

# CUARENTENA EN FAMILIA



**¿CÓMO AFRONTAR ESTE CAMBIO?**

# Sin duda estamos viviendo una **CRISIS**

Una CRISIS es algo que...

Nos **remueve** por completo nuestro diario vivir

Nos hace experimentar **emociones cambiantes**: miedo, tristeza, rabia, alegría, cansancio

Generan **confusión y desorganización** alterando el habitual funcionamiento de las cosas

**Cuando estamos en crisis necesitamos apoyo y contención, tanto niños como adultos para llevarlo de la manera más sana posible.**

# ¿Qué cambios podemos observar en nuestros niños?



**El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico** puede provocar **más estrés, peleas entre hermanos** y en el medio plazo incidir en el **estado de ánimo** de los niños.

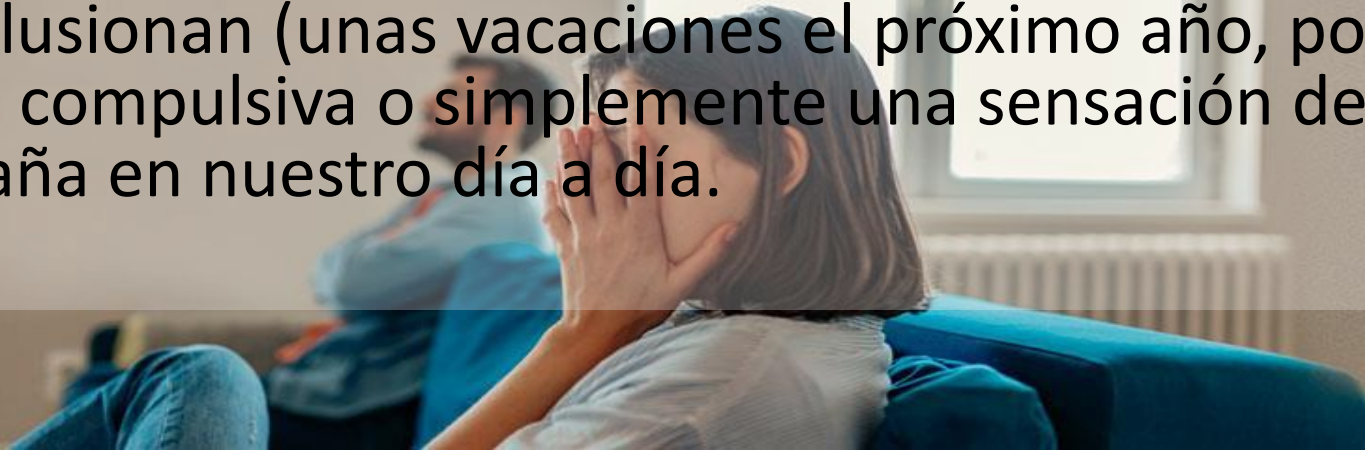


Salir de casa a diario, tener rutinas, aprender, jugar con compañeros, correr y saltar son necesidades básicas de los niños y cuando no están cubiertas, el niño puede experimentar todo tipo de síntomas.

- **Niños de carácter más fuerte**: pueden experimentar más **rebeldía**, más dificultades para seguir las instrucciones que les damos y una mayor tendencia a responder de malas formas. La mayoría de niños *demostrarán los síntomas de la falta de estructura* como **aburrimiento, cambios de humor y más peleas entre hermanos**.
- **Niños más sensibles**: pueden experimentar **alteraciones del sueño** tales como pesadillas y terrores nocturnos. Pueden acudir a nuestra cama con más frecuencia de lo habitual durante la noche o simplemente se pueden mostrar **más llorosos**. En algunos casos, es posible que **verbalicen preocupación y angustia** acerca del virus.

# ¿Y nosotros, los adultos?

- Puedes estar melancólico(a) o más irritable ante pequeños imprevistos o frustraciones, lo que son señales de que estás sufriendo un grado moderado de estrés (consciente o inconsciente). Si te encuentras obsesionado con acaparar alimentos o medicamentos, esta puede ser otra señal.
- Sueño ligero, pesadillas o sueños agitados.
- Interés disminuido por hacer cosas que nos gustan o pensar en planes de futuro que nos ilusionan (unas vacaciones el próximo año, por ejemplo), comer de forma compulsiva o simplemente una sensación de malestar que nos acompaña en nuestro día a día.



