



# LICEO CAMPO DAVID

Recomendaciones para cuidadores y/o familias liceístas,  
durante la infección.

Bogotá, D.C.; marzo 17 de 2020



LCD 2019

## COMUNIDAD LICEÍSTA DE BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA

Cordial saludo,

Desde las Directivas y el Departamento de Orientación y Familia, queremos realizar algunas recomendaciones que fueron extraídas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos de América y KidsHealth from Nemours, que buscan servir de apoyo a los estudiantes y familias. Como comunidad liceísta, es importante que podamos orientar a los estudiantes en eventos en los cuales pueden sentirse asustados, confundidos o ansiosos, en situaciones como la actual pandemia del Covid-19. Por esta razón, el objetivo de estas recomendaciones es que conozcan algunos consejos que pueden llegar a influir positivamente a nuestros estudiantes.

Ver noticias sobre eventos perturbadores, como ataques terroristas, tiroteos masivos, desastres naturales e infecciones mundiales, puede hacer que los niños se preocupen de que algo similar les pueda pasar a ellos o a sus seres queridos. Es por esto que los padres o cuidadores pueden ayudar a los niños a lidiar con estas historias e imágenes inquietantes, hablando juntos sobre lo que ven o escuchan y siendo razonables con la información que puede llegar a ser aterradora, transmitida por los medios de comunicación. Hay algunas reacciones comunes que pueden ocurrir en los estudiantes, por lo que es necesario que los cuidadores o padres de familia aprendan y respondan de una manera efectiva o conozcan cuándo es necesario buscar apoyo.

A continuación se explica como funciona este fenómeno por grupos de edad:

### - **NIÑOS DE PREESCOLAR, DE 0 A 5 AÑOS.**

Los niños muy pequeños pueden expresar ansiedad y estresarse volviendo a chuparse el dedo o mojando la cama por la noche. Pueden temer a enfermedades, extraños, oscuridad o monstruos. Es bastante común que los niños en edad preescolar se vuelvan demasiado apegados a alguno de sus padres, cuidadores, maestros o querer quedarse en un lugar donde se sientan seguros. Es posible que expresen su comprensión del brote repetidamente en su jugar o contar historias exageradas al respecto. Los hábitos alimenticios y de sueño de los niños pueden cambiar. También pueden presentar dolores y molestias que no pueden ser explicadas. Otros síntomas a tener en cuenta son comportamientos agresivos o retraídos, aumento en la actividad motriz, dificultades del habla y desobediencia.

Los bebés y niños pequeños, de 0 a 2 años de edad, no pueden entender que algo malo está sucediendo en el mundo, pero saben cuándo el cuidador está molesto o inquieto. Pueden comenzar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o pueden actuar de manera diferente, como llorar sin razón aparente o retirarse de las personas y no jugar con sus juguetes.

Los niños de 3 a 5 años pueden comprender los efectos de un brote. Si ellos están muy molestos por la noticia del brote, pueden tener problemas para adaptarse al cambio. Por ello, es usual que necesiten de los adultos que les presten atención para ayudarlos a sentirse mejor.

#### **- NIÑEZ TEMPRANA A LA ADOLESCENCIA, 6-18 AÑOS.**

Los niños y jóvenes en este rango de edad pueden tener algunas de las mismas reacciones a la ansiedad y estrés relacionado con brotes de enfermedades infecciosas como los pequeños más jóvenes. A menudo, los niños más pequeños dentro de este rango de edad desean mucha más atención por parte de padres o cuidadores. Pueden dejar de hacer su trabajo escolar o tareas en el hogar.

Los niños de 6 a 10 años pueden temer ir a la escuela y dejar de pasar tiempo con los amigos. Pueden tener problemas para prestar atención y hacer "males" en la escuela o en el hogar. Algunos pueden volverse agresivos sin una razón clara. Pueden también, presentar cambios en su desarrollo, al actuar más jóvenes que su edad pidiendo ser alimentados o vestidos por sus padres o cuidadores. Los jóvenes y adolescentes, de 11 a 18 años tienen cambios significativos a nivel físico y emocional debido a su etapa de desarrollo. Por lo tanto, puede ser aún más difícil para ellos hacer frente a la ansiedad asociada con escuchar y leer noticias de contagios por brote de enfermedad. Los adolescentes mayores pueden negar su reacciones a sí mismos y a sus cuidadores. Pueden responder con un rutinario "estoy bien" o incluso quedarse en silencio cuando están molestos. Pueden quejarse de dolores o molestias físicas porque no pueden identificar lo que realmente está molestándoles emocionalmente. También pueden experimentar algunos síntomas físicos debido a la ansiedad por el brote de enfermedad infecciosa. Algunos pueden comenzar discusiones en casa y/o en los lugares de concurrencia, resistiendo cualquier estructura o autoridad. También pueden participar en comportamientos riesgosos como usar alcohol o drogas para aliviar su ansiedad.

