

# La ansiedad y cómo hablar con los niños sobre el COVID-19



El COVID-19 supone el hacerse preguntas y tener inseguridad tanto en los niños como en los adultos. La [Dr. Valentina Cimolai](#) y la [Dr. Bela Sood](#), dos de nuestras psiquiatras infantiles y de adolescentes, especializadas en la ansiedad, ofrecen orientación en el apoyo a nuestros hijos, también en cuidarnos a nosotros mismos, conforme vamos adentrándonos en un territorio desconocido.

## 1. ¿Cómo explico a mi hijo qué es lo que está pasando ahora en el mundo? ¿cuánta información es demasiada?

Hable abiertamente con su hijo sobre el COVID-19 y explique los hechos de manera que pueda comprender según su edad, lenguaje y nivel de desarrollo. No hay una manera buena o mala de hacerlo. A los estudiantes de Middle School y de High School se les puede dirigir directamente a las fuentes apropiadas.

Con los niños pequeños sirve de ayuda relacionar la información con situaciones que ya comprenden como:

Ya sabes que hay personas que tienen la gripe. A veces tú tienes fiebre y tos y no te sientes bien. Ahora, hay algunos gérmenes, como la gripe, que hacen que las personas estén muy enfermas. Ahora los médicos tienen mucho cuidado y quieren que nos quedemos en casa y estemos bien. Muchos doctores y científicos están trabajando para asegurarse de que todos estamos seguros y sanos, también los niños. Hasta

que puedan saber la manera de que todos estemos a salvo, tenemos que hacer nuestra parte y seguir lo que ellos nos piden: lavarnos las manos, cuando veamos a amigos decirle hola de lejos y estar contentos y ocupados. El estar en la casa y no ir a la escuela es parte de este plan para estar sanos y seguros.

## 2. ¿Cuáles son algunos de los signos que muestran que mi hijo pueda sentir ansiedad sobre el COVID-19? ¿Cómo puedo ayudarlo a afrontarlo de manera saludable?

Los niños responden de diferentes maneras a experiencias estresantes con esta. Las reacciones posibles son un aumento de la irritabilidad, tristeza con episodios de llanto, mucha ansiedad, problemas de sueño, cambio en el apetito, vuelta a comportamientos que ya había superado y berrinches. Los niños con alguna enfermedad y con traumas o pérdidas en el pasado son particularmente vulnerables y pueden necesitar más atención y apoyo.

La mayoría de los niños son resilientes y estas reacciones disminuirán con el tiempo. Si persisten y causan problemas significativos en su vida diaria, por favor pida ayuda a su pediatra, terapeuta o psiquiatra y las referencias adecuadas. Si su hijo está en tratamiento por ansiedad o por otros problemas mentales, llame a su terapeuta o médico para saber algunas ideas sobre lo que es normal frente a la ansiedad excesiva dado lo que conocen de su hijo.

Los niños que normalmente tienen ansiedad, tienen más tendencia a tener una reacción magnificada ya que les influye la ansiedad de otras personas. Menos conocemos sobre algo, más ansiosos estamos, así que es importante compartir información pero también comunicarla según el nivel de comprensión de su hijo.

Muestre a sus hijos qué es un comportamiento apropiado y tranquilo. Los niños observan sus señales para examinar cómo está de ansioso, sea un buen ejemplo cuidándose también usted. Establezca rutinas estables en la casa, duerma bien y prepare comidas saludables en familia. También es de ayuda el hacer ejercicio de manera regular. Esto es diferente de la vida normal ya que muchos gimnasios están cerrados. Intente correr arriba y abajo en las escaleras en casa o caminar por el barrio y cuente los pasos. Bailar puede ser una buena forma de hacer ejercicio y de relajarse. Puede encontrar muchos videos en línea. Diga a su hijo que prepare coreografías y que las enseñe a la familia.

Comience un diario y escriba poesía sobre la experiencia, puede ser otra buena forma de procesar las emociones.

### 3. ¿Cuál es la mejor manera de controlar mi propia ansiedad cuando también me preocupo por la salud mental de mi hijo?

El primer paso es reconocer si su ansiedad es más alta de lo que requiere la situación. La ansiedad puede ser útil a veces porque le obliga a prepararse. En el caso del COVID-19, esta preparación incluye el no permitir que su hijo o familiar se reúna con personas que están enfermas, enseñar a lavarse las manos bien, mostrar a los niños a cómo estornudar y toser y poner en práctica la distancia social.

