

Hablando con los niños sobre el Coronavirus (COVID19)

AMERICAN ACADEMY OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY

WWW.AACAP.ORG

Los padres y los maestros se enfrentan al desafío de discutir el brote de coronavirus en evolución con niños pequeños. Aunque estas pueden ser conversaciones difíciles, también son importantes. Conversaciones que existen, no existen formas "correctas" o "incorrectas" de hablar con los niños sobre tales emergencias de salud pública. Sin embargo, aquí son algunas sugerencias que puede encontrar útiles:

1. Cree un ambiente abierto y de apoyo donde los niños sepan que pueden preguntar preguntas y al mismo tiempo, es mejor no obligar a los niños a hablar sobre cosas a menos que lo planteen y hasta que estén listos.
2. Responda las preguntas honestamente. Los niños generalmente sabrán, o eventualmente descubrirán, si estás "inventando cosas". Esto puede afectar su capacidad de confiar en usted o en su garantías en el futuro.
3. Use palabras y conceptos que los niños puedan entender. Adapte sus explicaciones a la edad, lenguaje y nivel de desarrollo del niño.
4. Ayude a los niños a encontrar información precisa y actualizada. Imprima hojas de datos del CDC (abreviatura inglesa de Centers for Disease Control, and prevention de los EEUU) o de la OMS.
5. Esté preparado para repetir información y explicaciones varias veces. Alguna información puede ser difícil de aceptar o entender. Hacer la misma pregunta una y otra vez también puede ser una manera de un niño de pedir reafirmación y seguridad.
6. Reconozca y valide los pensamientos, sentimientos y reacciones del niño. Déjelos, que sepa que considera sus preguntas e inquietudes son importantes y apropiadas.
7. Recuerde que los niños tienden a personalizar las situaciones. Por ejemplo, pueden preocuparse de su propia seguridad y la seguridad de los miembros de la familia inmediata. También pueden preocuparse por los amigos o familiares que viajan o que viven lejos.
8. Sea tranquilizador, pero no haga promesas poco realistas. Está bien que los niños sepan que están a salvo en su casa o en su escuela. Pero no puedes prometer que no hay ni hay casos de coronavirus en su estado o comunidad.
9. Hágales saber a los niños que hay muchas personas que ayudan a las personas afectadas por el brote de coronavirus. Es una buena oportunidad para mostrarles a los niños que cuando algo da miedo o sucede mal, hay personas para ayudar.

10. Los niños aprenden observando a sus padres y maestros. Estarán muy interesados en cómo responde a las noticias sobre el brote de coronavirus. También aprenden de escuchando sus conversaciones con otros adultos.

11. No permita que los niños vean demasiada televisión con imágenes aterradoras. La visión repetida estas escenas pueden ser generadoras de inquietud y confusión.

12. Los niños que han experimentado enfermedades graves o pérdidas en el pasado son particularmente vulnerable a reacciones prolongadas o intensas a informes gráficos de noticias o imágenes de enfermedad o muerte. Estos niños pueden necesitar apoyo y atención extra.

13. Los niños que se muestran preocupados por preguntas o inquietudes sobre el brote de coronavirus pueden requerir la evaluación por un psiquiatra capacitado y calificado.

Otros signos de que un niño puede necesitar ayuda adicional incluyen: trastornos del sueño, pensamientos o preocupaciones intrusivas, temores recurrentes sobre enfermedad o muerte, renuencia a dejar a los padres o ir a la escuela. Si tales comportamientos persisten, soliciten a su pediatra, médico de familia o orientador escolar la adecuada consulta o derivación para su hijo.

14. Aunque los padres y los maestros pueden seguir las noticias y las actualizaciones diarias con interés y atención, la mayoría de los niños solo quieren ser niños. Es posible que no quieran pensar en lo que está sucediendo en todo el país o en otras partes del mundo. Prefiriendo jugar a la pelota, andar en trineo, trepar a los árboles o andar en bicicleta.

Las emergencias de salud pública no son fáciles de comprender o aceptar para nadie. Es comprensible que muchos los niños pequeños se sienten asustados y confundidos. Como padres, maestros y adultos solidarios, podemos ayudar mejor escuchando y respondiendo de manera honesta, consistente y solidaria.

Afortunadamente, la mayoría los niños, incluso aquellos expuestos a pérdida o enfermedad, son bastante resistentes. Sin embargo, al crear un abierto ambiente donde se sienten libres de hacer preguntas, podemos ayudarlos a enfrentar eventos estresantes y experiencias y reducir el riesgo de dificultades emocionales duraderas.

David Fassler, MD, es miembro del Comité de Asuntos del Consumidor de AACAP. El Dr. Fassler es psiquiatra de la infancia y de la adolescencia un niño y que ejerce en Burlington, Vermont. También es profesor clínico de psiquiatría en el Universidad de Vermont Larner College of Medicine.

Fuente:

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf (bajado el 14.03.2020 y traducido al español con una adaptación personal (Xavier Gastaminza) sobre la traducción directa del traductor de google inglés-español)