

Kit de recursos parentales acerca del COVID-19

Infancia (6-12 años)

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) puede afectar a los niños y niñas tanto de forma directa como indirecta. Más allá de enfermarse, el bienestar social, emocional y mental de muchos niños/as se ha visto afectado por la pandemia. Los traumas que se enfrentan en esta etapa del desarrollo pueden tener consecuencias a largo plazo durante su vida.

Retos y propuestas de acción

Medidas para brindar estabilidad y apoyo a los niños y niñas

- Mantenga una rutina normal
- Hable, escuche y aliente la expresión de sentimientos
- Ofrézcales información precisa y honesta
- Enséñeles hábitos para mantenerse saludables
- Esté atento a los cambios de conducta
- Tranquilice a los niños y niñas en cuanto a su seguridad y bienestar.

Además, tenga en cuenta que se alteran rutinas y situaciones habituales.

Rutinas del cuidado. Temor y estrés.

Dentro de las medidas COVID el distanciamiento físico sigue siendo prioritaria para evitar estar expuestos al virus y para desacelerar su propagación. Tener que distanciarse físicamente de los seres queridos —como abuelos, amigos, familiares enfermos— puede ser difícil para ellos y ellas.

Es importante que los adultos apoyen a los niños/as a tomarse un tiempo para conectarse con amigos y familiares para ver cómo están.

Reconozca y aborde el temor y el estrés.

A los niños/as podría preocuparles contraer la COVID o que sus seres queridos se enfermen. La preocupación o tristeza excesivas, los hábitos alimentarios o de sueño poco saludables, y la dificultad para prestar atención y concentrarse son algunos de los signos de estrés en los niños y niñas. Los adultos pueden tomar medidas para proporcionar estabilidad y apoyo para ayudar a los niños y niñas a sobreponerse al estrés.

En algún momento de la pandemia por la situación epidemiológica puede ser necesario quedarse en casa, es una de las formas de ayudar a detener la propagación de la COVID. Algunos estudiantes podrían experimentar sensaciones de nerviosismo o ansiedad, debido a la incertidumbre sobre el regreso a las clases presenciales. Las familias y los centros educativos pueden unirse para buscar la manera de volver a la escuela presencialmente sea segura y saludable.

Rutinas del aprendizaje

El cierre de las escuelas ha significado el aislamiento físico de los niños y niñas. Las plataformas y comunidades de aprendizaje en línea se han vuelto esenciales ya que los niños y sus familias acuden a las soluciones digitales más que nunca para garantizar el aprendizaje, pero ello desafortunadamente ha revelado inequidades en la disponibilidad de recursos, acceso y conectividad entre el alumnado y los centros educativos. Es importante que las familias contacten con el profesorado para hablar sobre los retos que se enfrenta para acceder al aprendizaje virtual. Juntos, pueden buscar opciones que podrían estar disponibles a través de la escuela o la localidad.



Rutinas de atención médica



El cierre de servicios podría haber afectado la capacidad de muchos niños y niñas de recibir otros servicios terapéuticos, como sesiones de logopedia y terapia ocupacional y salud ocupacional. Es importante **garantizar** que los niños reciban atención médica de forma continua y otras terapias y recibir las **vacunas** establecidas en el calendario de vacunación.

Enseñe y refuerce las medidas preventivas cotidianas

Los **niños y niñas** aprenden también por imitación, un correcto modelo familiar fomentará hábitos correctos en ellos. Si los adultos se lavan las manos con frecuencia, permanecen a la distancia adecuada de las demás personas y usan sus mascarillas en lugares públicos para ayudar a protegerse y proteger a los demás, entonces es más probable que los niños y niñas también lo hagan.

Ayude a los niños y niñas a mantenerse saludables

Acuda en la medida de lo posible a las revisiones médicas y consultas de vacunación infantil. Siga las recomendaciones de su pediatra. Ayude a los niños/as a alimentarse saludablemente y beber agua - en lugar de bebidas azucaradas. Fomente buenos hábitos higiénicos como lavarse los dientes. Aliente a los niños a jugar al aire libre: es ideal para la salud física y mental, y puede ayudar a los niños a mantenerse sanos y concentrados.

Emociones y eventos importantes de la vida

El distanciamiento físico, las recomendaciones de quedarse en casa y los encuentros limitados han afectado la capacidad de amigos y familiares de reunirse en persona para celebrar (cumpleaños, vacaciones, nacimientos) y/o atravesar el sufrimiento de las maneras típicas. Por otra parte, cuando los padres o cuidadores atraviesan un periodo de **duelo**, los niños y niñas pequeños también pueden experimentar retos emocionales.



