



APOYANDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS A ENFRENTAR LOS CAMBIOS

ORIENTACIONES PARA PADRES,
MADRES Y OTROS CUIDADORES
EN TIEMPOS DE COVID-19



© Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)

Este documento se pone a disposición de las oficinas de país de UNICEF de América Latina y el Caribe con el propósito de ser ampliamente difundido entre las comunidades, familias, trabajadores del ámbito de la salud y la educación, así como todos los adultos responsables de niños y niñas pequeños.

Este material pretende servir como una guía para hablar sobre el Coronavirus de manera sencilla, clara y tranquilizadora, a la vez que permite abordar las emociones que puedan estar sintiendo los niños y niñas en la primera infancia.

Documento preparado por el equipo de Desarrollo Infantil Temprano y revisado por el área de Protección a la Niñez, Género y Educación (Diversidad e Inclusión y Niños con Discapacidad)

Coordinación editorial:
Patricia Núñez,
Oficial de Desarrollo Infantil Temprano

Ilustración de la página 5:
Sol Díaz

Diseño gráfico y diagramación:
MOKA.Diseño



Ciudad de Panamá, abril 2020

Todo está cambiando muy rápido. Para todos y todas, especialmente para madres, padres y otros cuidadores, esto ha generado cambios en el día a día y seguramente preocupaciones y miedo a lo que puede pasar en el futuro. Para los niños y niñas pequeños, con o sin discapacidad, también es una situación nueva y se dan cuenta que algo está pasando.

Los niños y niñas pequeños perciben cuándo hay cambios a su alrededor y pueden sentir las emociones y tensión de los adultos que los rodean, pero no siempre entienden lo que sucede y esto les puede generar ansiedad, preocupación y miedo.

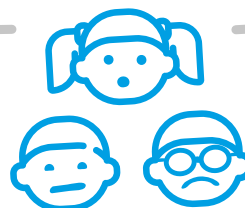
Estas orientaciones son para mostrarte algunos cambios o reacciones que pueden ocurrir en los niños y niñas y que son ESPERABLES dado lo que está sucediendo, para que puedas entenderlos mejor, acompañarlos y contenerlos.

Para explicarles qué es lo que está pasando puedes usar la Guía *Hablando sobre Coronavirus 19 con los niños y niñas más pequeños.*

[Descargar aquí](#)



REACCIONES QUE PUEDES PERCIBIR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS



Es importante que sepas que los niños y niñas pequeños, con y sin discapacidad, pueden expresar sus emociones de distintas formas. Se encuentran en una etapa en la que están desarrollando el lenguaje y aprendiendo a identificar sus emociones, pero muchas veces no saben cómo nombrarlas o expresarlas. Para los niños pequeños con retrasos y/o discapacidades del desarrollo, podría ser más difícil comunicar sus necesidades, dolor y emociones.

Los niños muchas veces se expresarán a través de reacciones o cambios que pueden extrañarte, pero aquí hay algunas ideas para que puedas entenderlos mejor y acompañarlos.

¡Todos los niños y niñas son únicos! Las expresiones que te presentamos más abajo* son ejemplos, y puede que alguno de los cambios que te mostramos ya estén presentes en su vida. Lo importante es observar los cambios que surjan a partir de la situación que están viviendo, para saber cómo apoyarlos mejor.

0 a 2 años



- Problemas con el sueño, como despertar más seguido, dormir menos o aumento de pesadillas.
- Pueden aumentar o disminuir las ganas de comer.
- Aumenta la irritabilidad, que quiere decir que pueden llorar más que lo habitual o tener rabieta más seguidas a veces sin alguna razón muy clara.
- Aumento de su necesidad de estar contigo o con los adultos que lo cuidan.

2 a 3 años



- Problemas para dormir, como no querer acostarse, le cuesta trabajo quedarse dormido, duerme menos y puede tener pesadillas o terrores nocturnos, o no quiere dormir solo.
- Aumenta la irritabilidad, que a esta edad quiere decir que está más nervioso o ansioso, se enoja más y puede hacer rabieta sin que entiendas mucho la razón.
- Pueden aparecer miedos sin motivo o llantos que no entiendes por qué ocurren o que son de mucha intensidad en relación a la razón que los inicia.
- Aumento de su necesidad de estar contigo o con los adultos que lo cuidan.
- Pueden aparecer conductas que se llaman “regresivas”, eso quiere decir que vuelven a hacer cosas que hacían de más pequeños, como por ejemplo comienzan a orinarse sin avisar o a hablar como bebés.
- Hay niños que incluso pueden tener síntomas de mareos, dolor de cabeza o dolor de estómago, pero es importante que consultes a personal de salud si estos se mantienen.

