

Pautas para las familias de niños pequeños durante el cierre de las escuelas debido a COVID-19

Con nuestras rutinas diarias interrumpidas y muchos aspectos de nuestro trabajo y vida personal actualmente en incertidumbre, es comprensible que tengamos más estrés y ansiedad. En momentos difíciles a veces es difícil saber qué decir o cómo reaccionar. Durante este tiempo, seguir nuestra rutina diaria, conectar con los demás (aunque sea de lejos) y cuidar de nosotros mismos nos brindará una sensación de seguridad y ayudará a los niños a saber qué esperar.

A continuación encontrará algunas sugerencias con más información y recursos:

- Hable con su hijo sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) y por qué las escuelas están cerradas.
- Mantenga una rutina diaria que le funcione a usted y su familia para que todos sepan a qué atenerse.
- Ofrezca a los niños muchas oportunidades para mantenerse ocupados jugando y aprendiendo.
- La salud mental de las personas a cargo del cuidado de los niños es importante.

Hable con su hijo sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) y por qué las escuelas están cerradas.

- Es probable que los niños escuchen hablar sobre el virus. Siéntase libre de hablar con ellos sobre el tema. De hecho, si no lo hace podría hacerlos sentir más nerviosos. Invite a su hijo a compartir lo que saben sobre el coronavirus y cómo se sienten.
- Averigüe lo que su hijo ya sabe sobre el tema antes de comenzar la conversación. Formule preguntas adecuadas a la edad del niño. Con los más pequeños, podría preguntarle “¿has oído hablar a las personas mayores sobre una nueva enfermedad (virus) que anda por ahí?”. Esto le da la oportunidad de averiguar lo que sabe el niño y descubrir si la información que ha escuchado es errónea.
- Vea cómo reacciona su hijo. Algunos niños prefieren pasar el tiempo hablando o incluso dibujando. Pero si su hijo no muestra interés o no hace muchas preguntas, no se preocupe. Quizás necesite tiempo para procesar y más adelante se acercará y le hará preguntas.
- Conteste las preguntas de su hijo sobre el virus de manera simple y precisa.
- Si su hijo le pregunta algo y usted no sabe la respuesta, está bien decirle “no estoy seguro”. Use la pregunta como forma de averiguar juntos, o dígame al niño que usted va a averiguar y le responderá más adelante.
- Recuerde que las emociones son contagiosas. Su actitud frente al coronavirus repercutirá en la manera en que su hijo se sienta al respecto. Si mantiene la calma, es más probable que su hijo también mantenga la calma.

- Proporcione a su hijo información sobre cómo mantenerse seguro. Podría decirle “vamos a ser como los exterminadores-gérmenes, que acaban con ellos lavándose las manos y evitando tocarse la cara”. Dígame que hay muchas personas trabajando y ayudando a exterminar los gérmenes, como los médicos y enfermeros.
- Dele espacio a su hijo para compartir sus temores. Es natural que los niños se preocupen y se pregunten: “¿Seré yo el próximo? ¿Podría ocurrirme a mí?”. Dígame que siempre podrá preguntarle o hablarle sobre lo que le atemoriza.

Expresiones que se pueden compartir con los niños

- “Hay un nuevo virus, como el que transmite la gripe o el resfriado, que se llama coronavirus o COVID-19”.
- “Hace que la gente tosa o tenga fiebre, pero si una persona se contagia con el virus casi siempre se sana rápido”.
- “Los adultos sabemos cuidar a los niños bastante bien. Para mantenernos seguros debemos lavarnos las manos con agua y jabón. Cuando nos lavamos las manos, podemos cantar una canción. ¿Qué canción deberíamos cantar?”.
- “En todas partes, los adultos, como tus maestros y otros adultos en la escuela, están trabajando mucho para que todo el mundo esté sano. Una manera de lograrlo es que aprendamos y juguemos desde la casa”.

Recursos

- [Historia social sobre cómo hablar con los niños pequeños sobre el cierre de las escuelas.](#)
 - Las historias sociales ayudan a los niños a aprender temas complejos. Tome en cuenta estas historias para hablarle a su hijo sobre el cierre de las escuelas y cómo adaptarnos a nuevos desafíos.
 - **Nota:** Considere adaptar esta historia social para que refleje mejor a su familia y comunidad.
- Para obtener más información, consulte “[Hablar con los niños: consejos para cuidadores, padres y maestros durante los brotes de enfermedades contagiosas](#)”.
- Los adultos podrán encontrar información al día [aquí](#).

Intente mantener una rutina diaria que le funcione a usted y su familia para que todos sepan a qué atenerse.

A los niños les va mejor cuando se establecen rutinas. Mantener una rutina predecible es una forma de ayudar a los niños a sentirse seguros y saber lo que se espera de ellos (por ejemplo, lavarse las manos antes de desayunar, leer un libro antes de la siesta o bañarse antes de acostarse). Las rutinas ayudan a que usted y su hijo se desenvuelvan con confianza en el día y promueven la conducta positiva. Al

mismo tiempo, sea flexible y comprensivo ante las necesidades de su hijo. Usted lo conoce mejor que nadie. Busque un equilibrio entre rutina y flexibilidad que funcione para su familia.

