

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**

**Programa de Apoyo Socioemocional**



**soyprovidencia**

**Apoyo  
sociemocional  
en cuarentena**

## Apoyo socioemocional en cuarentena

En medio de la cuarentena, muchos padres han notado en sus hijos cambios importantes en su comportamiento tales como: aumento de pesadillas, problemas de sueño, ansiedad, hasta trastornos alimenticios. También se corre el riesgo de que el aburrimiento se convierta en una apatía completa, debido a que muchos pequeños ven limitadas sus actividades.



Para los niños es sumamente confuso: “ver a los padres salir de la casa con guantes y una mascarilla puede crear una gran angustia de que va a morir”.

Es ahí donde surgen algunas interrogantes:

- ¿Es hora de permitir que los niños salgan un rato en medio de la cuarentena?
- ¿Debo contarles a mis hijos lo que está pasando en el mundo entero con el coronavirus?



- ¿Cómo explico que cada día muere gente a causa de esta pandemia?

La cuarentena tiene un impacto real en la salud mental de los niños. Una encuesta realizada por psicólogos de una universidad española, concluyó que nueve de cada diez niños en el país ibérico se están viendo afectados psicológicamente después de más de un mes de confinamiento.



El estudio entrevistó a 1.125 padres, 712 italianos y 413 españoles, con hijos entre tres y 18 años. Concluyó que hoy el 69% de éstos tiene más dificultades para concentrarse, el 49% se siente más aburrido de lo habitual, el 43% está más irritable, el 36% es más dependiente de sus padres y el 30% se preocupa cuando alguien sale de casa.

Todo eso se refleja en que sienten miedo a la infección por Covid-19, comen más o menos de lo habitual, temen dormir solos, lloran con facilidad y están más desgastados y más tristes.



Los niños en este período tienen muchas interrogantes las cuales son difíciles de responder para sus padres, constantemente surgen preguntas cómo:

**¿Cuándo volveré al colegio?**

**¿Me puedo morir si no me lavo las manos?**

**¿Mi abuelita va a estar bien?**

**¿Cuándo podré salir?**



Preguntas que no son fáciles de responder, pero lo más importante es que frente a estas dudas los padres deben hablar del tema con honestidad. Los niños confían en sus padres y éstos les dan una sensación de seguridad. Algunos padres consideran que no es pertinente hablar estos temas con los niños y piensan que los protegen al no decirles nada, pero ellos, al igual que los adultos, necesitan información.

El desconocimiento les genera más estrés y, sobre todo, ansiedad.

Tema recurrente en los hogares en esta cuarentena:

**¡No sé cómo entretener a mis hijos!**

**¡Mis niños se aburren encerrados todo el día!**

Corporación  
**DESARROLLO  
SOCIAL**





## **Aburrirse tiene sus ventajas, la ciencia explica porqué**

No todos los niños experimentarán la misma tensión, pues depende de la edad y de su experiencia antes del encierro. En ese sentido un bebé, acostumbrado a un ambiente limitado, probablemente no notará la diferencia. El problema empieza en los que iban al jardín o al colegio y experimentan hoy cambios abruptos para los que no están preparados. Los niños más pequeños todavía no tienen desarrollada la noción del peligro o el miedo, por lo que pueden asumir con más frustración o angustia el hecho de estar aislados o cualquier información que reciban. Por eso los padres deben equilibrar el exceso de noticias que consumen y prepararse para explicar tranquilamente la situación.

**“Un niño debe conocer que hay un problema, que hay que cuidarse, pero no el detalle absoluto”.**

A esto se suma que los primeros años son claves para aventurarse a experimentar. Dentro de cuatro paredes hay opciones, pero nada reemplaza el hecho de aprender mediante el contacto social y la propia experiencia. Por eso es fundamental crearles distracciones.

La Unicef recomienda estrategias como dejar que los pequeños vean sus películas favoritas después de hacer las tareas y leerles un cuento en la cama para desconectarlos de las preocupaciones.

Aquí te dejamos otras ideas que puedes realizar con tus hijos para que el encierro no sea tan aburrido...

- Preguntar a tus hijos(as) qué les gustaría hacer dentro de casa (jugar o explorar otra cosa).
- Cocinar juntos un rico postre o pastel.
- Incentivar a tus hijos(as) a que desarrollen su lado artístico (si esto les agrada a ellos por supuesto).
- Utilizar la tecnología a tu favor, busquen videos de youtubers que sean un aporte entretenido para tus hijos o realizar un video agradable en aplicaciones como Tik Tok.
- Que los momentos en torno a la comida sean siempre juntos, por ejemplo desayunar, almorzar y cenar juntos.

### **Bibliografía**

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/coronavirus-los-efectos-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-los-ninos/665787>



**soy**providencia