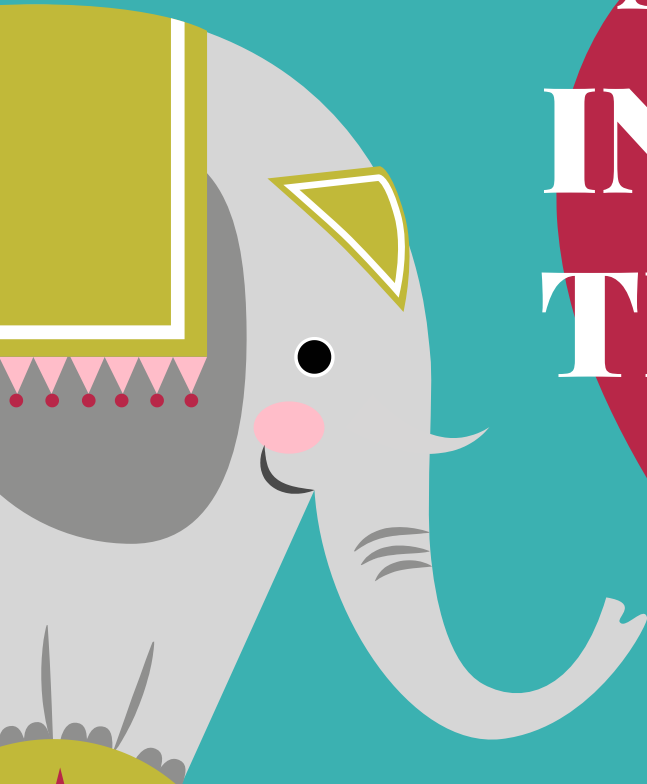




COLEGIO  
CONCEPCIÓN

# ANSIEDAD INFANTIL EN TIEMPOS DE COVID19



Camila De la Fuente Recabal  
Psicóloga Educacional  
Colegio Concepción



COLEGIO  
CONCEPCIÓN

## La ansiedad es normal cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas

*¿Qué es la ansiedad?*

*Mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos nuevos o amenazantes, temer a lo que podría pasar. Cierta grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. La ansiedad moderada puede ayudarnos a mantener la concentración y afrontar los retos que tenemos por delante.*



## ¿Cómo se manifiesta la ansiedad en niños?



Miedo  
Preocupación  
Llanto excesivo  
Problemas para dormir  
Irritabilidad  
Fatiga  
Dolor de cabeza  
Dolor de estómago





COLEGIO  
CONCEPCIÓN



¿Qué podemos hacer  
como adultos?





## 1. MANTENGA LAS MISMAS RUTINAS

Puede ser útil imprimir un horario y repasarlo cada mañana en familia. Programar un reloj de alarmas ayudará a los niños a saber cuándo están por comenzar o finalizar las actividades. Tener recordatorios regulares ayudará a evitar las crisis cuando llegue el momento de la transición de una actividad a otra.



## 2. Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios

Hacer una lluvia de ideas pensando en maneras de “volver a los 80”, antes de que hubiera distintos dispositivos electrónicos. Que los padres piensen en sus actividades favoritas en el campamento de verano o en casa antes de las pantallas.

A menudo pueden generar listas de actividades artísticas y artesanales, proyectos científicos, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos domésticos, etc.”.



### 3. Maneje su propia ansiedad

Tenga cuidado con el "pensamiento catastrófico"

Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios. "Mantenga un sentido de perspectiva, involúcrese en un pensamiento centrado en soluciones y equilibre esto con la aceptación consciente".





## 4. Limite el consumo de noticias

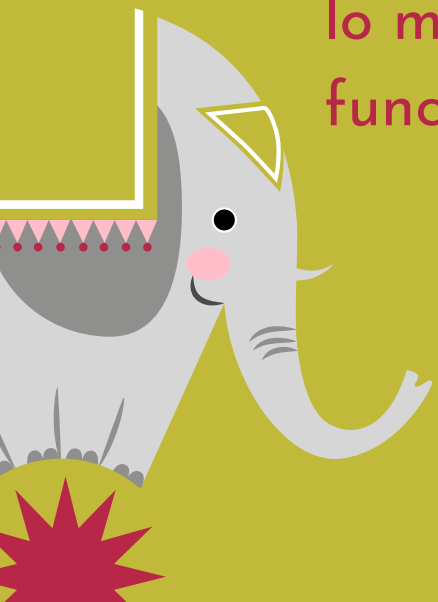
Mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que lee, escucha o ve, y tienen el potencial de alimentar su ansiedad y la de sus hijos.





## 5. Manténgase en contacto virtual

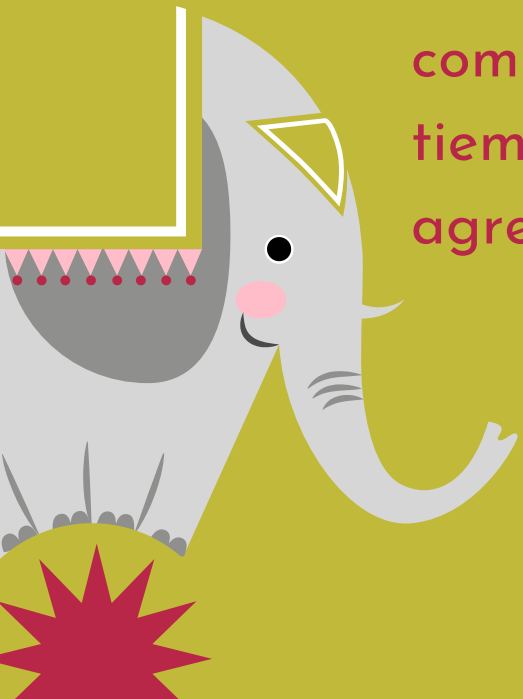
Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando sólo pueda llamar o enviar mensajes de texto a los amigos y familiares. La socialización juega un papel importante en la regulación del estado de ánimo y lo mantiene conectado. Y lo mismo es cierto y funciona para sus hijos.





## 6. Haga Planes

Hacer planes lo ayuda a visualizar el futuro cercano. ¿Cómo pueden sus hijos interactuar virtualmente con sus amigos? ¿Qué actividad puede hacer su familia adentro que sería divertida afuera? ¿Cuáles son las comidas favoritas que puede cocinar durante este tiempo? Haga listas a las que los niños puedan agregar ideas.





## 7. Muestre una actitud positiva

Aunque los adultos se sienten inquietos, para la mayoría de los niños las palabras “La escuela está cerrada” son motivo de celebración. Los padres, deberían validar esa sensación de emoción y usarla como trampolín para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos y felices.





## 8. Mantenga a los niños informados, pero de manera simple

Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender. Pero recuerde que los niños no necesitan saber cada pequeño detalle, a menos que los niños pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos.





## 9. Acepte y pida ayuda

Si tiene un compañero en casa, pónganse de acuerdo en intercambiar el cuidado de los niños.

Especialmente si uno o ambos trabajan desde casa y tienen hijos más pequeños. De esa manera, todos tienen un descanso y algo de espacio para respirar.



COLEGIO  
CONCEPCIÓN



Ser responsables de un niño(a) significa comprender y asumir que de usted depende el desarrollo físico, emocional y mental de otro ser humano.



Referencia Bibliográfica:

Jacobson Rae, "Supporting Kids During the Coronavirus Crisis: Tips for nurturing and protecting children at home", The Child Mind Institute, Estados Unidos 2020.