

PAUTAS PARA PADRES Y MADRES ANTE LA EMERGENCIA COVID 19

REACCIONES NORMALES EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN SITUACIONES ANORMALES (COVID 19)

- **Rabia e irritabilidad:** dirigida hacia la persona más cercana (padres, hermanos, amigos, etc...).



- Confusión y dificultad para expresar su malestar.
- Problemas de concentración.



- Preguntas insistentes sobre lo que está ocurriendo: también pueden expresar, a través del juego, los momentos vividos o aquellos comentarios escuchados acerca del contagio.

- Sentimiento de culpabilidad.
- Comportamientos o miedos regresivos (de etapas anteriores a su edad actual).



- Patologías del sueño (dificultad para quedarse dormidos, despertares nocturnos, tener pesadillas o dormir demasiadas horas) y problemas de alimentación.
- Falta de energía y/o cansancio.

- Dificultad en las relaciones familiares y sociales y tendencia al aislamiento.
- Reclamo de más atención de la habitual: dificultad para separarse de su padre/madre, temor a que algo malo les pueda pasar o pueda morir alguien de su familia.

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES/MADRES Y OTROS ADULTOS CERCANOS CON SUS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:

Ante las crisis de rabia: corrige su respuesta sin gritar, amenazar, chantajear. Dale su espacio y tiempo para que se calme. Respeta que exprese su enfado.



Ayúdale a canalizar la emoción que le produce malestar: no niegues tus propios sentimientos (explícale que eso también le pasa a papá y mamá). Llora con él o ella y tras ese desahogo, apórtale una nueva y más positiva percepción eso les dará seguridad.



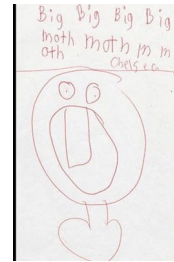
Estimula su autonomía: ayudar en casa, leer un cuento que después contará al resto, hacer dibujos para compartir, etc.

No le mientas sobre lo que ocurre ni banalices sobre ello: dale información clara y concisa, adaptándote a su lenguaje, y si no puedes responder a una pregunta, sé sincero y dile que cuando lo sepas se lo explicarás bien.

Tranquilízale: estar confundidos y preocupados es normal, háldeles de todos los que se recuperan y de los médicos que hay salvando vidas.

Muestra cercanía física y háblale con voz calmada.

Normaliza y valida su miedo: haz que lo exprese de forma verbal o a través de un dibujo.



Establece rutinas: es una manera de darles seguridad. Tiempo para ir a dormir y comer de manera sana (haciendo extras algún día), realizar actividades juntos, compartir juegos, no dejarles ver la televisión solos, ya que les da acceso a información que no comprenden y que puede aumentar su miedo.

Respetar sus momentos de intimidad: especialmente en adolescentes (ya que están buscando su identidad).

SI ESTAS REACCIONES SE ALARGAN EN EL TIEMPO Y SON MUY INTENSAS ACUDA A UN PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA