



GUÍA TRIPLE P

# La crianza durante el COVID-19

**El COVID-19 representa un desafío para las familias alrededor del mundo, como ninguno otro que hayamos experimentado. La mayoría de los padres y madres, cuando se enfrentan a una situación muy estresante como ésta, tienen una preocupación básica por el bienestar y la seguridad de sus hijos/as. Para cuidar a los niños de forma efectiva, los padres, madres y cuidadores también deben de cuidarse a sí mismos.**

Como padres y madres, nosotros mismos podemos estar sintiendo una serie de sentimientos incómodos (incluyendo ansiedad, rabia, tristeza), así como la incertidumbre sobre qué hacer y cómo afrontarlo. Estos sentimientos son completamente razonables y normales. Es importante recordar (y recordarles a los niños) que las comunidades están trabajando juntas para mantener a las personas a salvo (por ejemplo, los trabajadores de la salud que cuidan de las personas con el virus; los supermercados que están creando nuevas reglas para permitir que las personas más vulnerables hagan sus compras de manera segura). Esta guía ayuda a los padres a cómo apoyar a sus niños y cuidar de sí mismos durante este difícil momento.



## **Asegúrele a su niño/a que su familia es su principal prioridad**

En todas las conversaciones trate lo más posible de mantener la calma y de tranquilizar a su hijo/a. Explíquelo a su hijo/a que puede contarle a usted si

no se siente bien. Asegúrese de que su niño/a sepa, a través de sus acciones y sus palabras, que es su trabajo como padre/madre hacer todo lo que esté a su alcance para mantenerlo a salvo y que esto es lo que está haciendo. Por ejemplo, podría decir: *Yo soy tu mamá/papá y es mi trabajo mantenerte seguro y estamos haciendo todo lo posible.* Esto les ayudará a sentirse más seguros y a que los niños mayores comprendan mejor por qué usted debe cumplir con las restricciones que las autoridades le imponen a todas las familias (por ejemplo, no ir al parque o a la plaza; mantenerlos alejados de los amigos).



## **Cuide de sí mismo/a lo mejor que pueda**

Es completamente razonable sentir ansiedad, angustia, confusión y rabia ocasionalmente durante la situación actual. Manejar sus propias emociones de manera efectiva significa que estará en mejores condiciones para apoyar a los niños. Al lidiar eficazmente con

sus propias emociones, también les está dando un excelente ejemplo. Algunas estrategias útiles para afrontar las emociones difíciles e incómodas incluyen el:

- prestar atención a sus emociones y pensamientos
- dejar de interactuar con los miembros de la familia si no está en control de sus emociones (por ejemplo, podría decir: *Me siento molesto en este momento y no puedo estar tan tranquilo como me gustaría en esta conversación. Así que iré a mi habitación a leer por 10 minutos para intentar tranquilizarme*)
- hablar con amigos y familiares que lo apoyen
- respirar profundamente
- realizar ejercicio
- practicar la atención plena

Hay muchas maneras útiles y efectivas para manejar las emociones incómodas: cantar, bailar, dibujar y la jardinería son algunos ejemplos. Manténgase saludable y seguro (cuidar de la higiene personal, hacer ejercicio diariamente, comer bien, dormir lo suficiente, evitar el uso del alcohol o drogas para disminuir el estrés). Evite comportamientos que puedan aumentar su estrés (por ejemplo, es útil mantenerse informado sobre el COVID-19, pero revisar constantemente las noticias puede incrementar su estrés). Si estas estrategias no le funcionan, trate de buscar ayuda profesional (existen diversas [opciones de apoyo en línea](#)).



### Asegúrese de que sus niños/as sepan que pueden conversar con usted

La mayoría de los niños no van a estar tan preocupados con el COVID-19 como los adultos. Sin embargo, es esencial que los niños sepan que pueden hablar con sus padres sobre sus preocupaciones y que sus preguntas serán respondidas con sinceridad. Hágale saber a su hijo/a que usted está disponible para hablar sobre el COVID-19 y este momento difícil (por ejemplo, *si tienes alguna inquietud o pregunta sobre lo que está sucediendo en este momento con el coronavirus,*

*siempre puedes buscarme para que platiquemos*). Se recomienda que los niños guíen la plática. Con los niños que buscan una conversación, sólo proporcione la cantidad de información que han solicitado. Con los niños que no buscan una conversación, esté atento a cualquier signo de angustia o cambio conductual (por ejemplo, un niño que se vuelve muy dependiente o agresivo). Aunque pueden haber otras razones para estos cambios, tenga en cuenta que también pueden estar relacionados con el COVID-19.

