

Recomendaciones para adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes en contexto de la contingencia actual por Coronavirus (COVID-19)



Gobierno
de Chile

gob.cl

Ministerio de
Desarrollo
Social y
Familia

Gobierno de Chile

Subsecretaría
de la Niñez

Gobierno de Chile

Sabías que....



Los niños, niñas y adolescentes, **perciben más de lo que nosotros creamos**, los medios de comunicación, los cambios de rutina, lo que escuchan y ven a su alrededor, por sobre todo las reacciones que tenemos como adultos frente a estas situaciones.

Por eso, **necesitan nuestras respuestas y nuestro ejemplo**, no solo para que puedan entender la emergencia, sino que para también poder procesar y manejar sus propios sentimientos, dudas o temores que esta situación de incertidumbre pueda provocarles.

Entregar información verídica respecto a lo que está pasando

Es importante mantenerse correctamente informado por medio de **fuentes oficiales** que garanticen información verídica, para no transmitir información falsa o que pueda generar pánico dentro del grupo familiar.

Para esto, se deben seguir las fuentes oficiales de información, principalmente las entregadas por el **Ministerio de Salud (MINSAL)** y otras fuentes utilizadas por las autoridades de nuestro país.

Si existen dudas con respecto a la sintomatología que se puede presentar, contactar a la mesa de ayuda de **Salud Responde (6003607777)**, la cual se encuentra disponible las 24 horas del día.

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



¿Qué se les debe decir a los niños, niñas y adolescentes?

Dar respuesta a las preguntas que hagan de manera directa, contenedora y procurando adecuar el lenguaje y cantidad de información según su nivel de madurez.

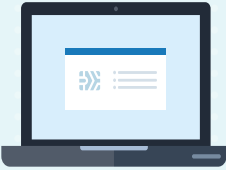


Aunque algunos no pregunten, es importante explicarles algunas cosas generales que les permitan entender lo que está pasando. Esto les da la posibilidad de comprender el por qué de los cambios y el sentido que tiene tomar medidas preventivas, de esta manera se abren espacios de conversación que permitan hablar de cómo esto nos está afectando.

Es importante...



- **Evitar exponerlos a imágenes que les puedan generar angustia tales como**, videos de gente peleándose en los supermercados, colapso de atención en hospitales, noticias reiterativas sobre la rápida propagación del virus, etc.



- Si ya han visto imágenes, muéstrales también imágenes o videos de gente ayudándose entre sí, cediéndose el espacio, etc. **La solidaridad entre adultos y la sensación de que la comunidad se ayuda**, permiten disminuir la ansiedad que sienten los niños, niñas y adolescentes frente a esta situación que es desconocida, y que no pueden controlar.



PRECAUCIÓN

- **Dosificar información respecto a la emergencia para niños, niñas, adolescentes y adultos.**



- Es necesario mantenerse informado, pero no es recomendable estar todo el tiempo mirando las noticias, y redes sociales, porque eso genera más ansiedad.

Respecto a la cuarentena en curso, es importante...

Que niños, niñas y adolescentes se mantengan en sus casas. Con el paso de los días esto puede ser difícil, tanto para los adultos como para los niños. Es muy importante explicarles por qué tienen que quedarse en casa y cómo ello ayuda a proteger a todo el país. Darles un rol en la emergencia los ayuda también a sentirse más activos y ocupados.

Comprender que niños y adultos pueden presentar momentos de aburrimiento, enojo, tristeza etc. Es importante poner nombre a estos estados y conversar sobre ello: *“Sé que te dan muchas ganas de ir a la plaza, pero estamos ayudando a muchas personas mientras nos quedamos acá”*. Contener y explicar las emociones ayuda a entender lo que nos pasa, y a desarrollar nuestra capacidad de autorregulación emocional.

Ajustar expectativas y no sobre-exigir a los integrantes del hogar, entendiendo que esto es una situación difícil para todos.



¿Qué podemos hacer para disminuir el aburrimiento y mejorar el ambiente familiar?



- **Con niños en edad escolar**, programar horas en que se acompañe y refuerce su proceso educativo, estimulando la lectura, la resolución de problemas, etc.

