



Recomendaciones de la Sociedad de Psiquiatría Infantil sobre la infección por el nuevo coronavirus



Ante la situación actual generada por la pandemia por coronavirus COVID-19, y las medidas establecidas por los organismos oficiales, es habitual que tanto los niños como los adultos que les rodean manifiesten incertidumbre, miedo e indecisión ante una situación en continuo cambio. Tras una reacción inicial de posible entusiasmo por la suspensión de las clases, empezarán a aparecer el aburrimiento, la impaciencia, la soledad, la dificultad de los padres para compatibilizar el cuidado de los niños con el trabajo, o para establecer límites. A continuación, desde la **Sociedad de Psiquiatría Infantil** se trata de explicar algunos conceptos y se sugieren consejos al respecto.

Situaciones, sentimientos y emociones habituales

- **Incertidumbre:** el continuo flujo de información conlleva de forma necesaria momentos de pánico e indecisión tanto en los niños directamente, como en los adultos. La limitación de las actividades fuera del hogar, la suspensión de las clases, muchos proyectos personales y familiares se van truncando. Algunas familias pueden sufrir restricciones económicas debido a la situación laboral. Y es cierto que por el momento se desconoce cuánto va a durar la situación.
- **Miedo, tensión, ansiedad, pánico** Es habitual y absolutamente comprensible que toda la sociedad sienta miedo a contagiarse y a contagiar a los demás. El confinamiento puede generar tensión entre los distintos miembros de la familia.
- **Aislamiento de los seres queridos:** los niños están acostumbrados a convivir con otras personas. La suspensión de las actividades escolares presenciales en un principio les puede parecer novedosa, pero pronto comenzarán a aburrirse y agobiarse y a echar de menos salir a la calle.
- Según la edad, pueden mostrar diferentes **reacciones de ansiedad**, como comportamientos regresivos o somatizaciones
- Es habitual una mayor desobediencia o **rebeldía ante las normas**

Recomendaciones al respecto

- Tener **paciencia**, somos un ejemplo para los niños, debemos mostrarles gran apoyo y cariño incondicional.
- Animarles a mostrar sus **sentimientos** y miedos y ser comprensivos. A los más pequeños se les puede poner nombres divertidos que ellos mismos elijan, o ayudar con cuentos, dibujos, juegos, videos o canciones.
- Obtener **información** de fuentes fiables, filtrarla y ofrecérsela de una forma adaptada a su edad. Limitar la exposición a las noticias. Evitar alimentar bulos o rumores.
- Tratar de **evitar los gestos de discriminación o rechazo** hacia otras personas afectadas, en cuarentena, o que por motivos justificados deban prescindir del confinamiento. Los niños son un reflejo de las reacciones de los padres, por lo que debemos mostrarnos cuidadosos al relacionarnos e interactuar, e instruirles en este aspecto.
- Las **rutinas y el orden** son necesarias para los niños y nos dan seguridad. Esta situación asociará desorden en los horarios de comidas y sueño, mayor sedentarismo, y más irritabilidad y riñas entre hermanos.
- Debemos intentar seguir estableciendo límites, con cariño y coherencia.
- Buscar formas alternativas de **comunicación y unión con los seres queridos**, como llamadas, en especial mediante videoconferencia, cartas, e-mails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos.

- **Evitar el catastrofismo**, y la tentación de buscar asociaciones apocalípticas.
- Tratar de usar el sentido del **humor**. Ser creativos.
- Ofrecer mensajes de confianza y esperanza, explicándoles que no solo nos protegemos a nosotros mismos sino también a los demás y recordarles que es **temporal**, “de todo se sale”.

Actividades recomendadas

Es muy importante tratar de establecer rutinas y horarios. Se puede personalizar para cada familia un horario similar de forma parcial al del colegio, donde se especifiquen los espacios y tiempos dedicados a cada actividad que se puede aplicar con cierta flexibilidad según los días.

En estos momentos, es importante tratar de ser **creativos** y mantener el buen humor. Permitir a los niños que propongan actividades, pero también sugerirlas nosotros. Es muy probable que se muestren reticentes a algunas de ellas al principio, en especial los adolescentes, pero que luego acaben accediendo y divirtiéndose.

- **Pantallas e Internet:** la mayoría de los niños preferirán actividades relacionadas con las pantallas pero los padres somos los responsables, con o sin coronavirus, de que no abusen de ellas. Se puede aprovechar para ver películas, series, documentales o conciertos online, siempre teniendo en cuenta las recomendaciones por edad. Se debe incidir en los contenidos más educativos.
- **Escolarización a domicilio:** todos los centros escolares irán ofreciendo vía online tareas escolares y material para estudiar. Cuando se recupere la normalidad, los niños tendrán que ser evaluados de algún modo, por lo que los padres debemos incluir unas horas determinadas al día para su realización, y supervisarles.
- **Ideas divertidas:** han ido surgiendo numerosas iniciativas en Internet y redes sociales de actividades amenas y variadas con niños.
- Mantener la **actividad física** es muy importante. Reduce la ansiedad, mejora el humor, el sueño y disminuye el riesgo de sobrepeso. Los padres podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales o marcándoles las indicaciones como si fuéramos profesores de gimnasia. También son convenientes la relajación, estiramientos, yoga o ejercicios de atención plena o *mindfulness*.
- **Anunciar cada día** lo que se puede hacer al día siguiente, puede ser interesante para mantener la ilusión.

Oportunidades que ofrece la pandemia por coronavirus

Ahora, con las prohibiciones para salir, las cuarentenas y el teletrabajo en casa, es un gran momento para que los padres aprovechemos para realizar con nuestros hijos actividades que en otros momentos no fue posible, cada uno con sus gustos y preferencias. También los hermanos mayores pueden tener una gran oportunidad para mostrar su capacidad para ser responsables, cuidar, enseñar y pasar más tiempo con sus hermanos menores.

Podemos reflexionar con los niños acerca de estas ventajas del coronavirus, y también otras como la reducción de la contaminación ambiental. Es muy probable que las familias permanezcan más unidas, y se valore más la salud, la rutina y los derechos básicos. Con cariño y paciencia, y recordando que esta situación es temporal, podemos salir muy reforzados todos, padres y niños.

Y por supuesto no olvidar las medidas de higiene y la obligación de cumplir todas las medidas establecidas por la Autoridad Sanitaria.

Artículo publicado el 18-3-2020, revisado por última vez el 17-3-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/recomendaciones-sociedad-psiquiatria-infantil-sobre-infeccion-por>