- Algunas expresiones para compartir con los niños cuando les hablamos de las rutinas diarias: “Seguiremos levantándonos por la mañana, desayunando y leyendo historias. Algunas cosas que van a ser diferentes son que no vamos a ir a la escuela por un tiempo y no vamos a ir a la biblioteca después de la escuela”.

Temas para considerar al planificar su rutina diaria

- Una forma sencilla de comenzar el día es preguntarse a sí mismo: “¿cuáles son las cosas que hacemos todos los días?”. Este es un ejemplo de lo que sería un esquema de horario en casa:

Mañana	Rutina de levantarse Desayuno Horario de lectura Juego
Tarde	Almuerzo Horario de descanso Música y movimiento Juego
Noche	Cena Caminata fuera de la casa Rutina de acostarse

- En la escuela, los maestros usan imágenes para ayudar a los niños a entender lo que viene después. Puede usar imágenes como las que aparecen [aquí](#). Abajo encontrará un ejemplo de lavado de manos.



Fuente: livingwellwithautism.com

Tómese el tiempo para recordarle a su hijo unos cuantos puntos importantes todos los días.

- Ellos están seguros.
- Dónde estarán ese día.
- Quién se encargará de su cuidado ese día.
- Cuándo usted regresará (por ejemplo, “te veré esta tarde después del *snack*”).

Las rutinas también pueden ser difíciles. Esta guía de ayuda para las familias brinda consejos útiles para manejar las rutinas diarias con sus hijos pequeños.

- [Para bebés y niños pequeños](#)
- [Para niños de 3 a 8 años](#)

Ofrezca a los niños muchas oportunidades para mantenerse ocupados jugando y aprendiendo.

Para los más pequeños, el diario vivir está lleno de aprendizaje. Cualquier aprendizaje que para ellos sea divertido es juego. Conectarse y hablar con su hijo durante el día es una de las mejores formas de contribuir a su desarrollo.

- Los juguetes, juegos y libros favoritos de su hijo ofrecen muchas oportunidades para aprender, especialmente cuando usted juega y habla con el niño. Al hablar con su hijo mientras ambos juegan y al conversar amablemente entre los dos, usted contribuye al desarrollo de su hijo en muchas habilidades importantes (por ejemplo, desarrollo del vocabulario, destrezas de comunicación, capacidad para escuchar, habilidades socioemocionales y pensamiento crítico). **Siéntase libre siempre de hablar y jugar con su hijo en cualquier idioma que su familia hable, ya que ello contribuye al aprendizaje futuro en cualquier idioma.**
- Las actividades diarias como cocinar, lavar la ropa y abrir el correo ofrecen importantes momentos para crear lazos y conectarse con su hijo. La División de Educación para la Primera Infancia creó y compartió recientemente un recurso sobre aprendizaje en el hogar para las familias con niños pequeños. Este material ofrece numerosas ideas sobre cómo integrar el aprendizaje en sus actividades en el hogar.
 - Consiga una copia impresa en uno de los centros regionales de enriquecimiento y copias digitales en sus versiones traducidas [aquí](#).
- Las familias de niños de 4 años debieron haber recibido un paquete completo de tarjetas de Explorando mis Sentimientos (*Fun with Feelings*) este año. Existen algunos [recursos en internet](#) para ayudar a usar esas tarjetas en la casa con el fin de contribuir al juego, aprendizaje y desarrollo social y emocional.
 - Le recomendamos ver el video “[How Can I Use Fun with Feelings?](#)” (Cómo utilizar las tarjetas de Explorando mis Sentimientos).

La salud mental de las personas a cargo del cuidado de los niños es importante.

Los adultos deben ayudarse mutuamente en reconocer y hacer frente al estrés. A veces es difícil reconocer las señales de estrés por lo que es; malestar físico, fluctuaciones emocionales inusuales y dificultad para pensar con claridad son algunas respuestas comunes ante el estrés que todos compartimos en la comunidad. Si dedica tiempo para cuidarse a sí mismo, podrá cuidar mejor de su hijo. Incluso unos pocos minutos de “su tiempo” pueden ayudarle a recargar energía para que pueda dar lo mejor de usted.

- Escuche música mientras hace las tareas de la casa.
- Ponga una alarma para acordarse de que debe hacer una pausa, respirar profundamente o utilizar una aplicación de meditación para relajarse. Incluso dos minutos de relajación pueden marcar la diferencia en cómo se siente.
- Es importante dormir lo suficiente. Cuando su hijo se acueste para descansar, intente hacer lo mismo. Si su hijo no puede dormirse, cante alguna canción tranquila que le gustaba cuando era pequeño y que le relaje a usted también.
- Tómese diez minutos de descanso. Mientras baña a su hijo, meta las manos en el agua tibia.
- Lleve consigo la foto favorita de su familia. Si tiene un día difícil con su pequeño, le puede servir para recordarle los momentos felices que han pasado juntos.
- Pida ayuda a los demás. En momentos de estrés, es normal que las familias y las personas encargadas del cuidado de los niños se sientan solas. Pero no tiene que sobrellevarlo solo. Póngase en contacto con familiares y amigos de confianza, comparta sus sentimientos con ellos y pídale ayuda.

Si desea más información para compartir con el personal y las familias, consulte “[Coping with Stress During an Infectious Disease Outbreak](#)” (Cómo lidiar con el estrés durante un brote de enfermedades contagiosas).