

## CONSEJOS ORIENTATIVOS PARA VIVIR CON SERENIDAD EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

### RESUMEN

La emergencia del coronavirus tiene nuevas características. Además del impacto en el ámbito de la salud, tiene consecuencias en el área psicológica y emocional de las personas. Especialmente, presenta riesgos para los más frágiles.

Además de sentirnos expuestos a una amenaza nueva e invisible como el COVID-19, que en sí mismo es un factor que puede provocar ansiedad, la cuarentena ha cambiado nuestros hábitos y la rutina de nuestros hijos.

La convivencia obligatoria y no poder salir para realizar las actividades habituales pueden ser causas de estrés, más aún si se prolongan en el tiempo.

Hay que tener en cuenta que la falta de la organización del tiempo propio y de los espacios físicos y sociales puede desestabilizar a los niños, sobre todo cuando les resulta difícil dar sentido a lo que está ocurriendo.

Terre des Hommes, con ayuda de psicólogos especialistas, desea compartir con los propios seguidores consejos **para vivir en armonía durante estos días tan difíciles**.

### **CÓMO AFRONTAR LA EMERGENCIA BUENAS PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS NIÑOS Y LAS FAMILIAS**

- Una de las características de la pandemia del COVID-19 es la gran cantidad de información disponible en todo momento. El primer consejo es no exponer a la familia al flujo constante de información: informarse pocas veces al día consultando SOLO fuentes autorizadas puede ayudar a controlar los sentimientos de ansiedad.

Al informarse, hay que tener presente que la situación está en proceso, por lo que no es posible tener pleno conocimiento sobre los desarrollos de las investigaciones. Por lo tanto, hay que tener confianza en el trabajo que miles de médicos e investigadores están realizando, no solo en Italia.

- Al igual que los adultos, los niños y adolescentes están expuestos a un flujo de información

constante. Por este motivo, es importante explicarles lo que ocurre usando palabras sencillas, adaptadas a su edad y nivel de madurez. Hay que evitar dejarlos solos frente a las noticias que pueden enterarse a través de la televisión, las redes sociales y los amigos.

- Ante todo, es muy importante evitar que los más pequeños estén expuestos a tonos alarmistas e imágenes impactantes
- Los niños perciben el miedo y la ansiedad de los adultos. Por lo tanto, es importante que sus cuidadores estén dispuestos a escucharlos, tratando de mantener la calma y serenidad, para el bien propio y de ellos
- Es normal que los niños hagan muchas preguntas sobre todo lo que está ocurriendo. Hablar con ellos los ayuda a comprender la situación
- Esconder o disfrazar la realidad a los niños es una actitud que los puede confundir y puede aumentar sus miedos, llevándolos a pensar que está pasando algo muy grave o de lo que no se puede hablar. Es preferible decirles la verdad con el tono adecuado para ayudarlos a comprender que, si se adoptan buenas normas de comportamiento, es posible evitar el contagio.

*Las palabras reconfortantes que piden calma y tranquilidad no son efectivas para disminuir los sentimientos de ansiedad. Es preferible tranquilizarlos diciéndoles que todos, en la familia y fuera de ella, están tomando las medidas adecuadas para protegerse.*

- Es muy importante que los cuidadores mantengan una cercanía con los niños. En caso de una separación forzosa, por ejemplo, si fuese necesaria una hospitalización o el autoaislamiento, siempre que sea posible es aconsejable garantizar un contacto telefónico
- Aunque no puedan verse, es posible tener contacto con los abuelos y los amigos por teléfono o a través de las distintas aplicaciones disponibles. La cercanía de los seres queridos es fundamental y garantizar momentos de encuentro puede dar ánimo a todos sobre el hecho de que se está bien

*Con el correr de los días, los niños pueden ver que el virus golpea sobre todo a las personas mayores. Hay que tener en cuenta que pueden sufrir una gran angustia por la pérdida de los abuelos o los mismos padres. En muchos casos, es un miedo difícil de expresar con palabras. Por lo tanto, hay que estar muy atentos a posibles señales de desasosiego.*

- Es posible que los niños, en especial los más pequeños, expresen su malestar con irritabilidad, necesidad de contacto, inquietud. Pueden ponerse especialmente llorones y, en algunos casos, orinar en la cama. Es importante ayudarlos a expresar su malestar: el juego y el dibujo son sus herramientas para aliviar la tensión. Hay que pasar más tiempo con ellos realizando estas actividades juntos

- Debido a la cuarentena, los niños y adolescentes dejan de tener organizado su tiempo y su espacio. En la medida de lo posible, es importante que tengan una rutina. Se puede buscar o inventar una rutina nueva

*La cuarentena puede ser una ocasión para aprovechar el tiempo que normalmente no se tiene. Hay que hacerlo de manera creativa y productiva: debe ser un tiempo para fortalecer las relaciones y no de autoaislamiento en las redes sociales o a través del uso de distintos dispositivos disponibles en el hogar.*

*Dibujar, contar cuentos, escuchar música o hacer pequeños trabajos manuales son, en primer lugar, oportunidades para estar juntos. Algunas actividades como el dibujo o las tareas son normalizadoras porque se asemejan a lo que hacen en la escuela, y pueden transmitir seguridad a los niños al parecerse a sus actividades habituales. Para los niños y adolescentes que necesitan hacer actividad física, son útiles los ejercicios de movimiento que pueden hacerse también en casa. No hay que olvidar las pastas para modelar: su manipulación ayuda a liberar tensiones y tiene un efecto beneficioso, que se puede lograr también amasando pan o pizza.*

*Nuestro consejo: muchos psicólogos infantiles han creado historias para explicar el coronavirus a los niños, que están disponibles en línea. Búsquelas y léalas junto a su hijo. ¡Los cuentos son desde siempre una forma para apaciguar el miedo!*

- Así como los adultos, los niños y adolescentes pueden adoptar comportamientos disfuncionales para lidiar con la ansiedad y el aburrimiento. Por ejemplo, pueden mostrar tendencia a comer más o hacer más meriendas. Si sucede esto, hay que tratar de ofrecer a los hijos otras opciones, como mostrarse disponible a usar el tiempo de la cuarentena de forma productiva, así como estar dispuesto a escuchar y listo para hablar del momento que se está viviendo.

*Es fundamental mantener la rutina de cuidado e higiene personal, aunque se esté en casa. No se trata de hábitos frívolos, sino de formas concretas de cuidarse y dedicarse una correcta atención. Beber algo caliente, darse un baño, ponerse una crema son formas de relajarse. Si se tiene la costumbre de meditar con los hijos, hay que seguir haciéndolo: se trata de una actividad eficaz contra el estrés.*

- Sentirse angustiado y estresado es normal en estos momentos. Si no se logran controlar las emociones o se presentan dificultades con los hijos, hay que ponerse en contacto con un especialista para ayudar a sobrellevar la situación, puede ser en línea. Varias investigaciones internacionales han demostrado la eficacia del apoyo psicológico remoto.

**Para terminar, no hay que olvidar que cada uno de nosotros puede hacer algo para protegerse del riesgo de contagio siguiendo las buenas normas de prevención indicadas por los especialistas y respetando las reglas presentadas por las autoridades.**