



Subsecretaría de Educación Parvularia entrega recomendaciones para el manejo de la ansiedad con las niñas y niños

La situación que se vive a nivel global y en nuestro país, producto del contagio del Covid-19, genera ansiedad no sólo en los adultos, sino que también en los niños y niñas, quienes no quedan ajenos al nerviosismo en el ambiente.

Durante este período se presenta un doble desafío: cómo hablar con los niños y niñas de esta enfermedad y cómo afrontar esta etapa de cuarentena, sin jardín infantil, sin parques, sin interacción con otros niños de su edad.

Sobre actividades para realizar con las niñas/os durante este período, la Subsecretaría habilitó el repositorio de contenidos educativos:

<https://parvularia.mineduc.cl/recursoseducacionparvularia/>

Además, para apoyar en esta situación de alto estrés y basándonos en recomendaciones dadas por especialistas¹, sugerimos considerar las siguientes acciones con los niños/as:

- **Transmitir tranquilidad frente al tema del COVID-19:**

Los niños prestan mucha atención a cómo los adultos hablan del coronavirus, por lo tanto, los niños y niñas se mostrarán más o menos ansiosos en función de cómo se comuniquen con ellos los adultos que tengan cerca. Los niños y niñas necesitan la ayuda de los adultos para poner en perspectiva la situación, necesitan que los adultos les interpreten la información.

Hay que tener claro que los niños y niñas, con frecuencia, se percatan de lo que está sucediendo más de lo que los adultos creen. Muchas veces, escuchan las conversaciones de los adultos incluso cuando parece que no lo estén haciendo, por todo esto, es mejor hablar con ellos directamente y reconfortarles tanto como sea posible.

- **Aportar datos precisos y adecuados para la edad del niño y niña:**

Antes de hablar con los niños y niñas, los adultos deben entender los datos y estar preparados para compartir información correcta de manera que los niños y niñas la puedan entender.

Es importante transmitirles que la mayoría de los niños y niñas no se enferman del coronavirus o lo hacen levemente. Esto les ayudará a estar menos ansiosos.

¹ Karen Rogers, PhD, psicóloga clínica en Children's Hospital Los Angeles; y MIND IC, Psicología y Salud.

Pueden explicarles que nos quedamos más en casa para ayudar a que se frene la propagación de los microbios y asegurarse de que las personas que estén enfermas reciban la ayuda necesaria de los médicos.

- **Ayudar a los niños/as a lidiar con la ansiedad que les puede provocar el encierro:**
Quedarse en casa y no tener contacto social probablemente sea una situación estresante para los niños y niñas de cualquier edad, así que los adultos necesitan darles algunos mecanismos para que lidien con la situación. Seguir un horario (por ejemplo, actividades educativas durante la mañana, tiempo de actividades libres en la tarde) puede ayudar a todos a generar la sensación de un ambiente predecible, ya que la constancia ayuda a los niños y niñas a sentirse seguros.
Se pueden incorporar rutinas entretenidas a su día: cuentos, juegos en familia, manualidades, cocinar en familia, ayudar en labores hogareñas: hacer la cama, poner la mesa, retirar los platos de la mesa, ya que así se sentirán útiles y contentos consigo mismos. También es recomendable escuchar música, bailar o saltar a su ritmo, cantar muy fuerte, liberando así energía.
Es positivo invitar a los niños y niñas a compartir cómo se sienten acerca de estar separados de sus amigos y familiares menos directos, y que les ayuden a organizar planes para que estén en contacto con ellos: visitas virtuales, llamadas telefónicas o incluso, cartas.
Es importante también que los adultos expliquen que, si bien esta interrupción es difícil, se trata de algo temporal y que se hace para cuidar que las personas no se enfermen. Igualmente es necesario limitar la exposición de los niños y niñas a las noticias y las redes sociales.
- **Hablar con los niños/as para aliviar la ansiedad:**
Esta es una oportunidad para que los niños y niñas aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas. Se les puede decir: “cuando te sientas asustado o nervioso, habla conmigo, te hará bien”.
Hay que saber que los niños y niñas pueden responder de maneras distintas ante el estrés; por ejemplo, portándose mal, volviéndose más dependientes o inquietos, más exigentes o irritables.
Los niños y niñas no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado, por lo que es positivo que el adulto les ayude a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables, alentándolos a que compartan cómo piensan y cómo se sienten. Por ejemplo, algunos niños o niñas pueden que les preocupe mucho llegar a enfermarse; otros puede que estén contentos de no tener que ir al jardín infantil o escuela; y otros puede que extrañen a sus amigos.
Para ayudar al niño o niña a lidiar con sus emociones, es útil sugerirles que hablen con los adultos cercanos, respiren profundamente, hagan expresión plástica (pintar, dibujar), “escriban”, en conjunto con el adulto, una historia que trate de cómo se siente, entre otras posibilidades.

Durante este período será especialmente necesario acoger y dar consuelo efectivo a los niños y niñas, contenerlos, pasar más tiempo con ellos, jugar juntos, abrazarlos y mantenerlos cerca. Junto con esto, será esencial mantener los espacios de conversación, escuchar sus preguntas, y darle explicaciones simples, reales y breves; y también ayudarlos a expresarse, ya sea verbalmente o a través de dibujos o juegos. Es importante conversar con frecuencia, validar lo que piensan y sienten, aclarando sus dudas.

- **Mostrarles buenos hábitos de higiene:**

Los adultos deben modelar una buena higiene para los niños y niñas. Por ejemplo, lavado de manos frecuente, cantando una canción determinada para que el lavado tenga la duración necesaria; hacer esto después de jugar o antes de las comidas; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- **Cuidarse a sí mismo también (el adulto):**

Es importante que durante este período los adultos presten atención a su propio bienestar emocional, lo que les permitirá apoyar mejor a sus niños y niñas.

- **Explicar a los niños y niñas que los adultos están trabajando para seguir protegiéndolos:**

Explicar que las medidas de seguridad que se ponen en práctica son para que todos estén protegidos y para que la enfermedad no enferme a mucha gente.