

# 12 Recursos para apoyar y proteger el bienestar de niños y niñas durante la pandemia de COVID-19.

AEESME

ORIENTACIONES DE ENFERMERAS ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL (AEESME).

03 abril 2020

Ilustraciones: Marina Zorina Art @noskymos-art



1.- Comprender que las reacciones de los niños y de las niñas en respuesta a la pandemia pueden ser variadas.

2.- Asegurar siempre la presencia de la figura parental u otras, con actitud cuidadora sensible y receptiva.

4.- Proporcionar información apropiada a su edad, dando tanta importancia a la libre expresión como a su limitación en el tiempo.

3.- Garantizar relaciones positivas tanto entre los miembros de la familia como con el grupo de amistades, procurando enfoques creativos que faciliten la relación, como escribir cartas, uso de chat o videollamadas.

5.- Proporcionar oportunidades para que los niños y las niñas debidamente apoyados accedan a libros, sitios web y otras actividades sobre COVID-19 puede resultar eficaz para que resuelvan sus dudas y preocupaciones.

6.- Recomendar al núcleo familiar hacer un uso responsable de las nuevas tecnologías, "no pedir a un niño o a una niña que deja la Tablet si el adulto está manejando el móvil todo el día".

7.- Crear un entorno físico y emocional seguro practicando las 3 R: Rutinas, Relajación y Regulación.

8.- Aumentar la autoeficacia en los niños y las niñas. Esto repercutirá en la sensación de tener el control, un rasgo especialmente importante en momentos de temor, miedo o incertidumbre.

10.- Crear oportunidad y espacio para el cuidado de las figuras parentales o cuidadoras.

9.- Potenciar aficiones como la lectura, escritura, cine, ejercicio físico, o dibujo, así como alentar la creatividad a través de actividades nuevas para compartir con otros miembros del hogar.

11.- Enfatizar las fortalezas, reforzando la esperanza y la positividad.

12.- Buscar ayuda profesional si se evidencian signos de afectación emocional grave que no se resuelven dentro de una dinámica habitual.