#### **¿Cómo pueden los padres, cuidadores y profesores ayudar a los niños en el manejo de sus respuestas frente a brotes por enfermedades infecciosas?**

El apoyo que los adultos puedan prestar alrededor de los niños y jóvenes puede ayudarles a manejar su estrés en respuesta a brotes por enfermedades infecciosas y tomar medidas para mantenerse

emocionalmente y físicamente saludables. Las formas más importantes de ayuda es asegurarse de que los niños se sientan conectados, interesados en ellos y amados.

Preste atención y sea un buen oyente. Los padres, y cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones a través de conversaciones, escritos, dibujos, juegos y cantos. La mayoría de los niños quieren hablar sobre cosas que los ponen ansiosos y causa en ellos estrés, así que déjenlos. Es importante, aceptar sus sentimientos y decirles que está bien sentirse triste, molesto o estresado. Llorar es a menudo una forma que alivia el estrés y el dolor.

Permita que hagan preguntas. Pregúntale a tus adolescentes lo que saben sobre el brote de enfermedad infecciosa. ¿Qué escucharon o que ven en la televisión? Intenta ver la cobertura de noticias en la televisión o en Internet con ellos. Además, se debe limitar el acceso a los medios para que tengan tiempo no relacionados con el brote. No dejes que hablar sobre el brote sea el tema principal en la discusión familiar por un largo período de tiempo.

Fomenta actividades positivas. Los adultos pueden ayudar a niños y jóvenes a ver lo bueno que puede salir de un brote. Acciones heroicas, familia reunida en comunión y personas que toman medidas para evitar la propagación, como lavarse las manos. Los niños pueden hacer frente mejor a un brote ayudando a otros. Pueden escribir cartas de atención a quienes han estado enfermos o familiares; pueden jugar a organizar actividades propias con el contagio, como reunir los implementos de salud; tapabocas, gel, jabón.

Modele el autocuidado, establezca rutinas; comer saludablemente, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y respirar profundamente para manejar el estrés. Los adultos pueden mostrar a niños y jóvenes cómo cuidarse a sí mismos. Si estas bien de salud física y emocional, es más probable que pueda apoyar a los niños.

### **Consejos para hablar con niños y Jóvenes de diferentes grupos de edad durante un brote de enfermedad infecciosa**

**¡UNA NOTA DE PRECAUCIÓN!** Tenga cuidado de no presionar a los niños, para hablar sobre un brote o unirse a actividades expresivas. Si bien la mayoría de los niños hablarán fácilmente sobre el brote, algunos pueden asustarse. Algunos incluso pueden sentir más ansiedad y estrés si hablan de eso, escuchando a otros hablar de ello o mirando situaciones relacionadas con el brote. Permita que los niños se retiren de estas actividades y vigilen los comportamiento en busca de signos de angustia.

#### **Niños de Preescolar, de 0 a 5 años:**

Dele a estos niños pequeños mucho cariño y apoyo verbal.

- Póngase a la altura de sus ojos y hable en un voz tranquila y gentil usando palabras que pueden entender.
- Diles que siempre los cuidarás y seguirás cuidando de ellos para que se sientan seguro.
- Mantenga rutinas normales, como cenar juntos y tener una hora de acostarse.

### **Niñez temprana a la adolescencia, 6 – 18 años:**

Comuníquese efectivamente con los niños y jóvenes en este grupo de edad:

- Pregúntele a su hijo o los niños bajo su cuidado qué les preocupa y qué podría ayudarlos a sobrellevarlo.
- Ofrezca consuelo con palabras amables o simplemente estando con ellos.
- Pase más tiempo con los niños de lo habitual, incluso por un corto tiempo.
- Si su hijo está muy angustiado, discúlpelo de las tareas del hogar por un día o dos.
- Anime a los niños a pasar un rato tranquilo o a expresar sus sentimientos a través de la escritura o el arte.
- Anime a los niños a participar en actividades recreativas para que puedan moverse alrededor y jugar con otros.
- Aborde su propia ansiedad y estrés en un forma saludable.
- Hágalos saber a los niños que se preocupa por ellos. Dedicar tiempo a hacer algo especial, asegúrese de verificarlos de una manera no intrusiva.
- Mantener rutinas consistentes, como completar tareas y preparar juegos juntos.

Es importante prestar atención a las recomendaciones realizadas por el Gobierno Nacional y Distrital respecto a la pandemia del Covid-19. **Recordemos que se trata de una emergencia que podemos mitigar y superar entre todos.** El Liceo está presto a resolver cualquier inquietud de índole académico o social que se pueda presentar. Exigimos y acompañamos con afecto.

Referencias:

- U.S. Department of Health & Human Services. (2020). Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Tomado de: <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>
- Tomado de: <https://kidshealth.org/en/parents/news.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr>

**ELIANA ZAPATA LOPEZ**  
**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y FAMILIA**  
**PSICÓLOGA - UNIVERSIDAD DE LOS ANDES**