



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

Acompañando el bienestar socioemocional de los más pequeños y pequeñas de la casa

Ideas iniciales

1. La actual situación sanitaria ha transformado a Chile y al mundo generando cambios importantes en nuestras rutinas diarias y formas de relacionarnos. El cierre de los jardines infantiles y las escuelas, la abrupta llegada del teletrabajo a muchos hogares o incluso la incertidumbre laboral ha afectado sin distinción a adultos y niños(as) que están experimentando nuevas formas de relacionarse y enfrentar el día a día.

2. Las familias, cuidadores, educadoras y educadores han experimentado, en distinta medida, ansiedad, preocupación o estrés. El confinamiento, la distancia social o el miedo al contagio tensiona los estados emocionales y las relaciones interpersonales. La incertidumbre actual no solo impacta a los adultos, también afecta a los niños(as), que en muchos casos no tienen las palabras exactas o precisas para describir o explicar lo que están sintiendo.

3. Los niños(as) pueden manifestar cambios en su conducta, siendo una forma de exteriorizar su estrés, ansiedad o miedo. Para muchos adultos puede resultar difícil comprender o abordar a un niño(a) que atraviesa cambios conductuales, desconociendo de qué forma apoyarlos o responder a sus necesidades. Para un niño(a) es importante que los adultos que lo acompañan establezcan relaciones que permitan que ellos y ellas se sientan seguros, queridos y acompañados, ayudarles a comprender los cambios en la rutina

u organización cotidiana. Es relevante utilizar estrategias ajustadas a la edad y necesidades de los niños(as), que faciliten la disminución del estrés, el miedo u otras emociones que puedan presentar producto de los cambios experimentados. Cabe destacar que los niños(as) pueden responder de distintas maneras a los cambios e incluso muchos de ellos o ellas no manifiesten ninguna dificultad para adaptarse a nuevas rutinas.

A continuación, compartimos una lista con manifestaciones conductuales que podrían estar surgiendo a partir de emociones y sensaciones experimentadas por los niños(as) producto del confinamiento. Esta lista no tiene por objetivo concluir en un diagnóstico o describir un trastorno, sino que solo busca acompañar la reflexión acerca de los cambios conductuales observados en este tiempo en niños(as), para luego revisar cómo promover un clima emocionalmente positivo y responsivo ante el contexto actual.

AL OBSERVAR ESTAS CONDUCTAS EN LOS
NIÑOS Y NIÑAS DE MI CASA ¿CÓMO
APOYARLOS?



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

Apoyo socioemocional

Los niños(as) confían en sus padres y cuidadores, esperan protección y afectos de su parte. Cuando los adultos se sienten estresados o cansados pueden olvidar que un niño(a) los está observando y percibiendo sus emociones. Para apoyarlos emocionalmente es muy importante conectarse con ellos y ellas. **Hablar de sus emociones es relevante para que el niño(a) comprenda lo que nos pasa**, por ejemplo: "Hoy me siento muy cansado para jugar a la construcción, tuve una reunión muy larga, pero podemos leer cuentos o mirar una película juntos".

En el caso de que un niño(a) manifieste variabilidad emocional durante el día, cambios fluctuantes o sin motivo aparente, podría estar expresando emociones asociadas a los cambios de rutina o a las nuevas dinámicas familiares. En esos casos el adulto puede ayudarlo(la) al **validar el sentimiento y no perder de vista lo que pudo ocasionar ese estado**. Por ejemplo, con calma y ubicándose físicamente a su altura, decir: "Al parecer te sientes molesto porque no podemos ir a ver a tus primos. Es normal sentirse así". Luego de validar la emoción, es positivo apoyarlo(a) con preguntas tales cómo; ¿te gustaría contactarte con ellos a través de una llamada o una videollamada?, ¿qué te ayudaría a sentirte mejor? o ¿te gustaría jugar conmigo?

Cuando los niños(as) se enfrentan a cambios o una respuesta negativa, por ejemplo: "No se puede ir al parque", "No me puedes acompañar al supermercado", estas negativas son difíciles de comprender y en muchas oportunidades hace que se entristezcan, molesten o aíslen. **Permita que el niño(a) exprese si se siente angustiado por algo que se va a perder, por ejemplo, una fiesta de cumpleaños**. Deje que exprese esa angustia y no

lo juzgue, ayúdelo a buscar opciones para sentirse mejor. Por ejemplo; pueden realizar actividades especiales el día de su cumpleaños, coordinar saludos virtuales con amigos/as o familiares, o hacer una pequeña fiesta en familia.

Manténgase en contacto con sus familiares o amigos. Los niños(as) se preocupan por sus abuelos, tíos, primos o amigos(as). Las llamadas o mensajes pueden ser una buena forma de ayudar a aliviar esa ansiedad que provoca la distancia. También pueden dibujar, escribir una carta o enviar un mensaje para sentirse más conectados. Otra situación que puede desencadenar emociones como miedo o angustia es la salida de algún familiar de casa. Debido al coronavirus los niños(as) pueden pensar que si alguien sale de casa inmediatamente se enfermará, por lo que es importante anticipar las salidas e indicar de forma sencilla y concreta que regresará a casa. Por ejemplo "regresaré a la hora del almuerzo, llevo mi alcohol gel y mi mascarilla con eso me protegeré, te aseguro que me cuidaré".

Proteja a los niños(as) de **conversaciones con contenidos alarmantes**, evite escuchar noticias que puedan preocuparlos. Al hablar de temas asociados al coronavirus es prudente usar un tono calmado, describiendo la situación actual y mencionando las posibles soluciones. Se puede decir, por ejemplo "es verdad que el virus es contagioso, pero si todos lavamos nuestras manos con agua y jabón, se puede evitar el contagio".



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

♥ **Los conflictos entre niños o niñas al interior del hogar** pueden provocar estados emocionales como el enfado o ira desencadenando situaciones que compliquen la convivencia. Para evitar la presencia de agresiones o insultos es beneficioso contener la situación antes que sea demasiado intensa y obstaculice su resolución de forma tranquila. Cuando se observe una discusión o conflicto entre niños(as), es posible detenerlo de forma anticipada diciendo "veo que están enojados y no hay forma que lleguen a acuerdo, ¿los ayudo a ver cómo podemos solucionar este problema?". En el caso de no alcanzar a detener el conflicto de forma tranquila separe y calme a los niños(as) involucrados, identifique cuál es el problema sin culpar a ninguno, busque con los niños(as) posibles soluciones y monitoree si cumplen con lo acordado.

Apoyo en rutinas

Mantener rutinas y hábitos ayuda a los adultos y niños(as) a reducir la incertidumbre, estrés y aumentan la sensación de tranquilidad. Es recomendable planificar y mantener horarios para:

- Levantarse por las mañanas y descanso nocturno.
- Acciones de higiene: ducha y lavado de dientes.
- Momentos de alimentación: desayuno, almuerzo y cena.

Mantener estas actividades en horarios estables puede ayudar a mantener una organización diaria. Definir horarios para estas actividades en complemento a otras como mirar cuentos, momentos de juego libre u otras, establecerán un clima de confort y bienestar.

En rutinas y hábitos de sueño

☾ **Es importante mantener horarios de descanso habituales.** En muchos casos el confinamiento y el estrés han afectado el ritmo circadiano. Es importante **comunicar a los niños(as) que dormir es beneficioso para ellos**, pues no es sano asociar el periodo de descanso a un castigo o una imposición del adulto. Para lograr rutinas de sueño se deben definir horarios para ir a dormir y para levantarse, flexibilizando de acuerdo con las necesidades.

☾ Algunas acciones beneficiosas para el desarrollo de **un sueño saludable**, tanto para adultos como niños(as), son:

- Usar luces bajas o suaves al momento de ir a la cama.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir.
- No consumir bebidas con cafeína o azucaradas.

Durante el día, exponerse a la luz natural, en la medida sea posible en el balcón, patio o mirar por la ventana (niños(as) acompañado siempre de un adulto).

☾ Las **pesadillas** son episodios de ensoñación que generan miedo, ansiedad o angustia. Los niños(as) despiertan de forma abrupta llorando o gritando. Las pesadillas se relacionan con fenómenos externos como el estrés del encierro o los temores. Frente a esta situación se recomienda a los adultos conectarse con las necesidades emocionales de los niños(as). Se puede leer un cuento por las noches o acompañarlos hasta que se duerman. Es importante que el niño(a) sepa que el adulto estará cuando lo



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

necesite. Cuando el o ella despierta producto de una pesadilla, el adulto debe responder de manera calmada, encender una luz baja o suave, contener a través de un abrazo o una caricia diciendo "era una pesadilla, ya terminó, estoy aquí, nada va a pasar" o "sé que estas asustado(a), fue solo un sueño, yo estoy aquí para acompañarte". Los abrazos y las palabras amables son la mejor forma de ayudar a un niño(a) a conciliar nuevamente el sueño. Al día siguiente pueden dialogar acerca de sus miedos, narrar un cuento que aborde el tema o realizar un dibujo para conversar con tranquilidad.

En el control de esfínter

➔ El control de esfínter es un **proceso madurativo y singular en cada niño(a)** que no se logra de forma inmediata ni con un entrenamiento. Es esperado que un niño(a) presente retrocesos por diversos factores. En el caso de que un niño(a) se comience a orinar nuevamente, el adulto puede buscar estrategias de apoyo, pero por ningún motivo culpar, castigar o compararlo con otro niño(a).

