

¿COMO ENFRENTAR DUDAS Y PREGUNTAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA?

En nuestro país, al igual que en otros, hemos debido cumplir con un periodo de cuarentena, el que no se sabe cuánto tiempo más durará. Este cambio drástico en la vida cotidiana puede ser muy difícil de asimilar para los niños y niñas. ¿Cómo explicarles lo que está pasando?

Desde la psicología, se orienta a los adultos sobre cómo responder las principales preguntas que hacen los niños y niñas frente al coronavirus y la cuarentena.



1.- ¿Qué está pasando?

Es importante que los niños y niñas entiendan lo que ocurre y lo que va a pasar, no hay que mentirles, solo darles la información necesaria y concreta, según su tipo de pensamiento y edad. Por ejemplo: “Hay un virus que es muy contagioso y, por lo tanto, tenemos que quedarnos en la casa hasta que se vaya. Esto significa que no vamos a ir a la plaza, al Jardín Infantil, ni al colegio, pero vamos a buscar cosas

entretenidas para hacer en la casa”.

Del mismo modo, transmitirles seguridad, que pueden estar tranquilos porque en la casa no les va a pasar nada y su familia los cuidará.

En toda edad es útil mencionarles que hay personas trabajando en una vacuna para evitar el contagio y que los doctores, enfermeras y otros profesionales de la salud trabajan para ayudar a todas las personas que se han enfermado.

2.- ¿Por qué no podemos ver a los abuelos/tíos/primos/amigos?

La clave está en que sepan que todos están viviendo lo mismo para evitar el contagio, para que no crean que solo ellos no pueden salir. También es relevante entregarles opciones para reducir la angustia, como decirles que, si lo necesitan, pueden hablar con sus seres queridos una vez al día por teléfono o video llamada. Una buena alternativa es ofrecerles trabajar en un dibujo o una construcción que para ellos sea importante y puedan entregárselos a sus abuelos, por ejemplo, cuando sea posible juntarse nuevamente.

3.-¿Por qué no podemos salir?

Los niños y niñas necesitan que seamos empáticos emocionalmente con ellos, así pueden entender y recibir la información que le queremos transmitir de mejor manera. También debemos validar sus sentimientos, poniendo en palabras lo que les pasa. Por ejemplo, “Sé cuántas ganas tienes de ir a la plaza o juegos, y de verdad entiendo que te da rabia”; “Entiendo que estés molesto, comprendo que no te guste la medida de no salir de casa, pero te quiero y quiero que estés bien”.

En ocasiones, cuando la emoción es intensa, hay que entregarle al niño y niña el espacio para la expresión emocional y ayudarlos a recuperar la calma, cambiándoles el foco de atención o buscar con él alguna solución al problema.

4.-¿Nos vamos a enfermar?

Hay que reforzar la sensación de seguridad en los niños y niñas y asegurarles que la familia está tomando todas las medidas para que estén bien y que, si se quedan en la casa, no va a pasar nada. O que, si eventualmente el niño se enferma, va a ser un resfrío leve o suave y se va a sanar.

Evitar hablar de población de riesgo, porque ellos no cuentan con las herramientas para procesar esta información.

Si en el niño o niña predomina el miedo, acompañarlo en su proceso de adaptación y demostrarle que los adultos estarán disponibles para conversar y resolver sus dudas en caso necesario, ejemplo: “Es normal que puedas sentirte preocupado, pero nos preocuparemos de que estés bien, tú solo debes preguntarnos si algo te asusta”.

Si el miedo es constante, es importante ayudar a regular sus pensamientos negativos. Por ejemplo: “No te hace bien pensar en eso, te pone nervioso, así que nos vamos a distraer y hacer otra cosa para que ese pensamiento se vaya”. O asegurarles que cuando estamos asustados, vemos las cosas peor de lo que son y que por eso deben estar tranquilos.

5.- ¿Por qué los adultos no pueden salir a trabajar, o trabajan desde la casa?

Si bien esta pandemia ha traído grandes dificultades en lo económico para las familias, es importante que los adultos aborden estas preocupaciones en privado, ya que los niños y niñas no tienen la madurez necesaria para comprenderlo y les genera mayor miedo y estrés. Por otra parte, es importante que se organicen cautelando el cuidado de los niños y niñas y la posibilidad de trabajo dentro y fuera del hogar.

6.- ¿Cuándo veré a mis amigos?

Debido a que el grupo de pares es importante para los niños y niñas, es necesario explicarles que el distanciamiento social es temporal y que, a pesar de lo difícil que es, podrán ayudar a que el virus se vaya más rápido. Al mismo tiempo, validar sus emociones: “Sé cuánto echas de menos a tus amigos, y entiendo que estés triste”.

Para facilitararlo, entregarles alternativas para mantener las relaciones sociales, ofrecerles que llamen por teléfono a sus amigos cada vez que lo necesiten (si existe la posibilidad).

7.- ¿Qué pasará con el Jardín Infantil y el colegio?

Anticiparles la información progresivamente para reducir la incertidumbre. Por ejemplo, empezar diciendo que no irán jardín infantil, ni al colegio, que los compañeros, tías y profesores están en sus casas también y que se organizarán para hacer las tareas y actividades desde la casa. También asegurarles que esto pronto se va a acabar, y cuando ya no esté el virus afuera, podrá volver a sus actividades normales.

Esperamos que estas preguntas y respuestas hayan sido un puente de apoyo para las familias, frente a las interrogantes de los niños y niñas en relación al tema de la pandemia.