

EL CORONAVIRUS Y LOS NIÑOS

¿Cómo ayudar a los niños a manejar una situación de aislamiento?

Tanto mayores como pequeños nos enfrentamos a una situación totalmente nueva, la incertidumbre de cuánto tiempo durará esta situación o las consecuencias derivadas de la misma, hacen mella en nuestro estado de ánimo. Si los adultos nos vemos arrastrados por sentimientos de incredulidad, indignación, miedo... imaginemos por un momento como pueden sentirse los pequeños de la casa que no tienen una visión global de la situación e, incluso, la capacidad para regularse emocionalmente.

Estos consejos os pueden ser de ayuda para encarar estos días de aislamiento:

- Ofrecerles una información adecuada a su nivel de comprensión, sin dar excesivos detalles y alarmar. Seguramente los niños ya tiene mucha información sobre el tema por lo que es mejor que comiencen ellos la explicación para conocer el tipo de información que manejan y corregir falsas creencias si fuese necesario.
- Transmitirles confianza y seguridad.
- Comprender y valorar sus sentimientos, frases como “comprendo que te sientas así ...” les ayudaran a sentir confianza para expresar sus emociones. Los niños van a sentirse enfadados por no poder salir a jugar, frustrados, van a experimentar miedo... Por lo que hemos de estar preparados para aceptar sus emociones y mostrarle las maneras mas adecuadas de manifestarlas.
- Es muy posible que surja la palabra “muerte” , en niños que rondan los seis años es muy común este temor por lo que las preguntas serán recurrentes. Siempre que afrontemos esta conversación debemos ser naturales y contestar a sus preguntas con sinceridad, adecuando la conversación a su edad. En este caso concreto no es bueno que nosotros asociemos el coronavirus a casos que acaban en defunción, solo en las situaciones en las que el niño saque el tema.
- Mucho cuidado con la sobreinformación los niños están muy atentos a su entorno por lo que, nosotros como adultos, debemos regular la información que entra en casa y mantener ciertas conversaciones sin la presencia de los niños. Es un buen momento para fomentar la comunicación familiar y hablar entre nosotros de muchos temas que el día a día no nos permite.
- Darles control sobre la situación, ellos tienen su papel. Lavarse las manos asiduamente y participar en propuestas sociales como salir al balcón a aplaudir o decorar las ventanas con sus dibujos son iniciativas que les permiten contribuir como integrantes de la comunidad.