



HOSPITAL UNIVERSITARIO
RÍO HORTEGA

Orientaciones para padres en el apoyo a los niños en la situación de crisis del COVID-19



Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil

Informar según las necesidades

- Los niños necesitan saber y entender que está ocurriendo.
- Es importante tener en cuenta su momento evolutivo y adaptarlo para que lo pueda comprender.
- Evitar sobreinformarle o estar continuamente hablando sobre el riesgo de infección por COVID-19



Informar según las necesidades

- A los niños les ayuda saber que tienen a sus padres o a algún adulto de referencia disponible para sus necesidades y preocupaciones.
- Preguntar sobre sus dudas, cómo se sienten en relación a la crisis que estamos viviendo y mantenerse cercano, abriendo espacios a lo largo del día Ej. Por la tarde o durante las comidas
- Clarificar miedos y fantasías que les puedan estar preocupando.



Mantener rutinas y hábitos de salud

- Intentar **mantener** los horarios parecidos a los habituales.
- Programar actividades académicas y lúdicas/ocio con ellos.
- Dejar espacios libres, donde puedan desarrollar sus propios juegos, creatividad y aceptar emociones que habitualmente no aparecen, como son el aburrimiento, echar de menos a los seres queridos, frustración por no ver a sus amiguitos...



Mantener rutinas y hábitos de salud

- Que los niños comprendan la situación y cómo la prevención es la forma de no enfermarse (mejor dar una perspectiva desde lo positivo que desde el peligro y la amenaza) van a interiorizar y normalizar los hábitos de higiene de manera natural.
- Aprovechar con cuentos Ej. Rosa contra el virus, juegos, cantar, pintarse un coronavirus en la mano hasta que se borre con el lavado...para facilitar la adquisición del hábito que promueve la salud



Mantener rutinas y hábitos de salud

- Buscar momentos y ejercicios de descarga motora y deporte Ej. Alguna clase en la TV, bailar, idear coreografías...
- Ser flexibles con juegos que habitualmente no se hacen en el interior Ej. Balón, palas, saltar en camas...



Mantener rutinas y hábitos de salud

- Facilitar contactos alternativos al presencial Ej. Videoconferencias, llamadas telefónicas, escribir cartas para enviar más adelante... especialmente con las figuras de referencia más relevantes Ej abuelos, tios, cuidadores alternativos.
- Hacer multiconferencias o audios con amigos.



Acompañar y sintonizar con nuestras y sus emociones

- Preguntar como se sienten.
- A veces los niños reaccionan retando, enfadándose o con rabieta ante el miedo o la tristeza. Ayuda pensar con ellos como se están sintiendo y tratar de no entrar en escalada con el enfado, reproche o castigo infinito...tratar de darle una salida positiva que favorezca que la conducta alterada se reconduzca.



Acompañar y sintonizar con nuestras y sus emociones

- Estos días son especiales, por eso también los adultos debemos ser comprensivos si tenemos reacciones desbordadas o estamos demasiados sensibles. Es una oportunidad muy buena para hablar con los niños de nuestras propias emociones que también son legítimas y válidas como el nerviosismo, miedo, enfado...
- Explicar cómo el miedo es una emoción que nos ayuda y protege, en este caso para estar en casa y que no enfermen.



Visión constructiva de la crisis

- Muchos niños van a tener a uno u ambos padres en casa de manera permanente. Puede ser una oportunidad de encuentro con los adolescentes, juego libre con los más pequeños, sin las prisas y ataduras del día a día.
- Aprovechar a hacer actividades que habitualmente no se hacen: cocinar en familia, juegos de mesa, ver los álbums familiares de fotos, contar anécdotas de familia o de cuando eran más pequeños... esta forma ayudara a reconectar con emociones y facilitará que sea más fácil llevar el confinamiento.



Visión constructiva de la crisis

- Es un momento que la mayoría de las personas no hemos vivido anteriormente, es un buen momento para hablar con los niños sobre la adaptación a los cambios, cómo las necesidades y prioridades son relativas y empatizar con la perspectiva del “vulnerable o desprotegido” que en otros momentos se pueda ver estigmatizado Ej. Personas enfermas, en riesgo social...
- Promocionar conductas de solidaridad alivia el malestar Ej. Hacerles partícipes de el aplauso colectivo, hacer dibujos...



Cuando pedir ayuda especializada

- Ante la aparición de pesadillas, crisis de ansiedad o angustia de difícil manejo
- Ante agitación motora.
- Si aparecen verbalizaciones sobre deseo de muerte o gestos autolíticos
- Cuando aparecen conductas autolesivas o heteroagresivas
- En descompensaciones en niños o adolescentes con patologías de salud mental.



Cómo pedir ayuda especializada

- Evitar acudir a la urgencia del hospital
- Ponerse en contacto con la Unidad de Salud Mental Infanto Juvenil o a través de su pediatra.
- Las consultas externa de Salud Mental Infanto Juvenil se han cancelado pero estamos disponibles a través de consulta telefónica o de urgencia si fuera necesario
- Mail: aizquierdoe@saludcastillayleon.es
- Teléfono: 983413772

