



GESTIÓN DE EMOCIONES EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

- El estado de alarma derivado por COVID-19 es una situación de emergencia e incertidumbre que generalmente provoca incrementos de ansiedad en la población general.
- La vulnerabilidad actual por el riesgo de contagio puede incrementar los trastornos de ansiedad.
- La ansiedad es una respuesta natural humana ante estados de alarma con el fin de poner en funcionamiento respuestas de protección.
- La manera en que los niños reaccionan a la situación actual y el estado de confinamiento se debe en parte a lo que observan en los adultos de su entorno.
- Cuando los padres y cuidadores se enfrentan a ello con calma y serenidad, pueden proporcionarles seguridad ante tantos cambios repentinos y tanta incertidumbre.
- No todos los niños responden al estrés de la misma manera.

¿QUÉ CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO DEBEMOS TENER EN CUENTA?



- Llanto o irritación excesivos en los niños pequeños.



- Dificultad para poder conciliar el sueño o pesadillas.



- Volver a tener comportamientos que ya habían superado como volver a mojar la cama o volver a querer dormir con los padres.



- Irritabilidad y comportamientos impulsivos en los adolescentes.



- Preocupación excesiva.



- Dificultad para realizar las tareas escolares.



- Miedo al contagio y a que sus familiares se contagien.



- Dificultad para prestar atención y concentrarse.



- Cambios en los hábitos de alimentación.



- Somatizaciones: dolores de barriga o dolores de cabeza.

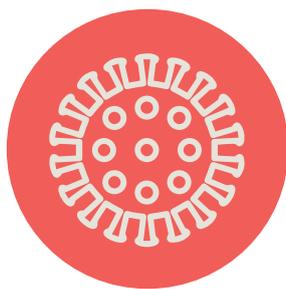
Coronavirus SARS-CoV-2

Información para los familiares



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Hable con su hijo acerca del brote de COVID-19. Responda a las preguntas y comparta información de una forma en que su hijo pueda entender.
- Asegúrele a su hijo que está seguro. Déjele saber que está bien sentirse molestos. Dígales cómo enfrenta usted su propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo con su ejemplo.
- De valor al estado emocional de su hijo (sin negar, minimizar o ridiculizar sus sentimientos) y tratando de que se sienta escuchado. Hable de forma natural de las emociones en casa. El hecho de poder expresarlas y compartirlas les ayudará a procesarlas.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias. Los niños podrían malinterpretar lo que escuchen y podrían asustarse acerca de algo que no comprenden.
- Trate de mantener una rutina. Cree un horario para actividades de aprendizaje, para actividades de relajación y juegos.
- Fomente actividades placenteras y distractoras (cantar, bailar, hacer manualidades,...) y otras de tipo más relajante.
- Utilice la imaginación para recordar momentos divertidos del pasado, y la fantasía para crear planes de futuro (ayudando a transmitir el mensaje de que esto es temporal y acabará).
- Si usted es un profesional que desempeña un trabajo de riesgo, recuérdese el objetivo de su trabajo y porque lo eligió (ej. soy médico porque me gusta curar y ayudar a la gente). Explíquese las medidas que tienen para protegerse, así como alguna anécdota divertida del día.
- Sea un buen ejemplo. Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y aliméntese bien. Comuníquese con sus amigos y familiares.



EN EL CASO DE QUE ALGÚN FAMILIAR O ALLEGADO DEL NIÑO CONTRAIGA LA INFECCIÓN...

- Es normal que su hijo tenga dudas y preocupaciones al respecto, por lo que debe estar atento y mostrarse disponible para resolverlas y permitir su expresión.
- Manténgale informado de los cambios del ser querido con explicaciones adaptadas a su nivel de desarrollo.
- Permita que mantenga el contacto, mediante el teléfono o las video llamadas
- Intente no alterar sus rutinas en la medida de lo posible.

Bibliografía recomendada para el niño:

- Cuento: “La rosa contra el virus” de COPC

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1042/El-conte-infantil-i-La-Rosa-contra-el-virus-i-un-recurs-per-explicar-la-necessitat-de-confinament-als-fills-i-filles>