

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS Y SUS FAMILIARES SOBRE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19

Documento coordinado por la Dra. Azucena Díez, presidente de la Sociedad de Psiquiatría Infantil (SPI), sociedad integrada en la Asociación Española de Pediatría (AEP)
16 de marzo de 2020

Ante la situación actual generada por la pandemia por coronavirus COVID-19, y las medidas establecidas por los organismos oficiales, es habitual que tanto los niños como los adultos que les rodean manifiesten incertidumbre, miedo e indecisión ante una situación en continuo cambio. Tras una reacción inicial de posible entusiasmo por la suspensión de las clases, empezarán a aparecer el aburrimiento, la impaciencia, la soledad, la dificultad de los padres para compatibilizar el cuidado de los niños con el trabajo, o para establecer límites. A continuación, se tratan de explicar algunos conceptos y se sugieren consejos al respecto.

Situaciones, sentimientos y emociones habituales

- **Incertidumbre:** el continuo flujo de noticias, los rumores, las contradicciones y las recomendaciones oficiales conllevan de forma necesaria momentos de pánico e indecisión tanto en los niños directamente, como en los adultos a su alrededor. Además de la limitación de las actividades fuera del hogar y la suspensión de las clases, muchos proyectos personales y familiares, como viajes, celebraciones, y otras decisiones importantes se van truncando. Algunas familias pueden sufrir restricciones económicas debido a la situación laboral. Y es cierto que por el momento se desconoce cuánto va a durar la situación.
- **Miedo, tensión, ansiedad, pánico.** Es habitual y absolutamente comprensible que toda la sociedad sienta miedo a contagiarse, enfermar, tener que aislarse en cuarentena, contagiar a los de alrededor, o incluso tener pensamientos catastrofistas o temer la muerte, tanto propia como de los seres cercanos más vulnerables. El confinamiento puede generar tensión entre los distintos miembros de la familia. Los niños también muestran estas mismas preocupaciones.
- **Aislamiento de los seres queridos:** los niños están acostumbrados a convivir con sus amigos, compañeros y también con la familia extensa, tíos, primos y abuelos. La suspensión de las actividades escolares presenciales en un principio les puede parecer novedosa, pero pronto comenzarán a aburrirse y agobiarse. Echarán de menos pasar tiempo al aire libre, estar acompañados y hasta tener obligaciones rutinarias.
- Según la edad, pueden mostrar diferentes **reacciones de ansiedad**, como comportamientos regresivos (lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más

pequeños, orinarse en la cama) o somatizaciones (dolores o síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas).

- Es habitual una mayor desobediencia o **rebeldía ante las normas**. Al encontrarse los padres también más ansiosos, el ambiente en muchas ocasiones será tenso.

