



LICEO GASTRONOMIA Y TURISMO  
Diaguitas 1751 - Fono 944898  
El Belloto - Quilpué



# Los niños y las Crisis. Recomendaciones en tiempos de cuarentena

Psicólogo Cristian Landeros  
Equipo de Convivencia Escolar

# Covid-19

## una crisis global

- Si bien las crisis nos afectan a personas, instituciones y comunidades, los niños y niñas son el grupo que se ve mayormente afectado

¿Por qué?

porque los niños son más dependientes del contexto que los adultos. Los niños dependen de la atención que los adultos puedan brindarles.

Los niños, debido a su corta edad, necesitan a los adultos para comprender de mejor manera lo que pasa a su alrededor.

- Es tarea nuestra como adultos informarlos, orientarlos y proteger su salud física y emocional.

# Algunos mitos

- 1) Los niños no se dan cuenta de lo que está pasando
- 2) Si algo malo ocurre es mejor no decírsele a los niños
- 3) Los niños salen tremendamente dañados cuando se enteran de la crisis que ocurre a su alrededor



# Derribando estos mitos

- 1) Los niños son tremendamente hábiles para captar lo que ocurre en su entorno. Se dan cuenta que algo importante está pasando
- 2) Los niños necesitan entender lo que está ocurriendo, y si no lo entienden generan fantasías o versiones distorsionadas de los hechos
- 3) Lo que daña a los niños es el silencio y la tergiversación. NO deben enterarse de los hechos en contextos poco protegidos o por parte de personas no adecuadas.

# ¿Cómo reaccionan los adultos y los niños ante las crisis?

<i>Adultos</i>	<i>Niños</i>
<p>Los adultos funcionan de manera más autónoma, por lo tanto en situaciones de crisis:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pueden ejecutar acciones orientadas a abordar la crisis.</li><li>• Pueden movilizar redes de apoyo y tomar decisiones.</li></ul>	<p>Los niños dependen física y emocionalmente de los adultos. Por tanto, en situaciones de crisis:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se sienten más expuestos.</li><li>• Se sienten más vulnerables.</li><li>• Se sienten más indefensos.</li></ul>
<p>En los adultos predomina el uso de la palabra como vía para expresar sus vivencias.</p>	<p>Los niños "nos cuentan" lo que les sucede a través de sus conductas, sus expresiones faciales y corporales y, especialmente, a través de sus dibujos y de sus juegos.</p>

# Las reacciones más comunes de los más pequeños

- ◉ Conducta demandante y tendencia a aferrarse a adultos significativos
- ◉ Problemas para dormir (pesadillas)
- ◉ Irritabilidad, llanto
- ◉ Conductas regresivas (chuparse el dedo, hacerse pipí)
- ◉ Actitud asustadiza (miedo a oscuridad, aglomeraciones, ruidos fuertes, estar solos)
- ◉ Malestar físico
- ◉ Tendencia a aislarse

\*Tenga paciencia, después de una crisis un niño necesita tiempo y apoyo para volver a su funcionamiento normal

# Necesidades de los niños en las crisis

- Necesita comprender lo que está ocurriendo:
  - enterarse de los hechos a través de una persona cercana
  - recibir información adecuada a su edad
  - conversar de lo ocurrido, sin forzarlo a hacerlo
  - Un adulto que responda sus preguntas y aclare sus dudas
- Necesita sentirse seguro:
  - fuera de peligro, saber que hay un adulto protegiéndolo
  - permanecer cerca de sus seres queridos
  - Tener un sentido de control de su entorno, saber dónde se encuentran sus padres si debe separarse de ellos
  - contar con un entorno lo más predecible posible, prepararlo sobre los cambios que vendrán en su vida

# Necesidades de los niños en las crisis

- sin negar lo ocurrido, necesita contar con la seguridad que le proporcionan las rutinas que organizan su vida (horarios de sueño, de comida, juego, etc)
  - Necesita contar con objetos que le den seguridad y contención (Tuto, oso o muñeca)
  - Saber que a pesar de lo terrible, es posible volver a reír, es posible seguir siendo niño



# Necesidades de los niños en las crisis

## ● Necesita expresar lo que siente:

- Ayuda para ponerle nombre a las emociones que está sintiendo

- Ser aceptado en su particular forma de sentir la crisis

- Saber que está bien sentir miedo, rabia o pena sin sentirse culpable, raro o malo por ello.

- vías de expresión propias de su edad, garantizando espacios de juego y de expresión artística

- permitirle reír, jugar o pasarla bien a pesar de lo ocurrido

# Cómo hablar con los niños sobre la crisis

- más que saberlo todo, el niño necesita una explicación que tenga información que pueda asimilar, pero que sea verdadera
- contar los hechos usando elementos concretos que el niño ha visto o experimentado (ejemplo: recuerdas que ayer la gente usaba mascarillas, eso se debe a...)

# Cómo hablar con los niños sobre la crisis

- evitar apresurarse a responder las preguntas, sin antes conocer la real inquietud del niño o su percepción de los hechos
- facilitar que el niño cuente su historia o versión de los hechos, usando dibujos, juegos o cuentos
- escuchar atentamente lo que el niño dice o pregunta, mostrando interés
- abrir la posibilidad a futuras conversaciones, cuando surja nuevamente inquietudes en el niño

# En resumen

- Proteger su **BIENESTAR EMOCIONAL** implica alejarlos de aquella información que no pueden procesar y que les pueda llevar a desarrollar miedo y ansiedad. Es decir, debemos tratar de:
- Evitar que vean noticias con enfoque sensacionalista
- Evitar sobre exposición a la información
- Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes



# Recomendaciones para esta cuarentena

- Estamos iniciando un periodo de cuarentena y es un periodo de ajuste, será un desafío pero te adaptarás.
- No busques perfección, la mayoría estamos inquietos, asustados, bombardeados de información que nos afectan en nuestra capacidad de pensar, organizarnos y tomar decisiones. Date un respiro.



# Recomendaciones para esta cuarentena

- NO te aíslas. La restricción es de CONTACTO FÍSICO, pero no de CONTACTO EMOCIONAL. EL vínculo con otros te protege y potencia tu sistema inmune.
- Organiza tu tiempo. Define una rutina que se adapte a ti. Para algunos una rutina estricta puede aliviar, para otros es una fuente de estrés. Encuentra tu equilibrio.
- Dispone de tiempo individual para todos. No es bueno estar juntos todo el tiempo.

# Recomendaciones para esta cuarentena

- Recomendamos usar el tiempo disponible para los proyectos pendientes que siempre quisiste hacer. Identifica uno, y comienza por ahí.
- Cuidarnos para poder cuidar a los demás, recuerda que para proteger y contener a los tuyos, es necesario preocuparte de tu propio bienestar.

# Recursos Bibliográficos utilizados:

+Manual para adultos de intervención en crisis. Centro de estudios y promoción del Buen Trato.

+Coronavirus. Lo que madres, padres y educadores deben saber: Cómo proteger a hijas, hijos y alumnos.  
Unicef. 2020