

Cómo ayudar a los niños a enfrentar la incertidumbre durante la crisis de COVID 19

A medida que los gobiernos y los expertos en atención médica de todo el mundo navegan la respuesta de la humanidad a la pandemia de COVID 19, nuestras vidas se han puesto "patas arriba" y nos sentamos en nuestros hogares, tratando de encontrar una nueva "normalidad". Tenemos demasiadas preguntas y muy pocas respuestas. Muchos de nosotros nos sentimos abrumados ante tanta incertidumbre.

Ahora imagine lo que es ser un niño en este entorno.

Los niños aún no tienen el desarrollo cognitivo, la experiencia de vida y las habilidades de afrontamiento para hacer frente a las incertidumbres que todos enfrentamos. Depende de los adultos en la vida de los niños ayudarlos a manejar estos sentimientos.

Aquí hay algunas estrategias para ayudar a su hijo a enfrentar esta incertidumbre:

Valide los sentimientos y preocupaciones de su hijo.

Acepte cómo se siente y resista el impulso de "arreglar" sus sentimientos y preocupaciones minimizándolos o haciendo promesas que no puede garantizar.

Sea abierto y honesto con su hijo.

A menudo pensamos que podemos proteger a los niños al ocultarles información. La verdad es que los niños perciben cuando algo anda mal. Cuando no compartimos información con ellos, inventarán sus propias historias para explicar lo que está mal, y sus historias pueden aumentar sus sentimientos de ansiedad, depresión e impotencia. Además de eso, los niños sienten que tienen que lidiar con estos sentimientos por su cuenta porque sus padres no les han hablado de eso.

Hable con sus hijos sobre COVID 19 de manera apropiada para su edad.

Puede comenzar la conversación preguntándole a su hijo qué sabe al respecto. Esto le ayudará a llenar los vacíos en su conocimiento y corregir las percepciones erróneas. Hay varios recursos disponibles en línea para ayudarle a analizar COVID 19 con los niños.

Aquí hay algunos:

[Libro COVID para niños](#)

[COVID Comic Book para niños](#)

[Hola niños, el coronavirus lo ha cambiado todo](#)

Limite el acceso de su hijo a las noticias.

Si bien es importante mantenerse informado, demasiadas noticias mantienen en nuestras mentes las incertidumbres a las que nos enfrentamos. Está bien tomarse un descanso y concentrarse en otras cosas. Intente revisar las noticias 1-2 veces al día, tal vez una vez en la

mañana y otra vez en la noche. Redirija a su hijo a otras actividades si está mirando o leyendo demasiado las noticias.

Establezca una rutina consistente y predecible para su hijo.

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros porque saben qué esperar cada día. Los niños aún no tienen la conciencia de sí mismos para reconocer que tener una estructura en su vida les ayuda a prosperar, por lo que necesitan adultos para crear y mantener la estructura para ellos.

Crear límites claros entre la escuela y el hogar.

Por el momento, la escuela y el hogar se han convertido en el mismo lugar. Esta confusión de límites significa que los niños pueden tener dificultades para separar la escuela del hogar. Si es posible, cree un lugar en el hogar que se use únicamente para el trabajo escolar y coloque un límite físico entre la "escuela" y el "hogar". Si esto no es posible, guarde todas las tareas escolares y útiles escolares cuando su hijo no esté "en la escuela". También puede crear un límite entre la escuela y el hogar mediante la creación y el apego a un horario que delinee cuándo su hijo está "en la escuela" y cuándo está "en casa".

Ayude a su hijo a concentrarse en lo que puede controlar.

La naturaleza humana es centrarse en cosas que no podemos controlar, pero esto crea sentimientos de ansiedad e impotencia. Valide los sentimientos y preocupaciones de su hijo. De esta manera puede ayudarlo a identificar las cosas en su vida que están bajo su control. Cree oportunidades adicionales para que su hijo tenga control. Por ejemplo, déjelo elegir qué cenar una noche a la semana, o déjelo elegir qué juego jugar para la noche familiar.

Cúidese.

También es difícil ayudar a alguien con algo con lo que está luchando usted también. En esta situación sin precedentes, todos estamos luchando en algún nivel. Está bien. De hecho, es normal. La mayoría de estas estrategias para ayudar a su hijo a sobrellevar la incertidumbre también lo ayudará a sobrellevarlo. Cuando usa estrategias para ayudarlo a lidiar con la incertidumbre de una manera saludable, también le está enseñando a su hijo cómo hacerlo.

Aunque hoy enfrentamos muchas incertidumbres, una cosa es segura: saber cómo lidiar con la incertidumbre ayudará a su hijo a navegar las alegrías y los desafíos de la vida.

Jessica Hernandez, LPC, LMFT
Manager of Therapy Services