Recomendaciones al respecto

- Tener **paciencia**, los adultos somos un ejemplo para los niños, mostrarles apoyo y cariño incondicional.
- No solo permitirles, sino incluso animarles a mostrar sus **sentimientos** y miedos. Validarlos, es decir, no impedirles expresarlos y ser comprensivos. A los más pequeños se les puede poner nombres divertidos que ellos mismos elijan, o ayudar con cuentos, dibujos, juegos, videos o canciones.
- Obtener **información** de fuentes fiables, filtrarla y ofrecérsela de una forma adaptada a su edad, separándoles si es necesario las conversaciones por edades. Limitar la exposición a las noticias. En cada caso se debe valorar si es oportuno o no que vean el telediario, como norma general para menores de 6 años no suele ser apropiado, y es mejor verlo como máximo una vez al día. Ir actualizándola en algún momento concreto del día y evitar alimentar bulos o rumores.
- Tratar de **evitar los gestos de discriminación o rechazo** hacia otras personas afectadas, en cuarentena, o que por motivos justificados deban prescindir del confinamiento (citas médicas, compras necesarias, etc). El temor a ser contagiados puede hacer que realicemos comentarios o gestos despectivos hacia estas personas. Los niños son un reflejo de las reacciones de los padres, por lo que debemos mostrarnos cuidadosos al relacionarnos e interactuar, e instruirles a los niños en este aspecto.
- Las **rutinas y el orden** son necesarias para los niños y nos dan seguridad. Esta situación asociará desorden en los horarios de comidas y sueño, mayor sedentarismo, y más irritabilidad y riñas entre hermanos.
- En situaciones difíciles es habitual permitir a los niños **saltarse los límites** o intentar compensar el malestar con concesiones o bienes materiales. Por ejemplo, será muy frecuente durante el aislamiento excederse en el tiempo de pantallas, en especial en adolescentes. A medio y largo plazo, consentir y sobreproteger conlleva consecuencias negativas. Debemos intentar seguir estableciendo límites, con cariño y coherencia.
- Buscar formas alternativas de **comunicación y unión con los seres queridos**, como llamadas, en especial mediante videoconferencia, cartas, e-mails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos.
- **Evitar el catastrofismo**, y la tentación de buscar asociaciones apocalípticas.
- Tratar de usar el sentido del **humor**. Ser creativos.
- Ofrecer mensajes de confianza y esperanza, explicándoles que no solo nos protegemos a nosotros mismos sino también a los demás y recordarles que es **temporal**, “de todo se sale”.

Actividades recomendadas

Es muy importante tratar de establecer rutinas y horarios. Se puede personalizar para cada familia un horario similar de forma parcial al del colegio, donde se especifiquen los espacios y tiempos dedicados a cada actividad. A continuación se muestra un ejemplo de tabla de

rutinas para aplicar de lunes a viernes con alguna especificación por edad. Se puede aplicar con cierta flexibilidad según los días:

HORA	NIÑO A (adolescente)	NIÑO B (escolar)
9-10*	DESAYUNAR: prepararlo, comerlo y recoger	
10-10.30*	Orden, limpieza de la habitación: ropa, cama	
10.30-12*	Tareas escolares online	Tareas en papel
12-13*	Juego libre sin pantallas	
13-14*	Actividad física: baile, baloncesto en casa...	
14-15*	COMER: preparar, comerlo y recoger	
15-16*	Video-juegos Tablet	Ver la televisión
16-17.30*	Tareas escolares en papel	Tareas online o videos educativos
17.30-18*	MERENDAR	
18.-19*	Actividad física	
19-20	Ducha, recoger habitación	
20-21*	CENAR: en familia, recoger	
21-22*	Ver la televisión	
22*	Irse a dormir (22.30h)	(21.30h)

*En cada cambio de actividad, me lavo las manos

En estos momentos, es importante tratar de ser **creativos** y mantener el buen humor. Permitir a los niños que propongan actividades, pero también sugerirlas nosotros. Es muy probable que se muestren reticentes a algunas de ellas al principio, en especial los adolescentes, pero luego acaben accediendo y divirtiéndose.

- **Pantallas e Internet:** la mayoría de los niños preferirán actividades relacionadas con las pantallas (televisión, móvil, tablet o videoconsolas), pero los padres somos los responsables, con o sin coronavirus, de que no abusen de ellas. Se puede aprovechar para ver películas, series, documentales o conciertos online, siempre teniendo en cuenta las recomendaciones por edad. En estos momentos en los que no tienen actividad escolar regular, se debe incidir en los contenidos más educativos. Muchas plataformas y asociaciones están ofreciendo incluso mayor oferta de contenidos gratuitos online.
- **Escolarización a domicilio:** todos los centros escolares irán ofreciendo vía online tareas escolares y material para estudiar. Cuando se recupere la normalidad, los niños tendrán que ser evaluados de algún modo, por lo que los padres debemos incluir unas horas determinadas al día para su realización, y supervisarles.
- **Ideas divertidas:** a lo largo de estos días han ido surgiendo numerosas iniciativas en Internet y redes sociales de actividades amenas y variadas con niños. Según la edad o el sexo, se puede elegir la actividad: maquillarse, ponerse mascarillas de "belleza", hacer peinados, bailar, disfrazarse, cocinar, hacer teatros, gymcanas por casa, vídeos divertidos, hacerse cosquillas, masajes, volteretas o acrobacias en lugares seguros.
- Mantener la **actividad física** es muy importante. Reduce la ansiedad, mejora el humor, el sueño y disminuye el riesgo de sobrepeso. Los padres podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales o marcándoles las indicaciones como si fuéramos profesores de gimnasia. También son convenientes la relajación, estiramientos, yoga o ejercicios de atención plena o *mindfulness*.
- **Anunciar cada día** lo que se puede hacer al día siguiente, puede ser interesante para mantener la ilusión.

