



MANEJO DE LA ANSIEDAD PROVOCADA POR LA CUARENTENA DEL COVID-19



Como padres y personas a cargo de menores, necesitamos hablar con nuestros hijos sobre el COVID-19 para equilibrar sus emociones y abordar estas preocupaciones. A continuación, presentamos algunos consejos sobre cómo interactuar con niños de todas las edades para ayudarles a mantener la estabilidad emocional durante la crisis, seguido por una guía de orientación sobre cómo adaptar conversaciones para niños de diferentes edades.

GUÍA PARA EL MANEJO DE NUESTROS HIJOS DE ACUERDO AL NIVEL DE DESARROLLO.

Niños en edad preescolar (Edades 2 – 6):

Los niños en edad preescolar están más sintonizados y afectados por las emociones de sus padres que con otros niños mayores. Especialmente para ellos, asegúrese de mantener la calma cuando estén en sus alrededores. Además:

- Cuando ellos estén cerca, apague la televisión, computadoras y altavoces inteligentes. Escucharán cosas o verán imágenes que son potencialmente aterradoras.
- Tenga cuidado al hablar de la situación con otros adultos o hermanos mayores cerca de ellos.
- Es posible que niños pequeños necesiten un poco más demostración de ternura, cuidados y cariños hacia ellos que otros niños mayores.
- Haga un juego divertido de las medidas preventivas como cuando al lavarse las manos o limpiar superficies.
- Crear horario de actividades.

Niños en edad escolar (Edades 7-12):

Los niños de primer a sexto grado pueden entender más sobre una enfermedad contagiosa.

- Los niños entre estas edades se desenvuelven bien cuando tiene una rutina. Trate de mantener los horarios de clases establecidos por el colegio.
- Los niños en edad escolar más jóvenes hacen frente a sus temores a través del juego. Pueden jugar a ser médicos o jugar con Legos para construir un hospital que ayude a personas. Esta es una manera normal de manejar sus ansiedades.

- Algunos niños en esta categoría se vuelven más apegados y exigentes. Tal “regresión” es una forma de expresar temor. Este no es el momento para simplemente decirles “tienes que crecer”, aunque el comportamiento sea frustrante. Es posible que necesiten más tiempo con usted – leyéndoles, viendo la televisión juntos, dibujando o jugando.
- Apague la televisión y otros medios digitales lo más que le sea posible. Niños en estas edades pudiesen no entender todo lo que escuchen o vean en las pantallas.

Adolescentes y jóvenes adultos (Edades 13 – 18+):

Es probable que los adolescentes y jóvenes adultos hayan escuchado hablar mucho sobre el COVID-19 y su potencial peligro. Son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga, las medidas preventivas y los riesgos futuros. Tenga conversaciones abiertas, comenzando con preguntas abiertas sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten.

- Las personas entre estas edades son lo suficientemente maduros como para ver las noticias con usted o acceder a Internet y explorar sitios web de confianza para aprender más sobre la enfermedad. Siéntese con ellos conversen sobre lo que ven y leen, y cómo la enfermedad puede impactar sus vidas.
- Los adolescentes y jóvenes adultos pueden ayudarle a comprar suministros, jugar con hermanos menores, preparar comidas y realizar otras. Incluirlos en el esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados, y **este empoderamiento ayuda a disminuir la ansiedad.**
- Es importante establecer una rutina de actividades escolares para que el cerebro se mantenga produciendo información. Trate de mantener los horarios de clases establecidos por el colegio.

- Muéstrale películas o libros con diferentes temáticas en donde se dé una situación de ser empático con alguien, ver otras realidades los acercará a desarrollar el sentimiento de participación afectiva en la realidad que afecta a otra persona, conversen sobre temas que impliquen razonamiento moral, por ejemplo, algún caso de las noticias y que puedan debatir y argumentar opiniones al respecto.

Vivir con incertidumbre no es fácil. Sin embargo, podemos ayudarnos el uno a los otros a ser más capaces de resistir adversidades, ser más emocionalmente estables, y protegernos físicamente lo más posible a través de medidas cuidadosamente planificadas con el involucramiento de nuestros hijos en esta época de crisis...Dios es Fiel.