Cuando hable con su hijo/a sobre sus sentimientos, deje de hacer lo que está haciendo y escuche con atención. Evite decirle cómo debe sentirse (*No debes preocuparte por eso*). En cambio, hágale saber a su niño/a que puede sentirse preocupado, triste, enojado o decepcionado. Hablar o dibujar puede ayudarle a los niños a comprender mejor sus propios sentimientos y preocupaciones. Las fuentes comunes de preocupación, frustración o tristeza pueden incluir el preocuparse por la salud de los abuelos y por no poder pasar tiempo con ellos; atrasarse con el trabajo escolar si no asisten a la escuela; no poder pasar tiempo con sus amigos; o no poder practicar deportes en grupo. Asegúrele a su niño/a que diversas personas alrededor del mundo (personal de salud y científicos) están trabajando para ayudarse mutuamente y para desarrollar medicamentos que ayuden a todos los demás.

Hable con su niño/a sobre lo que está sucediendo a su alrededor con relación al COVID-19. Sin embargo, es importante no hablarles demasiado al respecto para no aumentar su miedo y angustia. Como adultos, puede ser difícil concentrarnos en otra cosa que no sea la situación actual, pero debemos asegurarnos de que esto no tiña todas nuestras interacciones con los niños. Permita que sea el niño quien lo guíe sobre el tiempo que deben dedicar para hablar sobre el COVID-19, mientras que también lo ayuda a pensar en otras cosas. No olvide pensar sobre las conversaciones que tiene delante de su hijo/a y limite lo que puedan ver en los medios de comunicación en torno al COVID-19.



## Sea sincero al contestar las preguntas de los niños/as

Recomendaciones generales para cómo responder a las preguntas de los niños:

**1** Antes de responder, averigüe lo que creen saber sobre el tema (por ejemplo, a través de las redes sociales o amigos).

**2** Mantenga sus respuestas simples y apropiadas para el nivel de desarrollo de su niño/a.

**3** Obtenga su información de fuentes confiables (por ejemplo, UNICEF; la web de la Organización Mundial de la Salud).

**4** Si no sabe la respuesta, hágales saber que obtendrá más información. Si dicen, *no es necesario*, probablemente pueda dejarlo pasar por alto. Sin embargo, si la respuesta es importante para usted, podría decir, *Esa es una pregunta interesante y me gustaría investigar más para saber la respuesta.*

**5** No haga promesas que no pueda cumplir (por ejemplo, *las cosas volverán a la normalidad para tu cumpleaños.*)



## Mantenga rutinas diarias

Todos hacemos mejor las cosas cuando tenemos una estructura (particularmente en momentos de estrés e incertidumbre). Siempre que sea posible, mantenga sus rutinas familiares habituales (por ejemplo, hora de las comidas, rutinas antes de acostarse). También tendrá que introducir nuevas rutinas (por ejemplo, un lavado de manos más frecuente; mantener más distancia de lo habitual con los demás si están fuera del hogar; y el tener que trabajar desde casa mientras su hijo/a también lo está). De ser posible, involucre a sus hijos en el desarrollo de estas rutinas. Es posible que algunas de estas nuevas rutinas incrementen temporalmente las discusiones entre padres e hijos (por ejemplo, la necesidad de más instrucciones y monitoreo sobre

lavarse las manos). Puede llevarle un tiempo a su familia adaptarse a estas nuevas rutinas, así que sea lo más amable y paciente posible con ellos y con usted mismo.

