



La salud
es de todos

Minsalud

¿CÓMO INTERACTUAR Y QUÉ ACTIVIDADES DESARROLLAR CON LOS NIÑOS EN CASA DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?.

Ministerio de Salud y Protección Social
Consejo Nacional de Salud Mental
Boletín #3. Marzo 2020

“El aislamiento como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar de todos, ¡es un imperativo para todos!”

Presidencia de la República 2020

MENSAJES CLAVES

- 1. Infórmeles sobre lo que pasa de manera tranquila, usando un lenguaje apropiado para su edad.** No espere a que las niñas y los niños le pregunten, infórmeles sobre lo que pasa de manera tranquila, usando un lenguaje apropiado para su edad. Edúquelos, al hacerlo pregúnteles qué información conocen, resuelva sus dudas, ayúdelos con el manejo de sus temores y aclare información errónea que hayan escuchado del tema. Utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes confiables. Explíqueles que el resguardarnos en casa, es una medida de prevención y protección, sin contagiarlos de temor, insista en para el bien propio y el de los demás.
- 2. Si siente que le faltan recursos para transmitir información,** puede recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación. Aquí van unas sugerencias:
 - Covibook (Molina,2020): <https://www.mindheart.co/descargables>
 - Rosa Contra el Virus (Colegio Oficial de la Psicología Madrid, 2020): <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronavirus-covid-19>
 - Guía para padres sobre coronavirus (UNICEF, 2020): <https://www.unicef.org/bolivia/media/2216/file/Guia%20para%20padres%20sobre%20coronavirus.pdf>
- 3. Proteja a las niñas, niños y adolescentes de toda información falsa** o que pueda generar un efecto negativo en su salud mental. **Evite que se expongan mucho tiempo a noticias.**
- 4. Mantenga sus rutinas.** Pueden continuar con las mismas actividades y horarios que cotidianamente se realizan para que no se realicen muchos cambios. Apoye las rutinas y tareas escolares de acuerdo a la edad y pertenencia cultural, lo más apegadas a las ya establecidas para ellos, y establezca algunas nuevas mediante estrategias que hagan uso de recursos como el juego.
- 6. Utilice juegos como estrategias de protección, darles súper poderes como:**
 - a) Canciones mientras se lavan las manos, presionando por todos lados.
 - b) Cubrir nariz y boca como llave de karate al toser y estornudar.
 - c) Evitar tocarse ojos, nariz y boca, el que lo haga va perdiendo puntos.
 - d) Evitar contacto físico con otros niños y niñas por poco tiempo para recargar energía en los próximos abrazos con amigos.
 - e) Mediante cuentos puede explicarle porque se restringen las actividades con el abuelo y la abuela o personas mayores que por lo general se frecuentan.
- 7. Distribuya responsabilidades y tiempos para el cuidado de niñas y niños** en el hogar.
- 8. Garantice contacto regular con los integrantes de la familia,** mediante el uso de llamadas telefónicas, mensajes, video llamadas, entre otros.
- 9. Dígales que están seguros** y anímelos a hablar sobre cómo se sienten. No ignore sus emociones y sus dudas. Hágalos saber que pueden contar con un adulto para cuando se sientan físicamente decaídos. Evite involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación. Dedique un tiempo a detectar malos entendidos que pueden afectar su percepción de salud, y pueden crear estereotipos y prejuicios duraderos, por ejemplo: “Mi vecino chino es un coronavirus”. “si la abuela tose se muere”.
- 10. Sea comprensivo.** Pueden tener problemas para dormir, estar molestos y necesitar cuidados y muestras de amor adicionales.
- 11. Sea ejemplo para las niñas y los niños,** demuestre que evitar el contacto físico no es sinónimo de rechazo o discriminación, es una forma de cuidado.
- 12. Comparta en familia, es una posibilidad** que ha permitido el aislamiento. Este es un momento para la creatividad tanto de niños y de los adolescentes, una creatividad dentro del marco de lo sano para la salud mental, y de la reafirmación en ellos de valores que debe haber en una comunidad: solidaridad, respeto, empatía, y responsabilidad, entre otros.



La salud
es de todos

Minsalud

5. **Facilite espacios de juego y relajación.** Fomente espacios de entretenimiento para que los niños puedan divertirse en casa. Limite los tiempos de acceso a internet y redes sociales. Promueva la exploración de espacios artísticos y la práctica de actividad física en el hogar.
13. **Recuérdelos el por qué no debemos salir de casa.** estamos protegiendo a todas personas, es un acto de valor y solidaridad, no les infunda temor al contagio, enfatice en que es la mejor forma de cuidarse y cuidar de los demás.
14. **Tenga en cuenta el Apoyo Institucional.** Si los niños y las niñas requieren un apoyo especial por vulneración de sus derechos pueden acudir a la Comisaria de Familia o la Línea 141 del ICBF.

Ante una situación inicialmente devastadora se activan las respuestas efectivas de profesionales de la salud, científicos y expertos de salud pública que trabajan para que la respuesta ante estas circunstancias tan novedosas sean las más exitosas. Lo usual es que también los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles de solidaridad, amabilidad, bondad y gratitud que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lávate las manos!

