

---

## Decálogo para padres y madres frente al confinamiento (los niños frente a la crisis COVID-19)

**Publicado en "Todo sobre el Coronavirus".**

**Fecha: 27-04-2020**

El [nuevo coronavirus](#) ha pasado en breve tiempo de ser un asunto lejano a ser una amenaza inminente. Ya sabemos de sus efectos físicos y económicos. Pero también puede tener efectos psicológicos porque para algunos niños y adolescentes puede convertirse en un trauma. Las personas necesitan salir, relacionarse, hacer ejercicio, tomar el sol y tener ocupaciones (el trabajo, el colegio, las aficiones...). El confinamiento es una situación contra natura. Son imprescindibles las medidas de [lavarse las manos](#) y mantener la [distancia de seguridad](#). Pero también tenemos que cuidar la **salud mental de los niños**.

Esta situación nos genera estrés, [ansiedad](#) y hasta [miedo](#). Es una respuesta normal, pero no lo es esta situación. Y hemos tenido muy poco tiempo para asimilar lo que pasa y adaptarnos.

Por eso es normal que los niños estén más inquietos, tengan [rabietas](#), se peleen con los hermanos, estén desafiantes, digan que se aburren todo el rato o pidan de comer continuamente, o que se quieran saltar normas habituales.

Algunas familias frente a esto pueden reaccionar con preocupación y angustia. Pueden llegar a perder la paciencia con sus hijos y actuar en forma de gritos, castigos, descontrol...Y, a veces, no saben cómo responder.

### **¿Qué aconsejan los psicólogos y psiquiatras infantiles?**

1. Los padres y las madres deben cuidarse. Cuanto mejor estén, mejores serán los cuidados que den a sus hijos e hijas. Más bienestar de los padres pasa a mayor bienestar de los hijos.
2. Los padres y madres deben de sentir calma para transmitirla a los hijos. Los padres deben filtrar [sus propias emociones](#) de malestar y miedo para así no transmitir susto y angustia. Y esto es válido para los niños de todas las edades. Incluso para los bebés de los que se cree (erróneamente) que no se enteran de nada.
3. Los adultos deben apoyarse entre sí. Y dejar a un lado los conflictos intrafamiliares, al menos en presencia de los niños. Además, no es bueno aislarse del exterior. El teléfono y las redes sociales facilitan mantener las relaciones. Incluso se puede ampliar el círculo de conocidos y amigos por estos medios. Por otra parte, hay que

saber pedir ayuda cuando se necesita (sacar la basura, hacer la compra...) Y que esto sirva de modelo para los hijos.

4. A los niños siempre hay que decirles la verdad. [Ahora también](#). Y usar un lenguaje claro y sencillo que ellos puedan entender. Y contestar todas sus preguntas. ¿Y si nos hacen la pregunta que más temen los padres? Esto es que pregunten si [sus abuelitos](#) se van a morir, si se van a morir sus padres, si se van a morir ellos. Nunca debemos privarles de la esperanza pero tampoco de la verdad. Y la verdad es que no lo sabemos con certeza pero que deseamos plenamente que eso no va a ocurrir. Y les recordamos, de paso, que debemos protegernos [lavándonos las manos](#), quedándonos en casa y guardando las distancias con los demás.
5. [Escuchar](#) siempre a los niños: tienen cosas importantes que decir. Y ayudarles a expresar sus sentimientos, dudas y temores. No debemos ignorarlos. Y decirles que entendemos cómo se sienten. [Los cuentos](#) son un buen recurso para ayudarles a expresar sus emociones. Y los [dibujos](#) y los [juegos](#).
6. Estar atentos a las ideas erróneas que los niños puedan manifiesta, como que nos vamos a morir todos o que el coronavirus se va a llevar a mamá si ellos se portan mal.
7. Mantener rutinas y horarios o inventarnos otros nuevos. Las rutinas y horarios sirven para ordenar la vida y aportan seguridad. Es aconsejable hacer cosas diferentes por la mañana, por la tarde y por la noche para darles coordenadas y que se puedan orientar mejor. Los fines de semana que también sean diferentes a los días de diario.
8. No estar sobreinformado sobre el [nuevo coronavirus](#) o no estar hablando todo el día de la pandemia. Aunque creamos que no nos oyen, los niños siempre se enteran. Hay más opciones para pasar el día: jugar, leer juntos, ver fotos antiguas, una sesión de cine con palomitas, los juegos de mesa, un concurso en la tele... Todas estas actividades nos ayudan a conocer mejor a vuestros hijos.
9. Que sepan que siempre pueden [contar con sus padres](#) para lo que necesiten.
10. Y volviendo al principio, **¿Cómo se deben cuidar los adultos?**
  - a. Cumpliendo con las medidas de protección imprescindibles: distancia de seguridad, lavado de manos...
  - b. Teniendo una actitud optimista sin dejar de ser realista y objetivos. El riesgo no es trivial pero tampoco hay que agrandarlo.
  - c. Controlando tus propias emociones. Tómate las cosas con calma.
  - d. Intentando no hablar todo el rato del tema.
  - e. No dando difusión a noticias falsas o bulos.
  - f. Buscando el apoyo de la familia, los amigos, los compañeros, los vecinos...
  - g. Manteniendo rutinas en la medida de lo posible. Para intentar que la vida siga siendo lo más normal que se pueda.
  - h. Sin rechazar a las personas que se hayan contagiado. No hay que discriminar.