➔ Dado que hablamos de un proceso no lineal, **este puede presentar retrocesos y no hay problema en volver nuevamente al pañal**. Se sugiere hablar con el niño(a) acerca de esta situación empatizando con alternativas como "comprendo que han sido días difíciles, ¿crees necesario que usemos pañal por unos días?". Si el niño(a) opta por volver a utilizar el pañal, puede continuar usando ropa interior también, el adulto puede animarlo a ir al baño, acompañarlo y preguntar si desea orinar o ir al baño, de este modo se demuestra que está acompañado en este proceso.

En rutinas y hábitos de comida

☀ Los **hábitos alimenticios** también se pueden ver afectados producto del confinamiento. Es importante destacar que los adultos pueden favorecer pautas de alimentación sana en el hogar. Algunos consejos para apoyar esta tarea son: modelar la ingesta de agua permanente como hábito, ofrecer de forma diaria frutas, verduras y mantener disponibles colaciones saludables como huevos duros, yogur, frutos secos, en la medida sea posible. Evitar comprar golosinas, comida rápida o chatarra y productos altos en azúcares.

☀ Una estrategia que permite que los niños(as) aprendan más acerca de los alimentos es **cocinar y comer en familia**. En periodo de confinamiento cocinar juntos puede ser una oportunidad para que los adultos identifiquen las preferencias por determinados sabores e intereses por determinados alimentos. Siempre que sea posible y seguro, permita al niño(a) lavar las frutas o verduras, picar algunos alimentos, aliñar ensaladas, entre otros.

☀ Se recomienda **definir horarios estables para comer**, si el niño(a) no quiere comer o está evitando ciertos alimentos es necesario buscar alternativas que reemplacen esos alimentos, no se recomienda obligar a los niños(as) a comer. Si la situación atenta contra su salud es necesario buscar ayuda de un especialista.



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

Apoyo en el uso de dispositivos electrónicos

En el caso de los niños(as) de tres años en adelante podrían utilizar dispositivos digitales estableciendo límites de uso, por ejemplo: selección del contenido, ya que fácilmente podrían acceder a programas que promueven la violencia o estereotipos.

Si siguiendo la recomendación de instituciones de salud pública, se sugiere que la exposición a estos dispositivos no exceda de una hora continua durante un día, o dos máximo, y de forma parcelada.

Producto de la pandemia se ha liberado en la red una serie de recorridos virtuales a museos y zoológicos, clases de yoga para niños(as), cuentos, obras de teatro, entre otros recursos que puede ser beneficioso. Siempre deben estar acompañados de un adulto que pueda monitorear el contenido y que pueda realizar comentarios acerca de lo que se observa.

Si un niño(a) solicita más tiempo frente a una pantalla, recuerde los horarios que han definido y ofrezca otras actividades que se conecten con lo mirado en la pantalla, por ejemplo, si observo un video de dinosaurios, se puede invitar al niño(a) a jugar a los dinosaurios, a mirar un libro de dinosaurios o colorear dinosaurios. Esto permitirá continuar ampliando el tema de interés en otros espacios o forma de representación.

Apoyo en el juego y aprendizaje

Al jugar o realizar actividades educativas con un niño(a) es importante que el adulto tome una actitud

de apoyo y cercanía, ellos(as) podrían sentir presión por hacer las cosas de forma correcta y así, se pierde la actitud natural de exploración y goce. Esta respuesta podría estar asociada a que no es usual realizar ciertas actividades en casa, por ejemplo: pintar con acuarelas o recortar figuras geométricas. Frente a estos desafíos un niño(a) puede querer abandonar la actividad o negarse a realizarla. Los adultos pueden presentar las actividades del jardín infantil o escuela como algo novedoso e interesante y que le interesa realizarla juntos. No es recomendable obligar a un niño(a) hacer actividades que no son de su interés, busque actividades que se acerquen a sus intereses y presente los materiales de forma lúdica.

Los adultos pueden realizar en casa juegos en movimiento, por ejemplo: jugar al escondite, a las mímicas, armar casitas o refugios con cajas y sábanas, entre otras. También pueden realizar juegos tranquilos: armar puzzles, construir con legos, crear disfraces con diarios o telas, etc. Frente al desinterés o poco entusiasmo por juegos o juguetes por parte del niño(a), observe qué actividades o temas le parecen interesantes a él o ella, tal vez en este tiempo se han modificado sus preferencias y los juguetes o juegos que realizaba usualmente ya no responden a sus motivaciones actuales.