4 a 6 años



Además de lo dicho anteriormente, se puede observar:

- Problemas para concentrarse.
- Realización de juegos o dibujos repetitivos.
- Realización de sonidos repetitivos.
- Falta de deseo de estar con otros niños.

* Adaptado de Farkas, Ch., M. Narea, M.P. Santelices, *Guía para educadores y técnicas auxiliares de párvulos: Cómo abordar la actual crisis social en los niños y niñas*, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, 2019.

Los niños más pequeños tienen a llevarse las cosas a la boca. Acuérdate que esta es la forma en la que ellos están explorando el mundo, es parte de su desarrollo y es la forma en la que experimentan olores, texturas, etc. En estos momentos, esto puede preocuparte más que antes, pero es importante que no sobre-reacciones, le expliques, y si mantienes todo limpio en su espacio de juego todos estarán más tranquilos.

¿QUÉ PUEDES HACER?



- **Explicarle** lo que está pasando, con un lenguaje que sea sencillo y pueda comprender según su edad o discapacidad. Es muy importante darle espacio para hacer preguntas o plantear temores.
- **Contenerlo:** abrazarlo, ponerte a su altura física, decirle que entiendes cómo se siente. Seguramente tú estás pasando por emociones parecidas solo que tienes más formas de expresarlas. En caso de estar manteniendo distancia social por alguna recomendación preventiva, entonces tus palabras, tono y gestos también tienen un efecto de contención y calma.
- **Manejar amorosamente los llantos o rabietas:** lo mejor es acogerlo entendiendo la emoción que tiene, tú lo conoces y ¡confía en ti! Es importante mantener la calma, ponerse a su altura física y esperarlo y acompañarlo hasta que se vaya calmando. Tu estado de calma lo irá tranquilizando y poco a poco vas a poder hablar con él para ayudarlo a entender lo que le pasa.
- **Ayudar a los niños a “traducir” lo que sienten:** eso significa ayudarlos a entender qué es eso que sienten, nombrar la emoción y relacionarlo con algo que le puede estar pasando. Para ello, ayuda mucho hacerlo con frases tranquilizadoras como “Siento que estás enojado porque quieres estar con tus amigos, y lo entiendo, ¿te gustaría que llamáramos al amigo que extrañas?”. Si tu hijo o hija tiene alguna discapacidad que requiera formas alternativas de comunicarse, puedes buscar la forma de expresión que le resulte mejor, lo importante es que le ayudes a mostrar de alguna forma cómo se siente.

→ **Darse espacios para estar muy presentes en las interacciones con los niños:** seguramente estarás combinando las tareas del hogar, trabajo y además tienes que cuidar a los niños. Son muchas cosas a la vez, y es importante que no te sobreexijas. Algo que te puede funcionar es comenzar el día con una actividad en donde estés disponible para los niños. Comenzar el día con ellos y ofrecerles tu cariño seguramente tendrá un impacto positivo a lo largo del día. Y en el resto del día puedes combinar tus tareas con ratos destinados a estar con los niños. Pero recuerda no exigirte. Haz lo que puedas y eso estará bien.

→ **Construyan en familia unos acuerdos de convivencia:** teniendo en cuenta que es un nuevo escenario, que puede ser que sean muchos días en casa y quizás son varias personas viviendo juntas, cada uno con sus tareas y responsabilidades. Una actividad que puede ser muy divertida es sentarse juntos y definir unos “acuerdos de convivencia”. Este ejercicio puede incluir expresar sentimientos, emociones y necesidades, entre todos pueden hacer votaciones y establecer acuerdos. Es también una oportunidad de incluir la participación y apoyo de los niños en algunas tareas del hogar que les sean posibles hacer según su edad.

→ **Brindar actividades interesantes y divertidas:** algo que ayuda mucho a que los niños se sientan bien y vayan adaptándose a los cambios es fomentar el juego y actividades que les parezcan interesantes. A través del juego también expresarán emociones, además de pasarlo bien y sentirse más tranquilos.

