

GUÍA TRIPLE P

La crianza durante el COVID-19

El COVID-19 representa para las familias alrededor del mundo, un desafío que no se parece a nada que hayamos experimentado. La mayoría de los padres y madres, cuando se enfrentan a una situación muy estresante como ésta, tienen una preocupación básica por el bienestar y la seguridad de sus hijos/as. Para cuidar a los niños de forma efectiva, los padres, madres y cuidadores también deben cuidarse a sí mismos.

Como padres, nosotros mismos podemos estar sintiendo una serie de sentimientos incómodos (incluyendo ansiedad, rabia, tristeza), así como la incertidumbre sobre qué hacer y cómo podemos afrontarlo. Estos sentimientos son completamente razonables y normales. Es importante recordar (y recordarles a los niños) que las comunidades están trabajando juntas para mantener a las personas a salvo (por ejemplo, trabajadores de la salud que cuidan a personas con el virus; los supermercados crean nuevas reglas para permitir que las personas más vulnerables hagan sus compras de manera segura). Esta guía ayuda a los padres a apoyar a sus niños y a cuidarse de sí mismos durante este difícil momento.



Asegúrele a su niño/a que su familia es su principal prioridad

En todas las conversaciones con su hijo/a, manténgase lo más calmado y tranquilizador posible. Explíquele a su hijo/a que debería contarle si no se siente bien. Asegúrese de que su niño/a sepa - a través de sus

acciones y sus palabras -que es parte de su trabajo como padre/madre el hacer todo lo que esté a su alcance para mantenerlo a salvo y que esto es, exactamente, lo que usted está haciendo. Por ejemplo, diga: *Soy tu mamá/papá, es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo que podemos para ello.* Esto les ayudará a sentirse más seguros y, para los niños mayores, a comprender mejor por qué usted debe cumplir las restricciones que las autoridades le imponen a todas las familias (por ejemplo, no ir al parque o la plaza; mantenerlos alejados de los amigos).



Cuide de sí mismo/a lo mejor que pueda

Es completamente razonable sentir ansiedad, angustia, confusión y rabia en algunos momentos durante la actual situación. Manejar sus propias emociones de manera efectiva significa que estará en mejores condiciones para apoyar a sus niños. Al lidiar eficazmente con sus propias emociones, también está dando un excelente ejemplo para su hijo/a. Algunas

estrategias generales y útiles para afrontar emociones grandes e incómodas incluyen:

- prestar atención a sus emociones y pensamientos
- hacer una pausa en la interacción con los miembros de la familia si no está en control de sus emociones (por ejemplo, podría decir, *me siento molesto en este momento y no puedo estar tan calmado como me gustaría en esta conversación. Así es que, voy a ir a mi habitación a leer durante 10 minutos para intentar tranquilizarme*)
- hablar con amigos y familiares que lo apoyen
- respirar profundamente
- realizar ejercicio
- practicar mindfulness

Hay muchas maneras útiles y efectivas de manejar emociones incómodas: cantar, bailar, jardinear y dibujar son algunos ejemplos. Manténgase saludable y seguro (buena higiene personal, haga ejercicio a diario, coma bien, duerma lo suficiente, evite usar alcohol o drogas para disminuir el estrés). Evite comportamientos que puedan aumentar su estrés (por ejemplo, es útil mantenerse informado sobre COVID-19, pero el chequeo constante de sus pantallas -televisión, celular, tablet- puede aumentar el estrés). Si estas estrategias no funcionan, puede pensar en buscar ayuda profesional (hay una serie de excelentes [opciones de apoyo remoto](#)).