Esta **infografía** descargable [en PDF](#) resume estas recomendaciones:

# DECÁLOGO PARA PADRES Y MADRES DURANTE EL CONFINAMIENTO \*

(Los niños frente a la crisis del COVID-19)

¿Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas a enfrentarse al estrés, la incertidumbre, el confinamiento en casa o los miedos?

1



## Cuídese para poder cuidar

A mayor bienestar del padre y de la madre, mejor cuidarán de sus hij@s



2

## Transmita calma y serenidad

Para que sus hij@s estén tranquilos y confiados

3



## No se aíle

Manténgase en contacto con sus redes afectivas y de apoyo



4

## Diga la verdad a los niñ@s

Adecúe la información a su edad, a su capacidad y a sus circunstancias. Respete el ritmo de asimilación de su hij@

5



## Escuche a sus hij@s

Anímelos a expresar sus sentimientos, sus dudas, sus temores...



6

## Preste atención a las ideas erróneas que pueda tener el niñ@

como que será su culpa si algo malo le pasa a la familia

7



## Mantenga las rutinas

Tener un horario es fundamental (sueño, comidas, estudio, juego, actividad física) para que los niñ@s se regulen por fuera pero también interiormente



8

## Evite la sobreinformación

Que el coronavirus no monopolice las conversaciones, ni la televisión esté dando noticias de forma continua al respecto

9



## Muéstrese disponible

Transmita a su hij@ que siempre puede contar con usted

**¡CUIDESE!**



10

\*Carmen de Manuel Vicente (Psicóloga Clínica)  
\*Sergio Urrea Gayarre (PIR)  
\*Carlota Rodríguez Martín (MIR de Psiquiatría)

- Seguir todas las indicaciones sobre prevención que recomienden fuentes oficiales (lavado de manos, distancia de seguridad, confinamiento...)
- Ser optimista. No trivialice lo que ocurre pero tampoco lo magnifique
- Controlar las propias emociones. Mantener la calma y la serenidad
- Evitar que el tema sea el centro de sus conversaciones
- No difundir noticias falsas porque contribuyen a fomentar el miedo de los demás
- Recuerde que la familia, amigos, compañeros, vecinos...son una importante fuente de apoyo
- Normalice al máximo su vida manteniendo rutinas y hábitos en la medida de lo posible
- ¡Atención al estigma! Discriminar a las persona en función de si han dado positivo o han estado en contacto con personas que lo han dado. Una cosa es protegernos y otra es rechazar

**Autor/es:**

[Carlota Rodríguez Martín](#). MIR de Psiquiatría. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Hospital U. Puerta del Mar .  
Servicio Andaluz de Salud Cádiz.

[Sergio Urrea Gyarre](#). Residente Psicología.. Hospital Universitario Puerta del Mar. Cádiz.

[Carmen de Manuel Vicente](#). Psicóloga clínica. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Cádiz

---

**Fecha de publicación:** 8-03-2022

---