Reconocer y expresar emociones

Es importante tener conversaciones francas con los niños/as acerca del duelo como respuesta normal a la pérdida de alguien o algo importante para nosotros. Hacer preguntas para determinar su estado emocional y comprender mejor su percepción de la situación. Dejar que hablen y expresen sus pensamientos puede ayudarlos a comenzar a comprender cómo expresar sus emociones. Además, sea creativo en las formas de celebrar los eventos de la vida de manera diferente: los cumpleaños y las celebraciones virtuales con familiares y amigos pueden ayudar.



Mantenerse conectados socialmente

Hablen con amigos y familiares por teléfono o videoconferencias. Escriban cartas o tarjetas para los miembros de la familia que no pueden visitar. En los centros educativos se aportan directrices para ayudar a [satisfacer las](#)



[necesidades sociales y emocionales](#) de los niños/as.

Sentirse seguros



Estar a salvo y sentirse protegidos es algo esencial. Los niños/as que pertenecen a familias que atraviesan dificultades económicas podrían sentirse desprotegidos a nivel social y emocional, en relación con su aprendizaje y su **salud**.

El creciente estrés económico de las familias puede aumentar el riesgo de los niños/as de quedar expuestos a situaciones de violencia. Al pasar más tiempo en casa, algunos niños/as pueden haber quedado más expuestos al abuso y la negligencia infantil, la violencia conyugal en el hogar, y la violencia sexual, el ciberacoso, y la exposición a contenido potencialmente perjudicial. Es importante que los padres y cuidadores mantengan una relación de confianza y una comunicación abierta con los niños/as, además de estar atentos a los cambios de comportamiento que podrían ser señales de angustia.

Es importante que las familias accedan a fuentes de apoyo y servicios sociales, incluidos servicios de salud mental. Estar atento y responder a las conductas o preguntas de los niños/as pueden ayudar a promover su sensación de seguridad

Recursos:

[Caja de herramientas de educación Infantil y Primaria](#)



Las cajas de herramientas Covid han sido propuestas por la Comisión Mixta Salud-Educación para la promoción de la salud en la escuela del Gobierno de Aragón.

[Tarjetas para ejercitar el pensamiento creativo](#)

Divertida dinámica para trabajar el pensamiento creativo a partir de un juego de tarjetas. Con estas tarjetas, a los niños y niñas se les planteará una serie de situaciones surrealistas. El juego consiste en intentar darle una explicación real a las situaciones planteadas. Es una forma muy amena de fomentar la lectura comprensiva, estimular la oralidad y por supuesto, favorecer la creatividad.



[“Más allá del balcón” recurso emocional](#)



Cuaderno ilustrado para ayudar al alumnado. En él se explican las diferencias entre, por ejemplo, epidemia y pandemia, o virus y bacteria, y, además, ofrece diversas actividades que favorecen la expresión emocional de los menores.

[Oca de las emociones y el auto concepto](#)

La oca de las emociones es un estupendo juego de entretenimiento en familia o con alumnado en el que se trabaja el auto concepto de una forma amena y divertida.



[Los días en que todo se detuvo](#)



Libro para niños y niñas, diseñado para que pueda ser leído junto con adultos, como una herramienta más para ayudar a los pequeños a reflexionar en lo sucedido con el COVID-19 y poder discutir con ellos las medidas de higiene y distancia recomendadas por las autoridades. También es un pretexto para provocarlos a que expresen cómo se sienten, para ayudarlos a procesar la experiencia que están viviendo.

[La ruleta de las emociones](#)

Las emociones son la manera en que las personas sentimos y reaccionamos cuando algo nos sucede. Con este juego en la web podrás girar la ruleta y empezar a jugar, adivinando cuáles son las emociones.



Esfúmate (emociones)



¡Esfúmate! es un juego para trabajar en la web que te ayuda a ver si eres capaz de distinguir unas emociones de otras. Sólo tienes que estar atento y tocar las caras correctas para que se esfumen.

Nuestras emociones

Existen muchas emociones distintas y todas sirven para que podamos organizar nuestra conducta. Descubre con este juego en la web cómo reconocer las principales emociones de Leo y sus amigos.



Quiz emociones



Este recurso es una presentación tipo «Quiz» en la que el alumnado, a través de un juego de imágenes, deberá ser capaz de identificar 10 emociones.