



COLEGIO
ROSITA SANCHEZ
RIO EUFRATES N°138 - MAIPU
RBD 9955-4 FONONO: 2(2)5356024
E-mail: colegio@rositasanchez.cl
www.rositasanchez.cl
RBD 9955-4

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA EXPLICAR A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EL BROTE DE CORONAVIRUS - COVID-19

Orientación
Psicóloga- Nicole Muñoz Rojas
Nicole.munoz@rositasanchez.cl

PARA CONSIDERAR....

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles, y que puedan entendernos también a nosotros, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

Es clave entender que estas etapas de desarrollo, no son acumulativas, sino que cada una de éstas va reconfigurando la siguiente, lo que permite una expansión hacia varios ámbitos del conocimiento.

Es importante conocer la etapa en la que se encuentran los niños y niñas para establecer el tipo de explicación que se dará.

A continuación, una breve explicación de cada etapa

ETAPA PRE OPERACIONAL (2 A 7 AÑOS)

En esta etapa, los niños empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, los niños aprenden a través del juego de imitación, por esta razón, son capaces de actuar y hacer juegos de rol.

A pesar de lo anterior, el egocentrismo sigue de alguna manera presente y por esto, hay dificultades para comprender el punto de vista de otras personas.

Además tienen la tendencia a concentrarse en un solo aspecto de un objeto o situación a la vez. Cuando un niño es capaz de desplazar su atención en más de un aspecto de una situación al mismo tiempo, es que ya ha alcanzado la capacidad de descentrarse.

Los miedos mas frecuentes pueden ser: La oscuridad, los ruidos fuertes, los insectos o animales, el miedo al rechazo de los amigos

ETAPA DE OPERACIONES CONCRETAS (7 A 12 AÑOS)

En esta etapa, los niños empiezan a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas, pero para lograrlo necesitan situaciones concretas y no abstractas.
(usar ejemplo prácticos, es bueno en esta etapa)

También pueden categorizar aspectos de la realidad de una forma mucho más compleja.

Se vuelven cada vez mas consciente de la opinión de otro

Los miedos mas frecuentes pueden ser: Miedo a perder a personas amadas, miedo a decepcionar a los padres, miedo a la gente malo (por ejemplo secuestros)

ETAPA DE OPERACIONES FORMALES (DESDE LOS 12 AÑOS HASTA LA VIDA ADULTA)

- En este período los niños ganan la capacidad para utilizar una lógica que les permite llegar a conclusiones abstractas que no están ligadas a casos concretos.
- En otras palabras, a partir de este momento, pueden “pensar sobre pensar”, y eso quiere decir que pueden analizar y manipular situaciones
- **Los miedos mas frecuentes pueden ser:** Miedo al futuro, miedo a lo que sucede en el mundo, miedo a la muerte, miedo a la crítica social

¿CÓMO EXPLICAR A NIÑOS , NIÑAS Y ADOLESCENTES LO QUE SUCEDE EN NUESTRO PAÍS ?

1.- INFORMARSE

1.- Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: MINSAL, OMS, etc.

2.- Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.

2.- EXPLICAR

1. No ignorar sus miedos o dudas.
2. Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos.
3. Hablar con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
4. Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos, donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
5. Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
6. Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.

8.- Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.

9.- Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho...).

10.- No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.

11.- Corregir información errónea o mal interpretada.

12.- Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso , porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.

13.- Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.

14.- Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los adultos mayores son los que más deben cuidarse de este virus.

15.- Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

- **3.- PROTEGER**

1.- Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida

2.- Seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades de salud

RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA EN EL HOGAR

- ❖ Todos tenemos diferentes formas de reaccionar y enfrentar situaciones de crisis y emergencias.
- ❖ Todos podemos sentirnos nerviosos, ansiosos o tristes producto de la situación que estamos viviendo, algunos síntomas pueden reflejarse en desánimo, inquietud, aburrimiento, dolor de cabeza , etc.
- ❖ Lo importante es que identifiquemos nuestras emociones y realicemos acciones que disminuyan estos síntomas

RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA EN EL HOGAR

- ❖ Durante el período del tiempo que los menores estarán sin acudir al colegio, es importante planificarse con antelación e informarles sobre ello.
- ❖ Tratar de mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
- ❖ Realizar higiene del sueño, despertarse y acostarse a la misma hora, Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.)
- ❖ Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
- ❖ Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
- ❖ Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
- ❖ Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente
- ❖ Aprovechemos este momento para enseñar la resiliencia, no el pánico

Orientación

Psicóloga- Nicole Muñoz Rojas

Nicole.munoz@rositasanchez.cl

MATERIAL DE APOYO DESCARGABLE

Pictograma:

[Descargar](#)

Actividades con códigos QR

[Descargar](#)

Cuentos

[Descargar](#)

Orientación

Psicóloga- Nicole Muñoz Rojas

Nicole.munoz@rositasanchez.cl