

# Recomendaciones para adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes en contexto de la contingencia actual por Coronavirus (COVID-19)



Gobierno  
de Chile

[gob.cl](http://gob.cl)

Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Gobierno de Chile

Subsecretaría  
de la Niñez

Gobierno de Chile

# Sabías que....



Los niños, niñas y adolescentes, perciben más de lo que nosotros creamos, los medios de comunicación, los cambios de rutina, lo que escuchan y ven a su alrededor, por sobre todo las reacciones que tenemos como adultos frente a estas situaciones.

Por eso, necesitan nuestras respuestas y nuestro ejemplo, no solo para que puedan entender la emergencia, sino que para también poder procesar y manejar sus propios sentimientos, dudas o temores que esta situación de incertidumbre pueda provocarles.

# Entregar información verídica respecto a lo que está pasando

Es importante mantenerse correctamente informado por medio de **fuentes oficiales** que garanticen información verídica, para no transmitir información falsa o que pueda generar pánico dentro del grupo familiar.

Para esto, se deben seguir las fuentes oficiales de información, principalmente las entregadas por el **Ministerio de Salud (MINSAL)** y otras fuentes utilizadas por las autoridades de nuestro país.

Si existen dudas con respecto a la sintomatología que se puede presentar, contactar a la mesa de ayuda de **Salud Responde (6003607777)**, la cual se encuentra disponible las 24 horas del día.

**LLAME A SALUD RESPONDE**

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



# ¿Qué se les debe decir a los niños, niñas y adolescentes?

**Dar respuesta a las preguntas** que hagan de manera directa, contenedora y procurando adecuar el lenguaje y cantidad de información según su nivel de madurez.

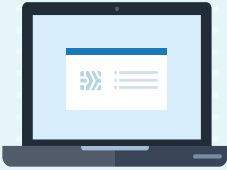


**Aunque algunos no pregunten,** es importante explicarles algunas cosas generales que les permitan entender lo que está pasando. Esto les da la posibilidad de comprender el por qué de los cambios y el sentido que tiene tomar medidas preventivas, de esta manera se abren espacios de conversación que permitan hablar de cómo esto nos está afectando.

# Es importante...



- **Evitar exponerlos a imágenes que les puedan generar angustia tales como**, videos de gente peleándose en los supermercados, colapso de atención en hospitales, noticias reiterativas sobre la rápida propagación del virus, etc.



- Si ya han visto imágenes, muéstrales también imágenes o videos de gente ayudándose entre sí, cediéndose el espacio, etc. **La solidaridad entre adultos y la sensación de que la comunidad se ayuda**, permiten disminuir la ansiedad que sienten los niños, niñas y adolescentes frente a esta situación que es desconocida, y que no pueden controlar.



**PRECAUCIÓN**

- **Dosificar información respecto a la emergencia para niños, niñas, adolescentes y adultos.**



- Es necesario mantenerse informado, pero no es recomendable estar todo el tiempo mirando las noticias, y redes sociales, porque eso genera más ansiedad.

# Respecto a la cuarentena en curso, es importante...

**Que niños, niñas y adolescentes se mantengan en sus casas.** Con el paso de los días esto puede ser difícil, tanto para los adultos como para los niños. Es muy importante explicarles por qué tienen que quedarse en casa y cómo ello ayuda a proteger a todo el país. Darles un rol en la emergencia los ayuda también a sentirse más activos y ocupados.

**Comprender que niños y adultos pueden presentar momentos de aburrimiento, enojo, tristeza etc.** Es importante poner nombre a estos estados y conversar sobre ello: *“Sé que te dan muchas ganas de ir a la plaza, pero estamos ayudando a muchas personas mientras nos quedamos acá”*. Contener y explicar las emociones ayuda a entender lo que nos pasa, y a desarrollar nuestra capacidad de autorregulación emocional.

**Ajustar expectativas y no sobre-exigir a los integrantes del hogar,** entendiendo que esto es una situación difícil para todos.



# ¿Qué podemos hacer para disminuir el aburrimiento y mejorar el ambiente familiar?



● **Con niños en edad escolar**, programar horas en que se acompañe y refuerce su proceso educativo, estimulando la lectura, la resolución de problemas, etc.