Puedes encontrar actividades para hacer con niños con discapacidad en *Aprendemos juntos en casa.*

Conoce más aquí



→ **Cuidar las rutinas diarias:** es importante establecer rutinas diarias en la casa y es algo que puede ayudarle a los niños a sentirse seguros. Cuidar los horarios de sueño (¡los niños necesitan descansar!), mantener las horas de las comidas, y tener planificadas algunas actividades diarias. Pero también es importante estar abiertos a cambios en la rutina si es que ves que los niños van necesitando otras cosas. Puede que haya días en que los niños solo necesiten jugar, leer un libro contigo o ver una película en familia. Y eso está bien. Lo importante es ver lo que tu hijo o hija va necesitando porque quizás se sienta más seguro y protegido con rutinas fijas o quizás lo que necesita es tiempo de juego libre o de conectarse con sus amigos por teléfono o virtualmente. Aquí te damos una idea de tabla entretenida pero cada familia tiene sus propias rutinas y horarios.

RUTINAS en la CASA

9:00 ¡DESPERTAR!



9:30 TOMAR UN RICO DESAYUNO



10-11 ¡APRENDER COSAS NUEVAS!

(PUEDEN SER LAS ACTIVIDADES QUE MANDEN DE SU CENTRO EDUCATIVO O COLE)



11:00 JUEGO LIBRE

13:00 COMER



14:00 DESCANSO Y CREATIVIDAD



16:00 EJERCICIO ENTRETENIDO



17:00 COLACIÓN

18:00 AYUDANTE DE COCINA



19:00 COMER

20:00 BAÑO

20:30 DORMIR



Es importante que las tareas del hogar y responsabilidad respecto al cuidado de los niños se distribuyan entre todos los miembros adultos del hogar. Esto es una oportunidad para revisar cómo se han repartido estas tareas habitualmente.

Históricamente, la responsabilidad del cuidado de los hijos y las labores domésticas ha recaído principalmente en las mujeres. Hombres y mujeres tienen la oportunidad de hacer una repartición equitativa de las tareas del hogar, así estarán brindando un ejemplo positivo a los niños y también asegurarán que todos cuenten con el espacio necesario para el autocuidado y para trabajar, si fuera el caso. Así todos estarán mejor y se estarán cuidando.

Los niños también pueden contribuir a las tareas del hogar, dependiendo de su edad y posibilidades. Es importante que también haya una repartición equitativa de tareas entre niños y niñas y que los haga sentir que participan en las actividades familiares y lo puedan disfrutar.

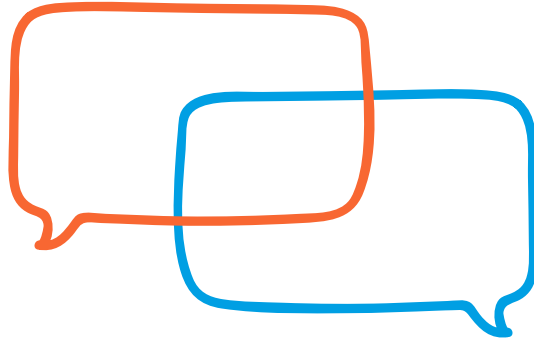
En el caso de familias con una sola persona a cargo, es importante buscar los apoyos que pueda necesitar y evitar sobreexigirse. Es una situación distinta y todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos. Procura darte espacio para hacer cosas que te gustan, u organizar alguna red de apoyo con familiares o amigos/as que puedan ayudarte.



Recuerda darte espacios de autocuidado y hacer cosas que te gustan. Los niños perciben y sienten las emociones de los padres, así que es importante que te brindes a ti espacios de autocuidado y para hacer cosas que te gustan, como ver películas, bailar, cantar, hablar con tus amigos. De esta forma estarás bien y en calma y ayudarás a tu hijo o hija a estar más tranquilo.

Intenta descansar, cuida tus horas de sueño y tu alimentación, haz algún ejercicio que te guste, y mantén contacto con tus seres queridos.

Nadie es perfecto y lo estás haciendo lo mejor que puedes.



Si sientes que necesitas ayuda, no dudes en pedirla.

Apóyate en tu entorno y comunícate con otras familias o amigos que están viviendo los mismos desafíos que tú.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edif. 102
Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado postal 0843-03045
Teléfono: +507 301 7400

www.unicef.org/lac
Twitter: @uniceflac
Facebook: /uniceflac

unicef 
para cada niño