Es cuando usted empieza a pensar demasiado y a preocuparse sobre cosas que no puede controlar que la ansiedad empieza a hacerle daño a usted y a su familia. Cuando empiece a sentirse con ansiedad, pregúntese “¿cómo afecta esto a mi hijo?” este es un buen punto para equilibrar su reacción a la situación presente. Pida a su pareja, especialmente si no es el tipo de persona con ansiedad, que le vigile y se asegure de que deja de estar con los niños si no puede controlar la ansiedad. Conocer las tácticas a seguir para calmarse: una caminata rápida, meditación o tomarse solo un minuto para usted mismo puede ser todo lo que necesite.

Recuerde: ¡los niños captan sus emociones en un momento!

### 4. ¿Tiene consejos para cómo tranquilizar a nuestros hijos sin despreciar sus preocupaciones?

Reconozca y valore siempre los sentimientos. Dígalos que está bien sentirse triste, preocupado o enojado sobre lo que está pasando.

Las frases siguientes pueden ayudar a calmar sus preocupaciones:

- Ya sé que esto da miedo
- ¿Qué da miedo?
- Estoy aquí para protegerte a ti y a nuestra familia
- Muchas personas inteligentes está buscando la manera de que nuestra ciudad, la escuela y la casa estén seguras y nosotros estamos haciendo lo que nos dicen

Puede decir que las cosas mejorarán pero no minimice la situación o haga promesas poco realistas.

### 5. Algunas maneras para mantenerse positivo durante estos momentos

Este es un buen momento para volver a conectar y hablar con los demás. Pase tiempo de calidad y póngase al día con la familia, con los que están en su casa y en todo el país. La tecnología de hoy en día permite que nuestros hijos hablen con los abuelos, tíos y otros seres queridos aun no estando en el mismo lugar.

### 6. ¿Es importante mantener una rutina?

Los niños se desarrollan con rutinas. Mantenga las rutinas en la manera de lo posible, haga un horario para las actividades escolares, comidas, relajación y actividades divertidas con la familia. Esto ayudará a volver a la escuela con menos dificultad cuando llegue el momento.

Organice sus días para incluir una variedad de actividades predecibles incluidas:

- Leer
- Colorear
- Hablar con amigos en Face Time si los extraña
- Explorar la casa o el jardín
- Juegos de mesa
- Juegos en línea con amigos, como el ajedrez o backgammon con los amigos

## 7. ¿Es importante limitar el tiempo que se pasa delante de la pantalla (especialmente exposición a las redes sociales) durante este momento?

Recomendamos reducir la exposición a las noticias, tal vez verlas una vez al día para mantenerse actualizado. Muchas de las noticias contienen información sensacionalista, incorrecta o engañosa y aumentan la ansiedad.

Esta ansiedad penetra en los niños. Elija una fuente fiable para informarse como [Centers for Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov/nczod/cpe/dnpi/2019-01-23-01-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000) (centros de prevención y control de enfermedades). Si su hijo ve la televisión, accede a las redes sociales o lee las noticias en línea, asegúrese de estar cerca y disponible para clarificar la información que recibe.

Siempre es buena idea poner límites al tiempo que se pasa delante de la pantalla y los videojuegos, y en estos momentos no es diferente. Mejor, involucre a la familia en juegos o llévelos fuera al jardín para preparar la primavera, plantar o limpiar. Es un momento excelente para trabajar en esos proyectos que tenía atrasados.

## 8. ¿Aumentar la responsabilidad de nuestros hijos en otras áreas ayuda a que sientan que tienen control de la situación actual?

En un momento en el que muchas cosas están fuera de control, puede ser de ayuda para los niños el sentirse responsables de algunas cosas en sus vidas. Haga un horario con las tareas de la casa, con trabajos dependiendo de la edad del niño. Enseñe a arreglar su habitación con Marie Kondo, una consultora famosa por la organización y que tiene un libro para niños

justamente ( [created just for children](https://www.createdjustforchildren.com/) ) para hacer una limpieza de manera divertida.

## 9. ¿Tienen recomendaciones para las familias que no pueden acudir a las citas regulares programadas con los proveedores de salud mental?

La mayoría de las clínicas están intentando ser flexibles y proporcionar un seguimiento por teléfono. Algunos están comenzado a realizar visitas virtuales. Llame a su consulta para ver cómo pueden continuar el apoyo a su familia durante estos momentos.

## 10. ¿Recomiendan algunos ejercicios que puedan usarse en los momentos de ansiedad?

Respirar, meditar y yoga ayudan a recuperar un sentido de la calma durante los momentos de ansiedad. Hay varios recursos buenos en línea:

- Relajación - <https://www.calm.com/>
- Estado mental - <https://www.headspace.com/meditation/kids>
- Insight timer (Aplicación para meditar) - <https://insighttimer.com/>
- Deténgase, respire, piense - <https://www.stopbreathethink.com/kids/>
- Cosmic Kids (Aventuras para niños) - <https://www.cosmickids.com/>