y pensamientos de los niños y niñas, según la edad y las experiencias, ellos viven con la misma intensidad que tú las situaciones, sus preocupaciones son igual de importantes para ellos que tus preocupaciones lo son para ti. Presta atención, reconoce y se empático con las emociones con alta intensidad de los niños y niñas, para poder brindarles el apoyo que necesitan frente a sus nerviosismos, tensiones, sensación de peligro o pesadillas.



Si tus palabras y consejo ayudan al niño o niña a calmarse continúa haciéndolo cada vez que sea necesario, también puedes realizar actividades que lo ayuden a calmarse, como ejercicios de respiración y de relajación; estos ejercicios son muy necesarios para los niños inclusive para sus actividades escolares, permiten mejorar la capacidad de atención y memoria.

Si durante tu acompañamiento con el niño o la niña, no logras calmar sus emociones y como te decíamos el niño o niña manifiesta una gran preocupación, un miedo que le evita seguir sus rutinas, temores nocturnos que alteran significativamente su sueño,

llanto o ansiedad que perdura o que se presenta varias veces al día, debes buscar ayuda adicional de un profesional en psicología, esta es una situación de urgencia. También para apoyarte Positiva te cuenta que mediante su APP Conexión Positiva, ingresando al servicio Positivamente a Tu Lado, podrás recibir orientación psicológica y atención en crisis con profesionales en salud mental. Es muy importante que prestes atención a tus niños y niñas, sus miedos actuales no tramitados pueden generar dificultades para su vida presente y futura; ya que ellos no tienen los mismos recursos cognitivos ni emocionales para manejar el miedo.

Esto no lo decimos para que te alarmes o se genere pánico, es para que estés atento y dediques un tiempo de calidad para compartir con tus niños y niñas durante esta cuarentena.

Los niños también deben aprender a calmar su cuerpo y su mente, el medio es cada vez más estimulante por lo que independiente de este periodo de cuarentena, debemos enseñar a nuestros hijos actividades que inviten a la calma, como la lectura, tanto de textos escritos, como de textos de imágenes para los que están en edad preescolar, el dibujo libre y guiado, de manera que por cortos momentos de tiempo que debemos ir incrementando los niños y las niñas adquieran el hábito y cada vez mejoren sus habilidades de análisis, investigación, creatividad, atención, concentración, entre otras; para el momento presente y para su vida adulta.

La motivación para que los niños y niñas aprendan a controlar su cuerpo y su pensamiento también es una herramienta para que te permitan tiempo para el trabajo en casa. El reto del poder trabajar en casa teniendo niños o niñas, depende de poder explicarles tu labor y generar una rutina; al igual que debemos dedicar tiempo para explicarle sobre el coronavirus, también debemos sacar tiempo para darle al niño o niña la información necesaria para que cada uno de acuerdo a su edad pueda comprender la situación y las necesidades de tiempo, espacio o quietud que se necesitan, pero de nuevo como cualquier proceso de aprendizaje demanda tiempo y paciencia, y luego generar horarios que se incorporen a las rutinas diarias de la familia de manera que el niño o niña identifique el tiempo de juego, de dormir, de comer, trabajo en casa, como del resto de momentos.

Debemos entonces proveer al niño o niña una rutina que durante tu tiempo de trabajo en casa el niño o la niña pueda hacer, sabemos que es algo difícil porque como indicábamos al inicio, los niños son inquietos, por lo que debes alternar actividades con ellos de manera que el tiempo que dedicar a su atención directa hagan actividades físicas como sacar la mascota, el juego colectivo, hacer ejercicio, pero que cuando necesitemos horas para trabajar, ellos también tengan actividades que demanden concentración como por ejemplo dibujar, bailar siguiendo una pista, juegos donde el solo pueda estar, o un pequeño rato de televisión, película o video juego, que como ya lo habrás escuchado muchas veces no debes abusar con el tiempo de exposición, así como no debes estar demasiado tiempo de manera continua trabajando porque el niño no lo verá como un momento más del día, sino como lo que haces todo el día y lo más seguro, te hará el reclamo.

Bibliografía:

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/13/permanecer-tranquilos-y-prevenir-el-e-stigma-la-guia-para-que-los-adultos-conversen-con-los-ninos-sobre-covid-19/>

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>

https://www.dropbox.com/s/2srmohtn2e5t8ww/Afrontamiento_ni%C3%B1os_COVID_HIUNJ.pdf?dl=0

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado
Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (Botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda