



AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

📍 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL



**¿CÓMO PUEDO EXPLICAR Y RESPONDER
PREGUNTAS QUE ME HACE MI HIJO/A SOBRE
EL CORONAVIRUS?**



GUIA REALIZADA POR EL EQUIPO DE PSICOLOGIA DE AYA Espai:

Anna Ribó, Emma Rafart, Esther Gordon, Montse Arana



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

¿COMO PUEDO EXPLICAR Y RESPUESTAR LAS PREGUNTAS DE MI HIJO/A SOBRE EL CORONAVIRUS?

LA CONVERSACIÓN

Ante esta situación excepcional que estamos experimentando es muy probable que, como padre o tutor legal de un menor a cargo, te hayas hecho esta pregunta...

¿ES IMPORTANTE HABLAR
CON LOS NIÑOS
DEL CORONAVIRUS?

Decididamente Sí.

- Los niños son personas con la capacidad de entender lo que está sucediendo y es muy recomendable mantenerlos informados.
- Cualquier **niño de 1 1/2 años-2 años**, ya está en contacto con información relacionada con el coronavirus (por lo que ven, escuchan, por los gestos, las emociones que se transmiten, etc.).
- Los niños menores de **10 años** sólo pueden entender partes de la información que escuchan o, no la entienden toda correctamente.
- Un niño que ve 5 veces una noticia piensa que esto sucedió 5 veces. No discrimina que esta noticia se repita y sea la misma.
- Es bueno que los niños/as pregunten y expresen sus preocupaciones y es bueno que los adultos respondan mientras las expresan. Es importante que cualquier información que transmitamos, sea información confiable. Utilice siempre canales y organismos oficiales.

PIENSA QUE, A MÁS Y MEJOR INFORMACIÓN, MAYOR CAPACIDAD PARA PODERSE
PROTEGER Y MÁS CAPACIDAD PARA PODER TOMAR BUENAS DECISIONES



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

¿CÓMO LO EXPLICO?



Muestra una actitud tranquila y calmada

La conversación tendría que partir de lo que el niño/a sabe

No mientas, ni dramáticas, ni minimices

Conversad en un espacio en el que el niño/a se sienta seguro. Aprovechad el espacio de casa en el que tenéis costumbres de tener conversaciones más "íntimas, serias", o bien, en el rincón de la calma. Si no lo tenéis, sería un buen momento para crearlo.

Ofrece información honesta y de forma comprensiva, adecuada y adaptada a las habilidades emocionales y de comprensión del niño/a

¿COMO EMPIEZO?

Ten en cuenta; claridad, sinceridad y lenguaje positivo. Toda las personas estamos construyendo un recuerdo de esta situación. El lenguaje y cómo nos lo explicamos a nosotros mismos y a los demás, tiene un papel fundamental. Por lo tanto, **cuando se lo expliques a los niños/as, usa un lenguaje claro y adáptalo a la comprensión y las habilidades emocionales del niño/a.**

Utiliza las palabras clave: "enfermedad", "virus", "infección", "coronavirus", "confinamiento", "cuarentena". El uso de un lenguaje específico le permitirá que la experiencia tenga el lugar que le pertoca. Si hablamos de que "Hay un bicho" "y por lo tanto no podemos ir a la escuela...", más tarde esto puede confundirte. Por ejemplo: Si algún día escucha a los padres decir que has entrado en un bicho (escarabajo) a través de la ventana, el niño/a asocia y podría creer que puede suceder de nuevo lo que vivió.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIK PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Parte de la información que el niño ya tiene. Te ayudará a saber en qué punto te encuentras, para organizar el tipo y la cantidad de información que tienes para ofrecer.

Puedes empezar con la pregunta...



- "Te habrás fijado que todo el mundo habla de Coronavirus. ¿Qué sabes?, ¿qué has oído? ¿Qué te han dicho?"

A partir de aquí, de lo que explica el niño, pueda empezar a rellenar con los datos que faltan y/o rectificar los datos que no son correctos, especialmente aquellos aspectos que podrían generar miedos, más ansiedad irracional.

Puede seguir haciendo una **introducción general sobre coronavirus**, tipo...



-"El Coronavirus es un virus. Nació en animales y luego ha pasado a la gente. Parece que su origen está en China, por eso todo el mundo habla de China. Ahora, sin embargo, ya no está solo en China, sino, en otros lugares."

Y a partir de ahí, vamos resolviendo las posibles preguntas que el niño pueda hacer durante la conversación...



Si el niño pregunta sobre **¿Qué es un virus?**, se puede decir...



"Un virus es un tipo de organismo, o ser vivo, diminuto, invasivo, que puede hacer que nuestro cuerpo se enferme. Son tan pequeños y difíciles de detectar que pueden ser introducidos en nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta. De hecho, son tan pequeños que se debe usar un microscopio para verlos."