Asegúrese que sus niños/as sepan que usted está listo para conversar

La mayoría de los niños no estarán tan preocupados con el COVID-19 como los adultos. Sin embargo, es esencial que los niños sepan que pueden hablar con sus padres sobre sus preocupaciones y que sus preguntas sean respondidas con sinceridad. Hágale saber a su hijo/a que cuando se trate del COVID-19 y este momento difícil, usted estará allí para ellos (por ejemplo, *si tienes alguna inquietud o pregunta sobre lo que está sucediendo en este momento con el coronavirus, siempre puedes venir a buscarme y*

podemos conversarlo). Es una buena idea seguir sus señales. Con los niños que buscan una conversación, esto supone proporcionarles solo la cantidad de información que han solicitado. Con los niños que no buscan una conversación, estar atento a signos de angustia o cambios en su conducta (por ejemplo, un niño que se vuelve muy dependiente o agresivo). Si bien, puede haber otras razones para estos cambios, tenga en cuenta que pueden estar relacionados con el COVID-19.

Cuando hable con su hijo/a sobre sus sentimientos, pare lo que esté haciendo y escuche con atención. Evite decirle cómo debe sentirse (*No te preocupes por eso*). En cambio, hágale saber a su niño/a que está bien estar preocupado, triste, enojado o decepcionado. Hablar o dibujar puede ayudar a los niños a comprender mejor sus propios sentimientos y preocupaciones. Las fuentes comunes de preocupación, frustración o tristeza pueden incluir preocuparse por la salud de los abuelos y por no poder pasar tiempo con ellos; quedarse atrás con el trabajo escolar si no asisten a la escuela; no poder pasar tiempo con sus amigos; o no poder practicar deportes con otros. Asegúrele a su niño/a que las personas de todo el mundo (personal de salud y científicos) están trabajando para ayudarse mutuamente y para desarrollar medicamentos que ayuden a todos y todas.

Hable con su niño/a sobre lo que sucede a su alrededor en relación con el COVID-19. Sin embargo, es importante no hablarles demasiado al respecto- esto puede aumentar el miedo y la angustia de los niños. Como adultos, puede ser difícil concentrarse en otra cosa que no sea la situación actual, pero debemos asegurarnos de que esto no tñia todas nuestras interacciones con nuestros niños. Siga a su hijo/a para ir guiándose- esto lo ayudará a pasar la cantidad de tiempo adecuada hablando con ellos sobre el COVID-19, y también lo ayudará a pensar en otras cosas. También debe pensar sobre las conversaciones que tiene delante de su hijo/a. Limite la exposición de su niño/a a los medios de comunicación en torno al COVID-19.



Sea sincero al contestar las preguntas de los niños/as

Algunas guías generales para responder las preguntas de los niños incluyen:

1 Antes de responder, averigüe qué creen saber sobre el tema (por ejemplo, a través de las redes sociales o sus amigos).

2 Mantenga sus respuestas simples y apropiadas para el nivel de desarrollo de su niño/a.

3 Obtenga su información de fuentes confiables (por ejemplo, UNICEF; la web de la Organización Mundial de la Salud).

4 Si no sabe la respuesta, ofrécse a tratar de averiguarla para ellos. Si dicen, *no te molestes*, probablemente pueda dejarlo. Sin embargo, si la respuesta es importante para usted, podría decir, *esa es una pregunta interesante, voy a buscar la respuesta porque me interesaría saberlo*.

5 No haga promesas que no pueda cumplir (por ejemplo, *las cosas volverán a la normalidad para tu cumpleaños*).



Mantenga rutinas diarias

A todos nos va mejor cuando tenemos alguna estructura a nuestro alrededor (particularmente en momentos de estrés e incertidumbre). En la medida de lo posible, mantenga sus rutinas familiares habituales (por ejemplo, hora de las comidas, rutinas antes de acostarse). También introducirá nuevas rutinas (por ejemplo, un lavado de manos más frecuente; mantener más distancia de lo habitual entre ustedes y los demás si están fuera del hogar; manejar el hecho de trabajar desde casa mientras su hijo/a también está en casa). Donde sea posible, involucre a sus hijos en el desarrollo de éstas. Es predecible que algunas de estas nuevas rutinas puedan dar lugar a un aumento temporal de las discusiones entre padres e hijos (por ejemplo, la necesidad de más

instrucciones y monitoreo sobre el lavado de manos). La familia podría tardar un poco en adaptarse a las nuevas rutinas- sea tan amable y paciente con usted mismo y su hijo/a, como le sea posible.

Es útil elaborar un plan de actividades diarias para ayudarlo a usted y a su niño/a a lidiar con estar en casa durante este tiempo. Mantenga la diferencia entre semana y fines de semana. Durante los días de semana en los horarios en que su hijo/a hubiese estado en la escuela, puede incluir actividades escolares según lo recomendado por su escuela. Tenga en cuenta que el aprendizaje en el hogar durante este tiempo no será lo mismo que un día escolar regular. Tenga expectativas realistas (tanto para usted como para su niño/a) sobre el aprendizaje en el hogar. Para los niños pequeños

y preescolares, quizás quiera adaptar algunas de las rutinas diarias a las que están acostumbrados desde su guardería (si corresponde). Elaborar un horario para el día podría ser una actividad que usted haga con sus hijos cada mañana (lo más probable es que también usted se beneficie de tener un horario).

Si trabaja desde casa, puede pensar en programar pausas al mismo tiempo que su hijo/a. Es posible que también deba establecer algunas reglas nuevas sobre interrumpir cortésmente y esperar por su atención.

A continuación, se muestra un ejemplo de horario/agenda:



Mi Horario (para un niño/a de 10 años)

Tiempo	Actividades
8.00	Levantarse; lavarse las manos; vestirse; tomar desayuno; alimentar al perro; lavarse las manos
8.45	Leer, dibujar, jugar con el perro (lavarse las manos) o jugar un juego
9.30	Trabajo de escuela – Matemáticas (online/texto escolar)
10.00	Trabajo de escuela – Lenguaje (practicar deletreo de palabras o escribir un cuento corto)
10:30	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
11.30	Lavarse las manos; colación
11:45	Cocinar juntos o hacer un experimento en la cocina mientras cocinamos
1.00	Lavarse las manos; almorzar
1.30	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
2:30	Trabajo de escuela – Historia (hacer investigación para mi proyecto escolar)
3:00	Trabajo de escuela – Lenguaje (leer)
3:30	Guardar las tareas escolares; lavarse las manos; colación
4:00	Hacer ejercicio (por ejemplo, saltar dentro de casa; inventar un baile; jugar a la pelota; seguir un programa de ejercicios en YouTube)
5:00	Ver un episodio de mi serie favorita
6:00	Jugar un juego con la familia
6:45	Videollamada con un amigo o abuelos
7:15	Lavarse las manos; ayudar a preparar la cena; cenar
8:30	Ducha o baño
8:45	Lavarse los dientes; lectura familiar
9:00	Irse a la cama

Es posible que el horario no sea exactamente como se planeó. Eso está bien. Tener un horario se trata de proporcionar cierta estructura y orientación para el día. Cuando las cosas no salen según lo planeado, sea paciente consigo mismo y con su niño/a; y trabajen juntos para pensar cómo hacer que funcione mejor al día siguiente.



Cuando los niños están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan en problemas



Tener un plan familiar

Los planes son muy útiles en tiempos de ansiedad e incertidumbre. Cada familia necesita desarrollar su propio plan. El plan debe incluir lavarse las manos regularmente; mantener una distancia entre ustedes y los demás; y mantenerse físicamente alejado de familiares y amigos vulnerables. Los niños juegan un papel importante siguiendo estas reglas. Siempre que sea posible, incluya la amabilidad con los demás en su plan (por ejemplo, ofrezca recoger y dejar alimento para un vecino adulto mayor o alguien con necesidades especiales). De esta manera, también está mostrando a sus hijos una de las cualidades que desea fomentar en ellos. Donde pueda, involucre a sus hijos en la creación del plan. Dada la naturaleza rápidamente cambiante del COVID-19 y las recomendaciones del gobierno, es posible que este plan deba revisarse con bastante frecuencia. Procure que sus conversaciones sobre el plan se mantengan breves y prácticas.



Tenga muchas cosas interesantes que hacer en casa

Cuando los niños están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan

en problemas. Trabaje con sus hijos para elaborar una lista de 20 o más actividades que puedan hacer si se aburren y no saben qué hacer. Asegúrese de incluir actividades físicas para mantener a los niños activos—hay muchas que se pueden hacer dentro o fuera del hogar (cuando hay patio o terraza).

