



ESPECIAL COVID-19

Efectos emocionales en los niños/as y
adolescentes por el confinamiento



Enfermeriaonlineuv



Enfermeria online uv

El confinamiento que muchos estamos viviendo actualmente por la pandemia del COVID-19, no solo es una situación estresante para los adultos. Los niños y niñas también se ven afectados y esto puede perjudicar su salud mental.



POSIBLES REACCIONES DEL NIÑO/A ANTE LA CUARENTENA

- Mayor dependencia de sus cuidadores.
- Mayor necesidad de contacto físico.
- Ansiedad si uno de los padres o cuidadores sale del hogar.
- Menor tolerancia a la frustración.
- Pesadillas y miedo a la oscuridad.
- Pérdida del control de esfínter.
- Temor a la muerte de un ser querido.



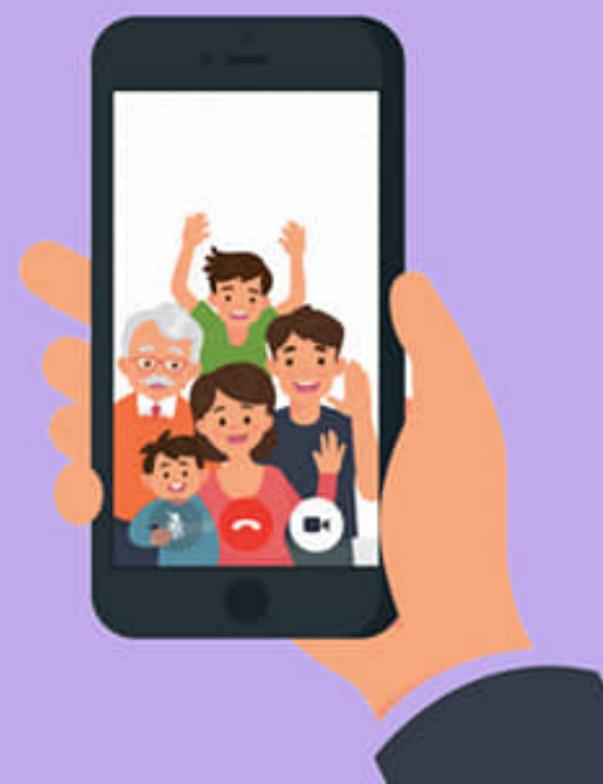
RECOMENDACIONES

- Evitar la exposición a medios de comunicación y redes sociales (considerar que muchas veces los niños/as escuchan lo que ven los adultos).
- Contener al niño o niña transmitiendo siempre tranquilidad y seguridad.
- Mantenga las rutinas de alimentación, sueño, higiene y juegos del niño o niña, esto les da mayor seguridad.



RECOMENDACIONES

- Use la tecnología para mantener el contacto con familiares y amigos.
- Evite la sobrecarga de tareas del niño o niña.
- Realizar pausas recreativas y de juego físico como hacer manualidades, baile, búsqueda de tesoros, leer cuentos, etc...
- Si su edad lo permite, conversen sobre la situación actual para que el niño o niña exprese sus preocupaciones y emociones.



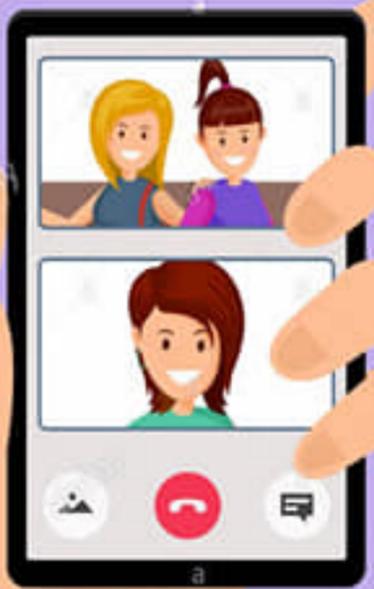
EN EL CASO DE ADOLESCENTES PUEDEN EXPERIMENTAR LAS SIGUIENTES EMOCIONES

- Enojo
- Angustia
- Irritabilidad
- Falta de interés por actividades académicas



RECOMENDACIONES

- Conversar sobre la situación actual para que expresen sus miedos y preocupaciones.
- Alternar los tiempos de estudio con recreos para evitar la sobrecarga.
- Fomentar el ejercicio físico en casa.
- Mantener el contacto con sus amistades mediante video llamadas.
- Estimular a realizar cosas nuevas o retomar actividades abandonadas (leer un libro, aprender a tocar un instrumento, cocina, etc...)



Recuerde que todas estas reacciones son normales en situaciones de estrés como la que estamos viviendo, por lo que es fundamental manejarlo con mucha paciencia, calma y por sobre todo cariño.

