

## Cómo explicar a los niños los motivos del aislamiento o cuarentena por el coronavirus.

Por consultas les dejo el siguiente mail: [pspcancellieri@gmail.com](mailto:pspcancellieri@gmail.com)

Audio para escuchar:

<https://www.youtube.com/watch?v=kOUi7sTp0AU&feature=youtu.be>

Es importante hablar con los niños sobre lo que está sucediendo respecto al coronavirus. Los niños y niñas detectan cuándo algo no va bien o cuándo los adultos se sienten inseguros o asustados. Si no les explicamos qué es el coronavirus o qué es el aislamiento, **pueden recurrir a argumentos fantasiosos producto de su imaginación para compensar la falta de información**. Con esto, corremos el riesgo de que imaginen escenarios aterradores y distantes de la realidad.

**Siempre es preferible que sean los adultos de referencia quienes den la información.**

Cuando hablemos con ellos, es importante recordar dos aspectos:

1. Debemos adaptarnos a su edad y a su madurez.
2. **Todo aquello que les digamos debe ser cierto.** Esto implica que si no conocemos todos los datos ni tenemos todas las respuestas, es mejor ser sinceros y reconocer que no lo sabemos.

El objetivo principal es reducir su sensación de ansiedad y calmarlos.

Si no sabemos cómo empezar la conversación, **es útil tener presente que es mejor preguntar qué saben ellos antes de abordar el tema directamente**. En un mundo tan conectado y donde la información viaja tan rápido, niñas y niños reciben muchísimos estímulos. No todas las noticias son ciertas o igual de fiables, así que está bien saber qué conocen y enseñarles a preguntar y a buscar fuentes fiables.

La cuarentena o aislamiento pueden tener efectos negativos sobre la salud psicológica de las personas como por ejemplo provocar ansiedad, irritabilidad, miedos, etc.

En referencia a los niños, la principal tarea que **debemos solventar es establecer unas rutinas que le proporcionen seguridad y estabilidad dentro de una situación nueva e incierta**. Estas rutinas incluirán las diferentes comidas del día, el momento de higiene personal, los imprescindibles espacios de juego y ocio, los momentos de estudio, las horas para hablar con el resto de la familia o con amigos y las horas de descanso. Para que los niños sean partícipes del proceso de aislamiento, podemos construir esta agenda o calendario de manera conjunta, con colores y dibujos que les estimulen y les ayuden a comprender todo lo que irá sucediendo los próximos días.

**Deben comprender que no son vacaciones, pero tampoco podemos permitir que el miedo o la ansiedad se apoderen de ellos.** Para ello, mantendremos las rutinas programadas y estableceremos algunos momentos destinados a reflexionar sobre lo que está sucediendo. Que ellos puedan **poner en palabras lo que piensan y lo que les preocupa** es fundamental en todo este proceso.

Fuente consultada: UTCCB

