

## Hojas de consejos

Apoyar a los niños en tiempos inciertos: Responder al coronavirus

### ¿Cómo afectan los tiempos inciertos a los niños?

Cuando los niños están inquietos, pueden mostrar sus sentimientos a través de comportamientos como llorar, pelear con los hermanos, aferrarse a los cuidadores, regresar a hitos anteriores y tener berrinches. Incluso si los niños no muestran signos evidentes de angustia, no se deje engañar pensando que no están afectados. Si siente los efectos, los niños que lo rodean también lo están, sin importar cuán pequeños sean.

¿Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar la inquietud? Podemos ser un apoyo proporcionando estructura, tranquilidad y seguridad. Con esta red de protección, los niños recuperan la sensación de normalidad.

### Qué pueden hacer los cuidadores

Puede que nos sintamos inútiles, pero hay muchas formas en que los adultos pueden apoyar a los niños. Durante tiempos estresantes, todos los niños pueden beneficiarse de lo siguiente:

#### Mantenga rutinas y horarios predecibles.

Hágales saber a los niños lo que incluirá cada día. Los horarios con imágenes pueden ayudar a los niños más pequeños a adaptarse al nuevo horario de quedarse en casa. Dígale a los bebés lo que va a hacer después, para que no se sorprendan por una acción repentina de su parte. Por ejemplo, "Te voy a recoger para ir al cambiador". Dígales a los

niños pequeños, "Saldremos a caminar y luego tomaremos una siesta." Los niños mayores están más dispuestos a escuchar sobre todo el día.

Es normal y está bien si los días no van bien; todo el mundo se está adaptando a estas nuevas rutinas.

#### Brinde oportunidades para jugar, adentro y afuera.

Si nota que los niños se sienten abrumados emocionalmente, ofrezca caminatas, tiempo al aire libre o juegos de carreras. Recuerde que está aprendiendo a organizar el trabajo escolar. Mantenga bajas las expectativas al principio y déles a todos un margen suficiente. ¡Será más fácil con la práctica!

#### Planifique actividades para mantener a los niños interesados.

La música, las actividades artísticas, los juegos y las experiencias sensoriales a menudo capturarán la imaginación de los niños. Jugar con agua, arena, crema de afeitar y plastilina puede alargar su capacidad de atención y ayudarlos a calmarse.

#### Preste especial atención, paciencia y amor a los niños.

Escuche sus preocupaciones. Reconozca y nombre sus sentimientos. Responda sus preguntas de la manera más sencilla posible. Los niños pequeños y en edad preescolar solo necesitarán una pequeña cantidad de información como, "Sí, todos se quedan en casa ahora mismo, porque es nuestra manera de ayudar a todos a mantenerse sanos y seguros". Ofrezca tranquilidad como, "Estaré aquí para cuidar a ti". Los niños mayores harán más preguntas. Los adultos pueden responder de forma honesta y sencilla.

### Ofrézcales oportunidades para que ayuden.

Los niños adquieren una sensación de control cuando ayudan de alguna manera. Pueden ayudar con tareas como cocinar, poner la mesa, regar las plantas y dibujar mensajes con tiza en la acera. En el cuidado infantil, programe tiempo para que los niños ayuden con las tareas diarias como el clima, el líder de la línea y la preparación de los bocadillos.

### Enseñe a los niños buenas prácticas de salud.

Hágales saber que prácticas como lavarse las manos y cubrirse la boca con el codo cuando toser les ayuda a mantenerse sanos y bien. Modele estas prácticas durante el día.

### Enseñe a los niños técnicas de relajación.

Los ejercicios de respiración profunda y calma, así como las experiencias en las que los niños pueden empujar o tirar (como tirar de una carretilla y empujarse contra una pared o el piso) ayudan a los niños a sentirse más en control de sus cuerpos. Piense en pistas de obstáculos o en la creación de un túnel de frazadas para que puedan atravesarlo. Los abrazos y los toques seguros tranquilizan a niños y adultos.

### Cuida de ti mismo

Tal vez sienta que apenas puede cuidarse a sí mismo, y mucho menos las necesidades físicas y emocionales de los niños pequeños. Recuerde, nadie ha recibido capacitación sobre cómo manejar los desafíos actuales que están surgiendo. Durante este tiempo, controle usted mismo atentamente. Cuando se sienta abrumado, recuerde que las cosas que son útiles para los niños también lo son para usted.

- Enfóquese en lo que puede controlar.
- Programe tiempo para caminar, leer u otras actividades relajantes.

- Mantenga algunas rutinas diarias incluso si tiene que crear otras nuevas.
- Envíe correo electrónico, envíe mensajes de texto o use aplicaciones como FaceTime y Zoom para conectarse con las personas que le importan. Programe momentos para hablar con amigos y familiares sobre sus desafíos.
- La risa es un gran antídoto para el estrés y la ansiedad. Encuentre razones para sonreír todos los días.

Nadie tiene que hacer esto perfectamente. Sea honesto consigo mismo para que pueda ser honesto con los niños en su cuidado. Puede ayudar a los niños a sobrellevar con éxito una época difícil brindándoles amor y apoyo receptivo a los niños en su cuidado. Estas son habilidades para la vida que pueden usar en otros momentos de estrés.

### Recursos Adicionales

Apoyar el bienestar emocional de los niños durante la pandemia de COVID-19

<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>

Cero a tres Consejos para familias: Hablar del coronavirus

<https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus>

Para obtener más información, visite [www.inclusivechildcare.org](http://www.inclusivechildcare.org).

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

*Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.*

*Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.*