*Es normal que no todos los días sean buenos y que nos sintamos superados...*

Lo importante es mantener un clima de tranquilidad





# Algunas sugerencias para tener una cuarentena más llevadera

- **Establece una rutina diaria:** intenta hacer una secuencia de actividades rutinarias donde los niños tengan una estructura en que se sientan seguros. Pueden ayudar en las labores domésticas y tener un momento de aprendizaje. Lectura de cuentos y juego libre, son elementos fundamentales a considerar.
- **Evita sobreexposición a pantallas:** si bien en las tardes, puede haber algún momento donde los niños vean televisión y descansen, se sugiere que sea por periodos cortos de tiempo, ya que aumenta la irritabilidad en los niños.
- **Los niños necesitan disciplina:** darles tareas sencillas donde se sientan con una tarea especial. Aplicarla en positivo. Por ejemplo: ayuda a ordenar, hacer camas, preparar desayuno, etc.



- **Aprovecha de que dibujen:** ojalá que todas las semanas dibujen al coronavirus y preguntarles “te da miedo? Por qué le hiciste dientes?”
- **Música para cantar y bailar:** es una forma de liberar energías y movimiento.
- **Busca conectarte con familiares** ya sea por videollamada o alguna aplicación que permita mantener contacto con aquellas personas más valiosas para tus hijos(as).
- **Evita ver las noticias con los niños y hablar de muertes o noticias fatales frente a ello.**
- **Hagan planes que resulten especiales para ellos:** construir, cocinar, preparar una casita con sábanas y frazadas pueden ser panoramas fascinantes para los niños. Lo pueden planificar del día anterior y así los niños amanecen con una motivación y un nuevo propósito para ese día.



# SUGERENCIAS POR EDAD

## Prekínder a 2do básico:



Se sugiere informar a los niños en la casa del coronavirus y sus cuidados, ya que si tienen mayor claridad evitamos la incertidumbre y ansiedad. La forma en que el adulto transmita la información al niño, tendrá un impacto en este. Recuerde que lo más importante es transmitir tranquilidad, no alarmar ni tampoco subestimar la situación.

Incorporar hábitos y rutinas e incluirlos en las tareas domésticas en tono de juego.

### 3º a 6º básico:



Regular la exposición a la información y procurar que los adultos sean los que expliquen qué está pasando y que también puedan contener en caso de que aparezca ansiedad y miedo. Si tienen hermanos mayores, es importante comunicarle que resguarden la información a sus hermanos pequeños para no exponerlos.

Explicarles todo el tiempo el sentido de estar en la casa y el valor de mantener una rutina: *“Si yo me cuido, cuido a mis seres queridos”*.

## 7º básico y adolescencia



Muy importante en la etapa de la adolescencia fomentar responsabilidad y autonomía.

Es fundamental que sepan que puedan colaborar y asumir ciertas responsabilidades frente al coronavirus. En esta etapa la tendencia que tienen a reunirse con sus pares y la sensación de que nada grave les sucederá, hace que sea muy importante que se den cuenta que ser responsables es cuidarse a ellos y a los demás, lo que implica que cumplan las normas dictadas por el estado en esta pandemia.

Limitar exposición a tecnología, incentivar manualidades o actividades físicas, darles tareas dentro del hogar.

# Sugerencias para nosotros adultos...

- No todo lo que circula por internet es cierto: ser cuidadosos de dónde sacamos la información, que sean fuentes fidedignas.
- Establecer una nueva rutina, que se adapte al contexto, al espacio físico, a las tareas y a la organización familiar.
- Activar redes de apoyo, amigos, [familiares](#). Las plataformas online son excelentes aliadas.
- Pedir ayuda. Hoy la tecnología permite tomar contacto con [profesionales expertos](#) que pueden entregar soporte psicológico de forma remota.
- Conectarnos con el sentido de cumplir las medidas de autocuidado y cuidado por el otro.

**“Lo que los niños necesitan ahora es sentirse consolados y amados.  
Sentir que todo va a estar bien . (...)**

**Si puedo dejarte una cosa es esto: al final de toda esta gran pausa, la salud mental de nuestros hijos será más importante que sus habilidades académicas. El recuerdo de “cómo” se sintieron durante este tiempo junto a nosotros como padres; permanecerá en ellos por mucho tiempo, a diferencia de lo “que” hicieron estas semanas. Así que tenlo en cuenta todos los días. Mantenerse a salvo.”**

**Amanda Céspedes  
Neuropsiquiatra infantil**