



**Notas Recordatorias**  
**Mantener la Calma y Ser Un Padre que**  
**Da Apoyo Durante el Coronavirus**

Por Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Estos tiempos son difíciles e inesperados para muchas familias que están enfrentando una lista de problemas serios incluso la pérdida del trabajo, la enfermedad, problemas financieros, las cancelaciones de programas, las clausuras de las escuelas, encontrar cuidado de niños para los que siguen trabajando fuera de casa, o el cuidado de niños mientras trabajan desde la casa. La meta es mantenernos tranquilos y seguros mientras nos acostumbramos a esta etapa de incertidumbre que puede permanecer por un largo tiempo. Aquí hay algunas sugerencias para considerar, para mantener a los niños físicamente y mentalmente seguros.

### **Hablar Con Sus Hijo/as**

- Estos tiempos provocan la ansiedad en todos. Los niños absorben el estrés y la inquietud de lo que escuchan de sus padres, compañeros, las noticias, y otros adultos. Necesitan que sus padres les ayuden a filtrar e interpretar la situación, y asegurarles que están seguros y son queridos.
- Los niños jóvenes menores de 6 años no necesitan información específica ni detallada sobre el virus o la crisis mundial porque son demasiados jóvenes para procesarla. Mantenga las noticias apagadas mientras que los niños estén presentes y evite que escuchen sus conversaciones con los demás porque se les dificultará interpretar la información. Las explicaciones deben ser sencillas y basadas en hechos. Aquí hay dos ejemplos de maneras para explicar esto: *“Hay algunos gérmenes nuevos que están enfermado a algunas personas. Ayudamos a todos quedándonos en casa y no compartir gérmenes con otras personas. Vamos a mantenernos saludables lavándonos las manos con mucha frecuencia, cubriéndonos la tos con el brazo a la altura del codo, y saludándonos de codo en vez de darnos la mano.”* Otra manera de decir esto es *“¿Has escuchado la palabra larga de coronavirus? Quiere decir influenza, como un gran resfrío. Muchas personas se están enfermado, pero no lastima a los niños ni a la mayoría de los adultos. Podemos proteger a todos al lavarnos las manos y mantenernos separados de nuestros amigos. No podemos visitar a Abuela ni a Abuelo por un tiempo porque no queremos que se enfermen. Es triste que no los podemos visitar en persona, pero podemos hablar con ellos por FaceTime o WhatsApp para que sepan que estamos bien y que los queremos.”* Asegúreles que su familia está segura y sana.
- Avisen a los niños pequeños de las cosas que pueden hacer y que no pueden hacer como una familia ahora. *“No podemos invitar a sus amigos a la casa o al patio de recreo*

*porque no queremos compartir gérmenes. Podemos llamarlos a menudo. En familia, podemos cocinar, caminar, andar en bici, y leer juntos.”* No se sorprendan si surge el tema del virus, la enfermedad, y la muerte durante la hora de jugar, es muy normal y anticipado. Esta es una manera saludable para que los niños procesen sus sentimientos con respecto al miedo. Si su niño se encuentra paralizado por el miedo, puede ayudarlo a pensar en una manera de jugar con títeres o personajes imaginarios para actuar como ayudantes valientes (médicos o enfermeras que ayudan a los demás) o para demostrar actos de bondad.

- Su niño mayor de edad escolar probablemente habrá escuchado sobre el coronavirus. Es mejor hablar sobre las cosas que pueden ser alarmantes antes de que salga una versión aún más alarmante en los medios de comunicación o por parte de un compañero. Cheque regularmente con su hijo/a mientras juegan o comen juntos, en vez de tener una conversación larga. Comience por preguntarle si ha escuchado del coronavirus y qué es lo que sabe sobre este. Comenzar con la información que ya tiene, puede ayudarlo a guiar la conversación y aclarar información errónea. Cuando su hijo/a haga una pregunta sobre el virus o el aislamiento social tome el tiempo de explicar lo que está pasando, como se propaga el virus, y como lo puede prevenir al quedarse en casa. Además, explique cómo puede mantenerse seguro a sí mismo y a los demás. Anímele a hacer preguntas y expresar sus sentimientos de ansiedad o soledad. Sea perceptivo a las señales de su hijo/a para determinar qué tan larga debe ser la conversación. No explique demasiado. Espere para ver si tiene más preguntas. Esta conversación puede ocurrir en segmentos pequeños por un periodo de días o semanas mientras su hijo/a absorbe pedacitos de información, dándole sentido a lo que escucha, y anticipando que habrá más preguntas. Enfóquese en mantener la conversación abierta y en crear una relación en la que su hijo/a le ve como una base segura. Evite que su hijo piense en el peor de los casos.
- Algunos niños mayores pueden encontrar maneras de ayudar. Estas pueden incluir hacer llamadas a parientes de mayor edad, recaudar fondos para enviar a una caridad, o ayudar a cuidar a los hermanos/as pequeños. Ayudar les da un sentido de control.
- Con niños de todas las edades es importante usar un tono tranquilo y paciente durante estas conversaciones. Si está ansiosa (que es entendible,) esto puede incrementar la ansiedad de su hijo/a. Acuértese que el estrés se contagia.

### **Como Manejar las Clausuras de las Escuelas**

- Si sus hijos/as están en casa debido a las clausuras de las escuelas, establezca algunas expectativas básicas. Igual que los maestros de su hijo/a, ponga un horario diario que este visible. Las rutinas predecibles ayudan a los niños a sentirse seguros, bajar sus niveles de estrés, y prevenir las luchas de poder.

- Su horario o rutina debe de incluir tiempos predecibles para varias actividades. Para los niños preescolares esto incluiría tiempo independiente para jugar, tiempo para jugar con un adulto, tiempo para leer, tiempo afuera, bocadillos, siestas y comidas, y probablemente tiempo para ver televisión o jugar con la tableta para diversión y/o actividades educacionales. Para niños de edad escolar algunas escuelas proveerán tareas estructuradas durante las clausuras. Ayude a su niño a establecer un horario para completar estas tareas. Si la escuela no provee tarea, los padres deben de diseñar un horario para actividades educacionales como la lectura, las matemáticas, la escritura, los estudios sociales, y las ciencias. Estas actividades educacionales se pueden ver diferentes a las del trabajo escolar tradicional. Hay recursos que se encuentran por internet para que los niños tengan acceso a lecciones en varias áreas de aprendizaje. Si hay tiempo los padres pueden ayudar a sus hijos con proyectos creativos. Además de tiempo dedicado a actividades académicas, asegúrese de incluir tiempo no estructurado para jugar, realizar actividades físicas, comer, y para los hijos mayores interacción social de manera segura (caminar con un amigo/a a distancia o tiempo por FaceTime o WhatsApp o mandar textos). Mantenga esta rutina de lunes a viernes. No designe este tiempo fuera de la escuela como vacaciones de verano, sino como tiempo para aprender algo nuevo que normalmente no se hace. Recuerde que los niños prosperan con estabilidad y rutina.
- No cambien las rutinas de dormir de sus hijos porque no hay escuela. La falta de dormir puede incrementar la ansiedad de los niños.
- Piense cuidadosamente sobre las reglas del tiempo en pantalla (televisión, teléfono y tableta) y cuánto tiempo quiere que sus hijos pasen viéndolas. Estas son particularmente importantes si usted está trabajando y no puede monitorearlo. A pesar de que este no es tiempo para ser rígido con el tiempo en pantalla aun es importante monitorear la cantidad y calidad del contenido. Trabaje con su hijo en encontrar documentales o programas educacionales para ver. Descargue libros o audiolibros de la biblioteca relacionados a sus intereses. Busque juegos que contengan valor educacional los cuales pueden incluir codificación de programas o planear y construir una ciudad. Trate de mantener a su hijo ocupado con actividades de aprendizaje y manténgalo emocionado por aprender algo nuevo.
- Evite invitar amigos a jugar en casa durante este tiempo. La evidencia indica que aunque es muy poco probable que se enfermen, pueden ser portadores del virus y lo pueden transmitir a otros adultos a su alrededor.
- Actividades al aire libre donde no hay mucho equipo compartido o contacto físico como andar en bicicleta pueden ser buenas. Por otra parte, la actividad física reduce el estrés y es importante para la salud. Manténgase al tanto sobre las recomendaciones y utilícelas como guía para saber que nivel de contacto es aceptable y seguro ya que las

indicaciones continúan cambiando rápidamente. Tome precaución, y tome las recomendaciones seriamente.

