

Kit de recursos parentales acerca del COVID-19

Infancia temprana (0-5 años)

La COVID-19 puede afectar a los niños y niñas, desde el nacimiento hasta los 5 años, tanto de forma directa como indirecta. Más allá de enfermarse, el bienestar social, emocional o mental de muchos niños/as se ha visto afectado por estas vivencias que 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 lo más normalizada posible.
- Hable, escuche y aliente la expresión de sentimientos.
- Es importante que exploren y manipulen, con medidas de higiene y supervisión.
- Ofrezcales información precisa y honesta.
- Siga pautas saludables.
- Esté atento a los cambios.

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

Rutinas del cuidado. Temor y estrés.

Cuando los adultos de la casa están preocupados o estresados, incluso los más pequeños pueden experimentar malestar emocional. A los niños/as de entre 3 y 5 años de edad podría preocuparles contraer la COVID-19 o que sus seres queridos se enfermen.

Además, el [distanciamiento físico o social](#), una de las mejores herramientas para evitar estar expuestos al virus y para desacelerar su propagación, puede provocar la interrupción de rutinas y la pérdida repentina de los cuidadores/as habituales. lo que puede ser traumático para los niños y niñas.



Reconozca y aborde el temor y el estrés

La preocupación o tristeza excesiva, 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 más pequeños. Estos también son signos de estrés en adultos, así como el empeoramiento de problemas de salud crónicos o afecciones mentales y un mayor consumo de tabaco o alcohol y otras sustancias.

Los adultos deberían acudir a los servicios de salud mental si están experimentando niveles de preocupación y estrés que interfieren con el cuidado infantil, las labores domésticas o su capacidad de trabajar. Mantener ciertas rutinas, buscando ayuda alternativa y manteniendo las medidas saludables ayudará a los padres a lidiar con su propio estrés.

¿Cómo pueden ayudar a sus hijos e hijas? Por ejemplo, elegir un espacio cómodo en el suelo, al nivel del niño/a, para hablar sobre las cosas que ven que hacen los adultos de manera diferente puede brindarles a los niños y niñas la oportunidad de expresar sus miedos en un lugar seguro.

Los nuevos cambios (mascarilla, distancia...) se pueden plantear como una rutina divertida pero también requieren de una explicación sobre la protección a familiares y vecinos.

Rutinas del aprendizaje

El servicio intermitente de las guarderías y el cierre de escuelas podrían significar que los niños y niñas deban permanecer en casa mientras los padres y cuidadores se las ingenian para brindar cuidados, supervisar los momentos de juego y aprendizaje y posiblemente cumplir con responsabilidades de teletrabajo.



En función de la edad y las habilidades de su hijo/a es posible que la supervisión de los momentos de juego requiera una participación más activa. Para ello es importante seguir las orientaciones de sus maestros/as.

Si su empleo no permite la opción del teletrabajo es interesante buscar algún momento, aunque sea breve, para estar con el niño/a leyendo un cuento, jugando juntos, en el parque, etc.

Las familias con niños y niñas que tienen necesidades especiales o con dificultades, podrían requerir más apoyo social. Pueden recibir orientación en el centro educativo y/o en servicios sociales del Ayuntamiento.

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 o terapia ocupacional. Es importante **garantizar** que los niños y niñas reciban atención médica de forma continua y que reciban 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/as.

Ayude a los niños 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 y niñas a alimentarse saludablemente, a beber agua en lugar de bebidas azucaradas y a que mantengan unos correctos hábitos higiénicos. Anímeles a jugar al aire libre, es ideal para la salud física y mental y puede ayudarles 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 y/o

atravesar el sufrimiento de las maneras típicas. Por otra parte, cuando los padres o cuidadores atraviesan por un proceso de [duelo](#), los niños/as pequeños/as también pueden experimentar retos emocionales.



Reconocer y expresar emociones

Es importante tener conversaciones francas con los niños/as pequeños/as acerca del duelo como respuesta normal a la pérdida de alguien o algo importante para nosotros. En el caso de los niños y niñas que aún no hablan, leerles libros acerca de las emociones puede ayudarles a comprender cómo pueden expresarlas. 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 por videoconferencia. 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 para los niños/as pequeños/as. Los niños y niñas 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 los padres puede aumentar el riesgo de los niños/as de quedar expuestos a situaciones de violencia. Al pasar más tiempo en casa durante la COVID-19, algunos niños/as pueden haber quedado más expuestos al abuso y la negligencia infantil, la violencia conyugal en el hogar, y la violencia sexual.

Es importante que los padres accedan a fuentes de apoyo y servicios sociales, incluidos servicios de salud mental. Estar atento y responder a sus conductas o preguntas, puede ayudar a promover su sensación de seguridad.

Recursos

[Pizcas de comunitaria de Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Aragón \(ARAPAP\)](#)



Herramienta del Grupo de Pediatría Comunitaria ArAPAP para dar a conocer recursos de Educación para la Salud

[Ayuda a tus hijos e hijas a superar estos días](#)



Vídeo que muestra una serie de consejos para familias con hijos e hijas en Infantil, para llevar a cabo durante estos días de restricciones para salir de casa. Este vídeo expone una serie de estrategias para ayudar a padres y madres a convertir en una oportunidad para participar, todavía más, en el proceso educativo de sus hijos e hijas y ayudarles en las tareas diarias.

[Audiocuentos infantiles para reproducir en el móvil o tablet](#)

En esta primera colección se narran de forma breve y ágil 7 cuentos: Aladino, Pulgarcita, Peter Pan, Bambi y sus amigos del bosque, Blancanieves, Caperucita y La canción de Juan Pirulero.



[¿Qué hacemos para trabajar la tristeza en el aula?](#)



Esta infografía proporciona al profesorado diferentes recursos para trabajar la emoción de la tristeza en el aula, a través de dinámicas y recursos variados.

[¿Qué hacemos para trabajar el miedo en el aula?](#)

Esta infografía ofrece recursos al profesorado para trabajar con el alumnado la emoción básica del miedo, a través de la utilización de los círculos de diálogo, los cuentos...



[Coronavirus no es un príncipe \(ni una princesa\)](#)



Coronavirus no es un príncipe (ni una princesa) es un cuento infantil de 32 páginas que explica qué es el coronavirus.

[Cuento infantil – COVIBOOK](#)

Cuento para explicar a los niños y niñas qué es el Coronavirus. Incluye algunas actividades para trabajar la gestión de las emociones.



[Rosa contra el virus - Cuento Infantil](#)



Cuento para explicar a los niños y niñas de forma clara y sencilla qué es el Coronavirus y otros posibles virus.

[Acompañar a niños y niñas en el duelo](#)

Cartel del Ministerio de Sanidad con pautas y consejos para acompañar a niños y niñas en la pérdida de un ser querido por COVID-19