Es útil elaborar un plan de actividades diarias para ayudarlo a usted y a su niño/a a lidiar con el tener que estar en casa durante este tiempo. Mantenga la diferencia entre semana y fines de semana. Durante la semana en los horarios en que su hijo/a hubiese estado en la escuela, puede incluir actividades escolares que haya recomendado la escuela. Tenga en cuenta que durante este tiempo el aprendizaje en el hogar no será el mismo que en un día escolar regular. Tenga expectativas realistas (tanto para usted como para su niño/a) sobre el aprendizaje en el hogar. Para los niños pequeños y preescolares, quizás quiera adaptar algunas



de las rutinas diarias a las que están acostumbrados en su guardería (si corresponde). Elaborar una lista de actividades para el día podría ser algo que usted haga con sus hijos cada mañana (lo más probable es que también le resulte beneficioso para usted). Si trabaja desde casa, puede pensar en programar pausas al

mismo tiempo que las de su hijo/a. Es posible que también deba establecer algunas reglas sobre cómo interrumpir cortésmente y esperar su atención.

A continuación, se muestra un ejemplo de una lista de actividades:



### Mi Horario (para un niño/a de 10 años)

Tiempo	Actividades
8.00	Levantarse; lavarse las manos; vestirse; desayunar; alimentar al perro; lavarse las manos
8.45	Leer, dibujar, jugar con el perro (lavarse las manos) o jugar un juego
9.30	Trabajo de escuela – Matemáticas (trabajo en línea/cuadernillo)
10.00	Trabajo de escuela – Lenguaje (practicar deletreo de palabras o escribir un cuento corto)
10:30	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
11.30	Lavarse las manos; colación
11:45	Cocinar juntos o hacer un experimento en la cocina mientras cocinamos
1.00	Lavarse las manos; almorzar
1.30	Tiempo libre (elegir de una lista de actividades)
2:30	Trabajo de escuela – Historia (hacer investigación para mi proyecto escolar)
3:00	Trabajo de escuela – Lenguaje (leer)
3:30	Guardar las tareas escolares; lavarse las manos; colación
4:00	Hacer ejercicio (por ejemplo, saltar dentro de la casa; inventar un baile; jugar a la pelota; seguir un programa de ejercicios en YouTube)
5:00	Ver un episodio de mi serie favorita
6:00	Jugar un juego con la familia
6:45	Videollamada con un amigo o abuelos
7:15	Lavarse las manos; ayudar a preparar la cena; cenar
8:30	Ducha o baño
8:45	Lavarse los dientes; lectura familiar
9:00	Irse a la cama

Es posible que el horario no sea exactamente como se planeó. Eso está bien. El horario es simplemente una guía para mantener la estructura durante el día. Cuando las cosas no salen según lo planeado, sea paciente consigo mismo y con su niño/a. Trabajen juntos en cómo hacer que las cosas funcionen mejor al día siguiente.



**Cuando los niños están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan en problemas.**



### Tener un plan familiar

Los planes son muy útiles en tiempos de ansiedad e incertidumbre. Cada familia necesita desarrollar su propio plan. El plan debe incluir lavarse las manos regularmente, mantener una distancia entre ustedes y los demás, y mantenerse físicamente alejado de familiares y amigos vulnerables. Los niños juegan un papel importante cuando siguen estas reglas. Siempre que sea posible, incluya la amabilidad con los demás en su plan (por ejemplo, ofrezca recoger y dejar alimento para un vecino adulto mayor o alguien con necesidades especiales). De esta manera, también está mostrando a sus hijos una de las cualidades que desea fomentar en ellos. En lo que pueda, involucre a sus hijos en la creación del plan. Dada la naturaleza rápidamente cambiante del COVID-19 y las recomendaciones del gobierno, es posible que este plan deba revisarse con bastante frecuencia. Procure que sus conversaciones sobre el plan se mantengan breves y prácticas.



### Tenga muchas cosas interesantes que hacer en casa

Cuando los niños están ocupados, es menos probable que estén aburridos, ansiosos, tristes o que se metan en

problemas. Trabaje con sus hijos para elaborar una lista de 20 o más actividades que puedan hacer si se aburren y no saben qué hacer. Asegúrese de incluir actividades físicas para mantener a los niños activos que puedan hacer dentro o fuera del hogar (cuando se tiene un patio).