- Anime a sus hijos a aprender una nueva habilidad en YouTube o a encontrar un juego educacional nuevo por internet.
- Tiempo en pantalla, mensajes de texto, juegos, y videos por Skype con sus amigos pueden ayudar a su hijo a sentirse conectado con aquellos que usualmente ve en persona.
- Anime a su hijo/os a hablar con sus abuelos y familiares por FaceTime o WhatsApp.
- Pídeles a sus hijos que le ayuden en casa con los quehaceres al darles una tarea diaria o reto diario (como limpiar el closet de los juegos, organizar el tocador, o cuidar a su hermano/a menor). Dependiendo de las rutinas de su hogar, esto puede ser presentado como una manera de ayudar a su familia durante un tiempo difícil, o una manera de ganar dinero adicional.
- Aunque se puede hacer una lista grande e interesante de actividades diarias para los niños pequeños, una de las cosas mas importantes es dedicar tiempo al juego dirigido por el niño. A pesar de que estará distraído con muchas otras demandas relacionadas a pérdidas financieras o falta de contacto social, el tomar tiempo especial para estar uno a uno con su hijo será lo mas valioso que puede hacer para mantenerlo calmado y para ayudarlo a aprender como manejar los retos de la vida con persistencia.
- Enseñeles a sus hijos como ayudar. Cuando los niños entienden que al lavarse las manos y evitar saludar de mano les ayuda a ellos y a los demás, pueden incrementar su sentido de control personal. Tener las manos limpias puede significar una tachita a su favor en una tabla de incentivos.
- Utilice y modele estrategias para el manejo del estrés y también enseñe estas estrategias a sus hijos tal como la “técnica de la tortuga.” Esto es cuando su hijo/a (o usted) entra en su caparazón y se dice a si mismo, «Puedo manejar esta situación» o «puedo estar calmada» y tomar respiraciones profundas al pensar en un tiempo o lugar feliz. Hay una viñeta en nuestro sitio de internet que muestra como utilizar el termómetro para que su hijo aprenda a calmarse y enseñarle a practicar como entrar en su caparazón. <http://www.incredibleyears.com/programs/parent/attentive.curriculum/>
- Ayude a su hijo a ver las cosas con vista larga. Hable sobre las cosas que van a hacer cuando el virus se haya disminuido y deles una imagen positiva de lo que es el futuro.

Elógielos por lograr metas que se han propuesto y por cumplir con sus quehaceres diarios.

Sobre cualquier otra cosa, sea amable consigo mismo, y aprenda a perdonarse. Al igual que usted muchos padres estarán pasando por estas situaciones que parecen imposibles. Quizás tiene que trabajar y no hay cuidado de niño. Quizás está enfermo, pero todavía tiene que estar presente en el trabajo porque no le permiten ausencia médica. Quizás está trabajando desde casa con su hijo pequeño corriendo por doquiera. Quizás está cuidando a su padre de edad mayor y está preocupado por transmitir el virus a ellos. O talvez, alguien de su familia tiene el virus y está en condición crítica. En estas situaciones puede ser que no tiene el tiempo ni la energía para realizar las sugerencias anteriores. Lo más importante que puede hacer es demostrar amor y cariño hacia sus hijos y reasegúreles que usted y su familia sobrellevarán esta situación. Haga su mejor esfuerzo para mantener a su hijo seguro y cuidado durante el día. Cree una estructura realista a la que pueda comprometerse y lograr en su mayoría. Su hijo estará bien si usted depende del tiempo en pantalla para tomar tiempo personal para el ejercicio o la meditación. Estos son tiempos inusuales, y no hay un protocolo. Es importante tratar de cuidarse a si mismo. Busque a alguien con quien compartir sus inquietudes. Pida ayuda de alguien que pueda apoyarle y perseverar.