Cuando se introducen en nuestro cuerpo, no sabemos que los tenemos hasta que presentamos síntomas que indican que nos han atacado.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Los virus necesitan estar dentro de un cuerpo vivo para crecer y reproducirse. La mayoría de los virus no pueden sobrevivir durante mucho tiempo si no se encuentran dentro de un ser vivo, como una planta, un animal o una persona. Cuando los virus se introducen en el cuerpo de una persona, pueden reproducir muchos más en el interior y causar enfermedades. Hay diferentes virus; como el que causa varicela, el sarampión, la gripe o el virus coronavirus "

Si el niño pregunta sobre la **Vía de transmisión**, se puede decir...



¿Y cómo puede entrar en nuestro cuerpo este virus?



"La gente puede tener el coronavirus de otras personas que ya lo tienen. Esto sucede cuando una persona que tiene el virus y al estornudar o

toser dispersa por el aire las pequeñas gotas de agua que salen de la nariz al estornudar o las pequeñas gotas de saliva que salen por la boca al toser o hablar. Estas gotas pueden aterrizar en la nariz, la boca o los ojos de una persona que está cerca de ella y puede respirarlas y, al respirar, el virus puede entrar en el cuerpo.

También puede ser que una persona pueda contraer el virus al tocar algo, un objeto que está cubierto de gotas infectadas y luego se toque inmediatamente la nariz, la boca o los ojos o se chupe las manos. "





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Si el niño pregunta sobre **Síntomas** de COVID-19, puede responder...

¿Y qué te pasa si te entra este virus?



"Que provoca una enfermedad que puede dar: tos, dolor de garganta, fiebre, dificultad para respirar, dolor de cabeza, escalofríos, malestar general y goteo nasal."



Si el niño le pide **gravedad**, se le puede decir...



"En principio no es un virus que genera problemas muy graves, sin embargo, hay algunas personas, como las personas mayores o las personas que ya tienen otras enfermedades, en las que puede ser más grave."

Y ¿es grave?



Si que es un virus que puede afectar a muchas personas y eso es lo que preocupa a los adultos. Es por eso que todos los médicos, investigadores y profesionales de la salud están trabajando duro para entender lo que ha causado este virus, cómo se puede tratar y cómo se puede evitar que siga infectando a otras personas "



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Si el niño pregunta **Qué puede hacer ante esta situación**, se le puede explicar...



-

"Hay algunas cosas básicas, pero súper importantes, que puedes hacer:



1. En primer lugar, quédate en casa. Sí, es un desafío, pero quedándote en casa te ayudas a ti y ayudas a los demás. Porque de esta manera, no tienes la posibilidad de infectar ni de ser infectado. Es una cuestión de responsabilidad.
2. La segunda cosa que debes hacer es lavarte las manos muy bien con agua y jabón antes y después de hacer alguna actividad y antes y después de manipular algún objeto. También puedes usar ese alcohol especial, que tenemos en casa, que también te ayuda a tener las manos limpias.
3. Otra cosa que debes hacer es preguntar a papá o a mamá delante de cualquier duda, preocupación o miedo que tengas. La gente necesita responder a todas aquellas cosas que generan curiosidad y especialmente a las que nos preocupan. Y las mejores personas que te pueden dar respuesta a esas dudas o preocupaciones son tus padres. Y si papá y mamá no lo saben, preguntaremos a los profesionales para que ellos también nos expliquen
4. Y, otra cosa importante que deberías hacer es que, en la medida de lo posible, debes seguir haciendo todo lo que hacías hasta ahora en tu vida diaria. No estamos de vacaciones.



AYA

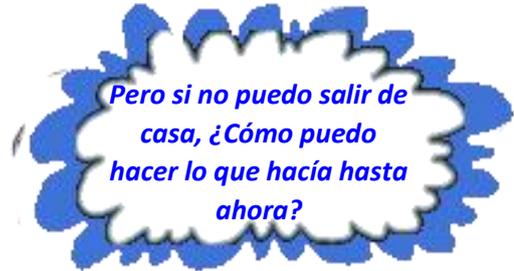
ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Si el niño/a cuestiona qué y cómo puede hacer lo que hacía habitualmente, le puedes decir...



-Tienes razón. Tal vez hay cosas que no puedes hacer porque no puedes salir de casa y sobre estas cosas, haremos todo lo posible para adaptarlas y adaptarnos a esos pequeños cambios que impliquen tenerlos que hacer en casa, para que puedas seguir haciéndolos.



Pero si no puedo salir de casa, ¿Cómo puedo hacer lo que hacía hasta ahora?



Pero... ¿Has pensado en todas esas cosas que normalmente no hacías y ahora, puedes hacer precisamente porque puedes salir de casa?

Lo más importante es que estaremos mucho más tiempo juntos y podremos compartir y hacer un montón de cosas...

-Juegos familiares: juegos de mesa, jugar en películas, representar un cuento en el teatro, jugar de hecho y esconderse, ver una película, montar una discoteca en casa, un karaoke, hacernos cosquillas, contar chistes, cocinar, ...

