

# Consejos para proteger la salud mental de los niños durante la cuarentena

Educación — 24 marzo, 2020



El cierre de colegios, el teletrabajo y la cuarentena preventiva son algunas de las primeras medidas tomadas en nuestro país para enfrentar la pandemia del covid-19, más conocido como Coronavirus.

Nos encontramos en un escenario desconocido, el cual genera incertidumbre, ansiedad, angustia y en ocasiones miedo.

Por ello, es importante en estos días, mantener la calma frente a los niños y poder otorgarles apoyo, contención y respuesta oportuna frente a sus necesidades tanto emocionales como cognitivas.

A partir de lo anterior, es fundamental mantener una estructura de trabajo, acompañado de una organización del tiempo diario, que les permita a los niños disminuir su ansiedad, organizar su tiempo y desarrollar sus habilidades de aprendizaje.

A continuación, presentamos algunas sugerencias entregadas por la psicóloga María Virginia López, Coordinadora de Educación Inicial de Fundación Educacional Oportunidad:

1.- Establecer, dentro de lo posible, un ambiente adecuado y propicio para potenciar y fortalecer los aprendizajes de los niños en la casa. Para esto te recomendamos:

- Un lugar que tenga luminosidad y espacio para desarrollar diferentes actividades.
- Intentar que en el momento del desarrollo de actividades no haya ruidos ni distractores que puedan interferir en la atención de los niños.
- Colocar el material a utilizar al alcance de los niños.

2.- Establecer junto a su/s hijo/s una organización del tiempo diario, que le permita mantener la rutina ya establecida en la escuela, resguardar horarios de trabajo y tener momentos de entretención. Para esto te recomendamos:

- Establecer una hora de inicio y término de la jornada.
- Diseñar o seleccionar actividades diarias para diferentes momentos de la jornada.
- Definir específicamente cuáles serán los momentos de descanso y/o entretención.
- Al final de la jornada pregúntele a su hijo: ¿Qué aprendiste durante el día?, ¿qué fue lo que más te gustó?
- Incluir un tiempo de lectura diaria, ya que es una gran instancia para desarrollar interacciones con los niños. Además, la lectura diaria les proporciona a los niños regularidad y sentido de estabilidad. También es importante incorporar palabras nuevas y diferentes al vocabulario diario del niño, con el fin de ampliar el lenguaje de éste.
- Dejar un espacio para realizar ejercicios físicos, así los niños podrán liberar la ansiedad y el estrés.
- Establecer momentos estables de desayuno, almuerzo y colación en que nos sentamos juntos a comer y conversar.

3.- No exponer a los niños a mucha televisión, especialmente noticias, ya que genera un aumento de ansiedad y angustia. Se recomienda reunirse con los niños y generar conversaciones acerca de sus miedos y preocupaciones, con respecto a lo que está ocurriendo.

4.- No aislarse de amigos y seres queridos. Que tanto adultos como niños mantengan contacto con personas fuera de la casa por otros medios, como el teléfono, WhatsApp, internet, videollamada, entre otros. El apoyo social es clave para afrontar una situación de emergencia. Hay que estar alertas a la irritabilidad de niños y adultos por el encierro y la monotonía.

5.- No olvidar nunca, mantener siempre una actitud y pensamientos positivos frente a la adversidad. Mantener la atención a lo positivo, permite incorporar emociones positivas y disminuir la posibilidad de sentirnos invadidos de pensamientos negativos o catastróficos. Invitamos a recurrir al humor, poderoso antídoto contra el miedo y la ansiedad.

6.- Finalmente, no olvidar dormir lo suficiente. Esto es fundamental para mantener el equilibrio en el estado de ánimo y evitar la irritabilidad que en estas condiciones no aporta a un buen funcionamiento. No por estar en casa debemos pasar la noche en vela o viendo series de TV, o por el contrario, no levantarnos y pasar el día en cama dormitando.