● **Evitar el uso excesivo de pantallas a modo de entretenimiento**, privilegiando actividades que fomenten la interacción entre los integrantes de la familia.



● **Involucrar a los niños, niñas y adolescentes en tareas domésticas** como hacer sus camas, a mantener el orden después de jugar, etc. Esto brinda estructura, resguarda el espacio familiar y genera sensación de pertenencia y cuidado de la familia.



● Si se cuenta con apoyo de otro adulto en casa, **repartir las tareas domésticas y el cuidado de los niños y niñas**, fomentando la corresponsabilidad.



● Si no se cuenta con suficiente material de estimulación, juguetes y juegos, intente buscar cosas de la casa que se puedan usar como juguetes. Esto ayudará a **fomentar la capacidad creativa y de entretenerse por sí mismos**. Por ejemplo: saltar en alguna cama baja, usar los cojines como circuito, las mantas como carpa, etc.



# Es importante... Derribar mitos que pueden generar más estrés.

## “Estoy aburrido”:

No pasa nada si los niños, niñas y adolescentes se aburren, de hecho, puede ser un motor para la creatividad y la imaginación. **Es bueno planificarles algunas actividades durante el día**, pero no es una exigencia para los padres y cuidadores el mantenerlos entretenidos todo el tiempo.

## “¿Puedo ver pantallas?”:

Si bien la recomendación es limitar la exposición a pantallas, en este tipo de situaciones más que la cantidad de tiempo importa más la calidad.

**Es fundamental resguardar que los contenidos sean apropiados a su edad y que idealmente estimulen su desarrollo.**

## “Escuela en casa”:

**Es importante distinguir cuáles son nuestros roles y funciones como padres, madres o cuidadores.**

Somos la familia de los niños, niñas y adolescentes, pero no sus profesores. Es importante apoyar en los trabajos escolares, pero no se espera que podamos suplir la labor especializada que hace un profesor al educar.



# Puedes intentar algo como... Usar la tecnología para mantenerse conectados



● Al igual que los adultos, los niños, niñas y adolescentes extrañan a sus compañeros(as), amigos, familiares, etc.

● Para ello se pueden aprovechar las tecnologías que nos permiten **hacer videollamadas, mensajes de voz y similares**, que entregan la sensación de cercanía, disminuyendo la percepción de aislamiento o encierro.



● **El autocuidado** ayuda a evitar el estrés y la sobre exigencia hacia sí mismo y con los que nos rodean.



# Si tienes que trabajar en casa es importante considerar que...

- **Para los niños, niñas y adolescentes puede ser una gran novedad tener a su padre, madre o cuidadores tanto tiempo en casa.**
- **Especialmente en niños y niñas más pequeños, no es realista pensar que vas a poder trabajar sin interrupciones toda una mañana o la tarde,** por lo cual es más efectivo planificar tu trabajo en bloques de 1 hora aproximadamente e intercalar con espacios de dedicación exclusiva a ellos(as).
- **Existen múltiples recomendaciones de actividades para hacer en casa (ChCC tiene distintas propuestas),** que te pueden servir de ideas para su entretenimiento y estimulación. Es importante tener presente el poder gestionar espacios de calma o respiro entendiendo que no se puede esperar que los niños, niñas y adolescentes estén **“entretenidos”** todo el tiempo.

# Apoyo a la crianza en estos momentos

Es esperable que existan situaciones cotidianas que se hagan complejas y provoquen sensaciones de frustración, insuficiencia o colapso.

Buscar ayuda antes de perder la paciencia es una herramienta útil para sobrellevar estos momentos.

Desde la **Subsecretaría de la Niñez**, a través de **Chile Crece Contigo** contamos con canales para acompañar a las familias en esta situación y que pueden apoyar la crianza y convertirla en un desafío positivo:

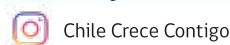
**Fonoinfancia:** Por chat en [www.fonoinfancia.cl](http://www.fonoinfancia.cl) o llamadas gratuitas desde todo Chile y desde cualquier teléfono al 800200818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza



Sitio web ChCC

[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



# Recomendaciones para adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes en contexto de la contingencia actual por Coronavirus (COVID-19)