Para los niños más pequeños, las actividades pueden incluir: dibujar, pintar, construir una carrera de obstáculos, jugar con bloques y/o plastilina, y jugar a las escondidas. Para los niños mayores, las actividades pueden incluir cocinar, completar un programa de ejercicios en YouTube, dibujar, jugar a la pelota y escuchar música o un podcast. Los juegos de mesa y los rompecabezas son geniales para niños de todas las edades. Coloque una copia de la lista en algún lugar de la casa donde sus hijos puedan verla fácilmente (por ejemplo, en el refrigerador). Este también puede ser un buen momento para que usted y su niño/a emprendan juntos un nuevo proyecto (por ejemplo, aprender un nuevo idioma o hacer un libro con fotos).

Asegúrese de que las actividades no sean solo variaciones del tiempo de pantalla. Sin embargo, en momentos como estos, puede aflojar un poco las reglas habituales del tiempo de pantalla y permitir que pasen más tiempo. Algunos de estos tiempos frente a la pantalla pueden

incluir a otros miembros de la familia o amigos (por ejemplo, tener una noche de cine familiar; jugar juegos en línea con amigos; hablar con familiares o amigos).



### Preste atención a la conducta que es de su agrado

Durante este difícil momento, piense en los valores, habilidades y conductas que desea fomentar en sus hijos. Existen muchas oportunidades para enseñarles a los niños las habilidades de vida que necesitan (por ejemplo, ser cariñoso, servicial, cooperar, llevarse bien con los hermanos, y tomar turnos). Preste especial atención al comportamiento de sus hijos durante este tiempo. Cada vez que hagan algo que sea de su agrado y quiera alentar, describa específicamente el comportamiento y utilice los elogios y la atención positiva para que esto vuelva a ocurrir en el futuro. Encontrará que hacer esto es algo muy poderoso. Por ejemplo decir: *Que bueno que sugeriste llamar a la abuela. Fue muy amable que pensaras hacer eso. Ella realmente lo apreció; Gracias por leer en silencio y esperar hasta que terminara mi llamada del trabajo para hacerme tu pregunta.*



### Ayude a los niños/as a que aprendan a tolerar la incertidumbre

La crisis de COVID-19 está creando incertidumbre para todos. Como padres, necesitamos encontrar una manera de aceptar esta incertidumbre nosotros mismos. De esta manera, a través de nuestras acciones y palabras, podemos demostrar esta aceptación a nuestros hijos

(por ejemplo, *No sabemos cuándo va a terminar esto. Sé que es difícil no saberlo. Solo tenemos que recordar que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para mantenernos bien y seguros, y que el mundo entero está unido trabajando en cómo resolver este problema*). Los grandes cambios en la vida de los niños pueden ser difíciles y a menudo atemorizantes, pero también pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades (por ejemplo, diferentes formas de comunicarse con los amigos y seres queridos). Si usted tiene serias preocupaciones sobre la salud emocional de su niño/a, busque apoyo profesional.



### Busque y conéctese con sus seres queridos

El distanciamiento social/físico no significa que usted, sus hijos o los miembros de su familia extensa se sientan solos o aislados. Estamos todos juntos en esta crisis. Aproveche al máximo los teléfonos, las herramientas de comunicación en línea (videoconferencia grupal) y las redes sociales para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos. A los niños les encanta ser expertos y tal vez puedan aprovechar su conocimiento de las redes sociales para enseñar a otros miembros de la familia cómo usar estas herramientas para mantenerse en contacto.

### Obtenga más consejos y estrategias en línea para ayudarlo durante esta crisis en:

[www.triplep-crianza.com](http://www.triplep-crianza.com)



**Matthew R Sanders, AO., PhD** — Psicólogo clínico, fundador de Triple P y uno de los expertos líderes mundiales en temas de la crianza de los niños y niñas.



**Vanessa E Cobham, PhD** — Psicóloga clínica y experta, reconocida internacionalmente, en ansiedad infantojuvenil y salud mental post-traumática (específicamente post-desastres naturales).

© 2020 Triple P International Pty Ltd