Para los niños más pequeños, las actividades pueden incluir dibujar, pintar, construir una carrera de obstáculos; jugar con bloques y/o plastilina; y jugar a las escondidas. Para los niños mayores, las actividades pueden incluir cocinar, completar un programa de ejercicios en YouTube, dibujar, jugar a la pelota y escuchar música o un podcast. Los juegos de mesa y los rompecabezas son geniales para niños de todas las edades. Coloque una copia de la lista en algún lugar de la casa donde sus hijos puedan verla fácilmente (por ejemplo, en el refrigerador). Este también puede ser un buen momento para que usted y su niño/a emprendan juntos un nuevo proyecto (por ejemplo, aprender un nuevo idioma o hacer un libro con fotos).

Asegúrese de que las actividades no sean solo variaciones del tiempo de pantalla. Sin embargo, en momentos como estos, está bien aflojar un poco las reglas habituales del tiempo de pantalla y permitir más tiempo del habitual.

Algún tiempo frente a la pantalla podría incluir a otros miembros de la familia o amigos (por ejemplo, tener una noche de cine familiar; jugar juegos en línea con amigos; hablar con familiares o amigos).



Preste atención a la conducta que le gusta

Durante este difícil momento, piense en los valores, habilidades y conductas que desea fomentar en sus hijos. Estos días hay muchas oportunidades para enseñarles a sus niños habilidades importantes para la vida (por ejemplo, ser cariñoso, servicial y cooperador; llevarse bien con los hermanos; turnarse). Preste especial atención al comportamiento de sus hijos durante este tiempo. Cada vez que hagan algo que le guste y quiera alentar, nombre específicamente el comportamiento y luego utilice muchos elogios y atención positiva para alentarlo en el futuro. Encontrará que hacer esto es algo muy poderoso. Por ejemplo: *qué bueno que sugeriste llamar a la abuela. Fue muy amable que pensaras hacer eso. Ella realmente lo apreció; Gracias por leer en silencio y esperar hasta que terminara mi llamada del trabajo para hacerme tu pregunta.*



Ayude a los niños/as a aprender a tolerar la incertidumbre

La crisis de COVID-19 está creando incertidumbre para todos. Como padres, necesitamos encontrar una manera de aceptar esta incertidumbre nosotros mismos. Luego, a través de nuestras acciones y palabras,

necesitamos demostrar esta aceptación a nuestros hijos (por ejemplo, *No sabemos cuándo va a terminar esto. Sé que es difícil no saberlo. Solo tenemos que recordarnos a nosotros mismos que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para mantenernos bien y seguros; y que el mundo entero está trabajando junto en este problema*). Los grandes cambios en la vida de los niños pueden ser difíciles y a menudo atemorizantes, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades (por ejemplo, diferentes formas de comunicarse con amigos y seres queridos). Si usted tiene serias preocupaciones sobre la salud emocional de su niño/a, busque apoyo profesional.



Busque y conéctese con sus seres queridos

El distanciamiento social/físico no tiene que significar que usted, sus hijos o los miembros de su familia extensa se sientan solos o aislados. Estamos todos juntos en esta crisis. Aproveche al máximo los teléfonos, las herramientas de comunicación en línea (videoconferencia grupal) y las redes sociales para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos. A los niños les encanta ser expertos- tal vez puedan aprovechar su conocimiento de las redes sociales para enseñar a otros miembros de la familia cómo usar estas herramientas para mantenerse en contacto.

Obtenga más consejos y estrategias online para ayudarlo durante esta crisis en:
www.triplep-crianza.com



Matthew R Sanders, AO., PhD — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos líderes mundiales en temas de crianza.



Vanessa E Cobham, PhD — Psicóloga clínica y experta, reconocida internacionalmente, en ansiedad infantojuvenil y salud mental post-traumática (específicamente post-desastres naturales)

© 2020 Triple P International Pty Ltd