Siga la iniciativa del niño(a), participe de sus propuestas de juego, ofrezca implementos de la casa como sábanas, ropa en desuso, entre otros objetos que potencien su imaginación, de este modo puede crear un escenario de confianza, donde pueda jugar solo o acompañado del adulto.



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

Para cerrar...

Las familias y los cuidadores que tienen la responsabilidad de cuidar y educar a niños(as) están experimentando un sin número de tareas y desafíos, realizar las labores del hogar, responder a su trabajo y además acompañar de forma sensible a un niño(a), lo cual no es tarea fácil. Es difícil realizar todas las actividades de forma perfecta a diario, por ellos es fundamental compartir las obligaciones con toda la familia, ser flexible en algunos aspectos, pero sumamente responsable con el cuidado diario de los más pequeños de la casa.

Referencias

- Centro de investigación del abuso y la adversidad temprana (2020) Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por coronavirus. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Plan Internacional (2020) Cómo ayudar a los niños(as) a enfrentar la pandemia COVID 19.
- Plena Inclusión (2020) Guía de apoyo en casa durante el coronavirus. Madrid.
- Nogueira, M. Ceinos, C. (2015) Influencia de la Tablet en el desarrollo infantil: Perspectivas y recomendaciones a tener en cuenta en la orientación familiar. Tendencias pedagógicas N° 26. Universidad de Santiago de Compostela.



El siguiente listado tiene por objetivo ayudar a padres y cuidadores a identificar algunos cambios en la conducta o estados emocionales que podría estar experimentando un niño(a) producto del confinamiento u otro factor asociado a la actual situación sanitaria. Luego de completar el listado, los invitamos a incorporar algunas de las estrategias de apoyo mencionadas anteriormente o realizar ajustes a la rutina diaria que, sean beneficiosas para generar ambientes de apoyo y bienestar para toda la familia, en especial niños y niñas de la casa.

Expresión de emociones

Conducta o situación	Si	No	No observado
Llora de forma excesiva en distintos momentos del día, asociado a tristeza o cambios emocionales constantes.			
Menciona constantemente que extraña a familiares, amigos o espacios que estaba acostumbrado a ver o visitar.			
Irritabilidad, frustración o rabia excesiva en distintos momentos del día.			
Pensamiento catastrófico: "Nunca más podré ir al jardín", "Si me enfermo de coronavirus nunca más podré ver a mis amigos", "Todas las personas se van a enfermar" (Se puede observar desde los 3 años aproximadamente).			
Ha comenzado a discutir o pelear de forma constante con hermanos/as u otros familiares.			
Ha comenzado a discutir o pelear de forma constante con hermanos/as u otros familiares.			
Si la madre, padre u otro adulto significativo sale de la casa, llora o se molesta.			

Autonomía y rutina diaria

Conducta o situación	Si	No	No observado
Parece haber cambiado su proceso de maduración de control de esfínter, por ejemplo, no llega a tiempo al baño y se orina (de forma constante).			
Ha comenzado a orinarse todas o casi todas las noches.			
Se opone a rutinas de higiene como bañarse o lavarse los dientes (antes las realizaba sin dificultad).			
No desea cambiar su ropa, por ejemplo, quiere estar siempre en pijama o no desea ponerse el pijama por las noches.			
Antes comía solo, mientras que ahora requiere que lo o la apoyen para comer.			

Cambios en regulación del sueño

Conducta o situación	Si	No	No observado
Buscar compañía para dormir (por ejemplo, ha vuelto a la cama de los padres o solicita que duerman con él o ella).			
Cambios en horario de sueño nocturno (por ejemplo, ha comenzado a dormirse una o dos horas después de su horario de costumbre).			
Cambios en el horario al despertar (por ejemplo, una o dos horas después de lo acostumbrado).			
Presenta insomnio varios días de la semana.			
Presenta pesadillas de forma frecuente.			



PORQUE NOS HACEMOS FALTA... TE ACOMPAÑO EN CASA

Cambio en sus hábitos de alimentación

Conducta o situación	Si	No	No observado
Come poco o rechaza alimentos que antes comía de forma regular.			
Come en exceso, quiere comer todo el tiempo.			
Busca o pide constantemente comida chatarra (dulces, frituras o golosinas).			

Autonomía y rutina diaria

Conducta o situación	Si	No	No observado
Abandona o rechaza actividades o juegos que antes disfrutaba.			
Antes disfrutaba jugar solo/a ahora necesita compañía constante de un adulto durante el juego (aplicable desde 2 años)			
Busca o solicita constantemente usar el tablet u otros dispositivos digitales, sin desear realizar otras actividades.			
Pareciera que el desarrollo de lenguaje ha cambiado, habla poco o no desea conversar.			
No desea realizar actividades o juego sugeridos por el jardín o la escuela.			