- **Evitar el uso excesivo de pantallas a modo de entretenimiento**, privilegiando actividades que fomenten la interacción entre los integrantes de la familia.



- **Involucrar a los niños, niñas y adolescentes en tareas domésticas** como hacer sus camas, a mantener el orden después de jugar, etc. Esto brinda estructura, resguarda el espacio familiar y genera sensación de pertenencia y cuidado de la familia.



- Si se cuenta con apoyo de otro adulto en casa, **repartir las tareas domésticas y el cuidado de los niños y niñas**, fomentando la corresponsabilidad.



- Si no se cuenta con suficiente material de estimulación, juguetes y juegos, intente buscar cosas de la casa que se puedan usar como juguetes. Esto ayudará a **fomentar la capacidad creativa y de entretenerse por sí mismos**. Por ejemplo: saltar en alguna cama baja, usar los cojines como circuito, las mantas como carpa, etc.



Es importante... Derribar mitos que pueden generar más estrés.

“Estoy aburrido”:

No pasa nada si los niños, niñas y adolescentes se aburren, de hecho, puede ser un motor para la creatividad y la imaginación. **Es bueno planificarles algunas actividades durante el día**, pero no es una exigencia para los padres y cuidadores el mantenerlos entretenidos todo el tiempo.

“¿Puedo ver pantallas?”:

Si bien la recomendación es limitar la exposición a pantallas, en este tipo de situaciones más que la cantidad de tiempo importa más la calidad.

Es fundamental resguardar que los contenidos sean apropiados a su edad y que idealmente estimulen su desarrollo.

“Escuela en casa”:

Es importante distinguir cuáles son nuestros roles y funciones como padres, madres o cuidadores.

Somos la familia de los niños, niñas y adolescentes, pero no sus profesores. Es importante apoyar en los trabajos escolares, pero no se espera que podamos suplir la labor especializada que hace un profesor al educar.

Puedes intentar algo como... Usar la tecnología para mantenerse conectados



- Al igual que los adultos, los niños, niñas y adolescentes extrañan a sus compañeros(as), amigos, familiares, etc.

- Para ello se pueden aprovechar las tecnologías que nos permiten **hacer videollamadas, mensajes de voz y similares**, que entregan la sensación de cercanía, disminuyendo la percepción de aislamiento o encierro.



- **El autocuidado** ayuda a evitar el estrés y la sobre exigencia hacia sí mismo y con los que nos rodean.



Si tienes que trabajar en casa es importante considerar que...

- **Para los niños, niñas y adolescentes puede ser una gran novedad tener a su padre, madre o cuidadores tanto tiempo en casa.**
- **Especialmente en niños y niñas más pequeños, no es realista pensar que vas a poder trabajar sin interrupciones toda una mañana o la tarde,** por lo cual es más efectivo planificar tu trabajo en bloques de 1 hora aproximadamente e intercalar con espacios de dedicación exclusiva a ellos(as).
- **Existen múltiples recomendaciones de actividades para hacer en casa (ChCC tiene distintas propuestas),** que te pueden servir de ideas para su entretenimiento y estimulación. Es importante tener presente el poder gestionar espacios de calma o respiro entendiendo que no se puede esperar que los niños, niñas y adolescentes estén **“entretenidos”** todo el tiempo.

Apoyo a la crianza en estos momentos

Es esperable que existan situaciones cotidianas que se hagan complejas y provoquen sensaciones de frustración, insuficiencia o colapso.

Buscar ayuda antes de perder la paciencia es una herramienta útil para sobrellevar estos momentos.

Desde la **Subsecretaría de la Niñez**, a través de **Chile Crece Contigo** contamos con canales para acompañar a las familias en esta situación y que pueden apoyar la crianza y convertirla en un desafío positivo:

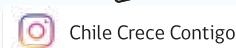
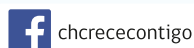
Fonoinfancia: Por chat en www.fonoinfancia.cl o llamadas gratuitas desde todo Chile y desde cualquier teléfono al 800200818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza



Sitio web ChCC

www.crececontigo.cl



Recomendaciones para adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes en contexto de la contingencia actual por Coronavirus (COVID-19)