Oportunidades que ofrece la pandemia por coronavirus

La mayoría de los padres adoptamos estilos de vida muy ajetreados, al tener que compatibilizar el trabajo con las tareas de la casa. En la mayoría de los casos, tanto los niños como sus padres sentimos que nos gustaría pasar más tiempo juntos.

Ahora, con las prohibiciones para salir, las cuarentenas y el teletrabajo en casa, es un gran momento para que los padres aprovechemos para realizar con nuestros hijos actividades de las que en otros momentos habrían disfrutado y no era posible, cada uno con sus gustos y preferencias. También los hermanos mayores pueden tener una gran oportunidad para mostrar su capacidad para ser responsables, cuidar, enseñar y pasar más tiempo con sus hermanos menores.

Podemos reflexionar con los niños acerca de estas ventajas del coronavirus, y también otras. Por ejemplo, en esta generación es muy sensible al cuidado del medioambiente, y la disminución de los desplazamientos y el cierre de algunos establecimientos reducirá la contaminación ambiental. Es muy probable que las familias permanezcan más unidas, y se valore más la salud, la rutina y los derechos básicos. Con cariño y paciencia, y recordando que esta situación es temporal, podemos salir muy reforzados todos, padres y niños.

Infección por coronavirus en niños

En general los niños se contagian con gran facilidad de cualquier tipo de viriasis, en especial los menores de 3 años, aunque suelen presentar cuadros con síntomas más leves, menos complicaciones y recuperaciones más rápidas. En caso de que algún niño tenga fiebre y/o tos, se debe contactar con los teléfonos de ayuda indicados en cada comunidad autónoma. En los casos en los que no tengan una gran afectación del estado general, si es posible, tratar de evitar acudir a los centros hospitalarios. Es especialmente importante evitar el contacto de los niños con personas de avanzada edad o que padezcan enfermedades crónicas. Las medidas para la fiebre y el malestar general son las mismas que en cualquier otra infección.

Recomendaciones sobre higiene

- **Lavado de manos:** Los niños suelen ser más inquietos, curiosos, y despreocupados por su higiene, por lo que sus manos estarán aún más sucias o contaminadas que las de los adultos. Debemos explicarles por qué es tan importante lavarse las manos, pero también indicárselo con firmeza, es decir, no convencerles, sino obligarles. Se puede establecer una frecuencia determinada que se asocie a cada actividad. El empleo de relojes, cuentos, videos o canciones donde se explique el método de lavado durante el tiempo indicado puede ser útil en niños pequeños. Advertirles que eviten tocarse la cara, en especial, ojos, boca y nariz, y supervisar que lleven las uñas cortas. En algunos casos pueden aparecer dermatitis en las manos. Las soluciones de tipo alcohol-gel no son imprescindibles, y son más irritantes para la piel.
- Las **mascarillas o guantes** solo se deben utilizar en los casos de contagio conocido.
- Conviene realizar limpiezas frecuentes en el hogar con productos desinfectantes, con alcohol o lejía diluida.
- **Otras recomendaciones:** en caso de contacto con otras personas, se recomienda mantener un metro de distancia. En lugares públicos se debe evitar tocar columpios, barandillas y manillas de las puertas.