-Actividades escolares,

-Juegos de imaginación,

-Manualidades,

-Descansar,

-Juegos con el cuerpo: Montar un circuito con los muebles de casa, saltar sobre la cama o el sofá (¡si te dejamos los padres, eh!), hacer volteretas, hacer la croqueta por el comedor, inventar un baile y luego representarlo al resto de la familia...



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

-Juegos de relajación y juegos tranquilos: hacer meditación, yoga, ejercicios de respiración, mandalas para colorear, escuchar música relajante, baños de espuma con agua caliente, ...

-Juego libre

-Un poco de aburrimiento,

-Colaborar en tareas domésticas: poner y quitar la mesa, hacer la cama, poner una lavadora, tender y recoger la ropa, cocinar, ...

-Juegos individuales: construcciones, inventar una historia, leer un cómic, un libro o un cuento, ...

-Tiempo individual para cada uno,

-Un poco de Tele, de maquinitas

-Salir al balcón, a la terraza o al jardín

-Hablar un poco con los abuelos, los tíos y también con los compañeros de clase y amigos por teléfono, videoconferencia o enviando un mensaje por whatsapp.

-Hablar con los padres acerca de lo que te preocupa, o de lo que quieras hablar, ...

Que, ¿me ayudas a hacer la lista más grande?!

Entonces... ¿Qué tiene de diferente a estar de Vacaciones?



Si el niño insiste en que ahora está de vacaciones, intenta explicarle, orientándolo en el espacio-tiempo, para que pueda **diferenciar "Situación actual frente a vacaciones"** Pascua, verano, Navidad.

Define qué son las vacaciones para ti.

Por ejemplo, puede explicarle, ...

-"A Ver... ¿Cuándo hacemos vacaciones habitualmente?,

¿qué haces cuando estás de vacaciones? ¿Cómo te sientes cuando están de vacaciones?, ¿adónde vas cuando estás de vacaciones?, ¿qué sueles hacer papa y mama cuando son vacaciones? "





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

A medida que el niño responda, es importante **contrastar el cuándo, qué, cómo y dónde de las vacaciones en relación con la situación actual**



- "A diferencia de las vacaciones, la escuela no ha terminado, sino que no podemos ir. Los profesores de la escuela y los profesores de las actividades extraescolares nos envían por correo, todos los días o todas las semanas, tareas que tenemos que seguir haciendo en casa para aprender, o bien hacemos clases por videoconferencia.

La mayoría de las madres y los padres no vamos a trabajar, pero tenemos que seguir trabajando desde casa y, al mismo tiempo, debemos ser capaces de organizarnos para continuar con la vida familiar y el teletrabajo. Sólo unas pocas personas como médicos, enfermeras, conductores de ambulancias, transportistas, agricultores, los vendedores del súper, etc. tienen que salir para ir a trabajar, para cuidar el bienestar de todos nosotros, porque necesitamos profesionales que traten a las personas infectadas y para que encuentren la cura y porque necesitamos alimentos, es decir, cubrir las necesidades básicas.

Y, otra diferencia es que ahora no celebramos nada, como si lo hacemos en las vacaciones de Navidad o Pascua. No podemos ir a ver a los familiares, ni ir al parque, ni a jugar con los amigos, ni al cine. Tampoco podemos viajar, o ir a la playa o a la montaña. " ¿Ves la diferencia? "



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Tal vez el niño puede preguntarse por **los efectos del confinamiento en casa**. Le puedes explicar...



-"Seguramente has oído en algún momento la palabra "confinamiento", ¿verdad?. Bueno, como te he explicado antes, la realidad que estamos viviendo es una situación excepcional, es

decir, fuera de lo habitual, de manera que, para protegerte y protegernos a todos hasta que toda esta situación pase, y para que esta realidad pase lo antes posible y con el mínimo de efectos negativos posibles, debemos quedarnos en casa, durante todo el tiempo que digan los expertos. A esto nos referimos cuando hablamos de "confinamiento".

Es evidente que la vida cotidiana, en la gran mayoría de nosotros, ha cambiado mucho y todos estos cambios pueden causar malestar. Esta situación, que es nueva para todos, requiere un tiempo de adaptación, tanto para la mamá y papá como para los hijos. En este momento de adaptación, es el momento de probar lo que funciona y lo que no, al mismo tiempo que tenemos que afrontar las obligaciones y responsabilidades tanto familiares como laborales.

Es un momento de aprendizaje para todos y para todas donde, tanto padres como madres e hijos, debemos ser más flexibles, tener mucha paciencia, estar de buen humor y mostrar disposición al aprendizaje para adaptarnos de la mejor manera posible al momento actual que estamos viviendo y conseguir sacar la parte positiva de toda esta vivencia."

Esperamos que os sirva. Cualquier duda, sugerencia u otras preguntas que tengáis, no dudes en hacérsolas saber para enviarte más sugerencias.

