

Hablando con los niños sobre la enfermedad

Los adultos tienen un papel clave para ayudar a los niños a entender lo que está sucediendo, proporcionando información y tranquilidad, limitando la sobrecarga de información y estando al tanto de cómo sus propias reacciones podrían afectar a los niños.

Hemos escrito este breve folleto para ayudar a profesionales, a padres y cuidadores a conocer la capacidad de comprensión de los niños a diferentes edades.

Todos tenemos una serie de necesidades que debemos tener cubiertas antes de poder avanzar hacia necesidades más complejas; éstas serían las necesidades básicas, que consisten en comida, agua, descanso y seguridad. Como vemos, la seguridad es una necesidad imprescindible para el bienestar psicológico. El Covid-19 está provocando que muchas personas, incluidos niños, se sientan inseguros e indefensos.

Además, mucha de la información sobre el Covid-19 que obtienen los niños está destinada para población adulta. Los niños no entienden el riesgo de igual manera que los adultos, por lo que no saben cómo de preocupados tienen que sentirse por su familia, amigos, mascotas y ellos mismos.

Los niños no son pequeños adultos y su entendimiento depende de su nivel de desarrollo. Esto significa que necesitamos hablar con los niños sobre lo que está sucediendo a un nivel adaptado a su nivel de desarrollo. No todos los niños necesitan las mismas cosas para sentirse seguros, por ejemplo, algunos niños tienen más necesidad de rutinas y previsibilidad, otros tienen condiciones de salud que los hacen más vulnerables a la enfermedad, y algunos niños ya sentían ansiedad o tristeza antes de que llegara el Covid-19 e hiciera que todo el mundo estuvieran ansioso.

HABLANDO CON NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS DE DESARROLLO

Al hablar con niños de 0 a 3 años es importante tener en cuenta:

- Les es difícil entender cosas que no pueden ver ni tocar, por lo que comprender lo que significa una enfermedad será difícil para ellos a menos que puedan verlo (como por ejemplo alguien estornudando).
- Los colegios siguen siendo responsables de la educación de sus hijos. Asegure a los padres que durante el tiempo que los niños estén en casa, tendrán acceso a materiales de aprendizaje según corresponda. Muchas escuelas ya usan plataformas de aprendizaje online y puede ser necesario proporcionar información más detallada a los padres sobre cómo acceder y usar estos servicios.
- No entenderán lo que causa la enfermedad, especialmente lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo.
- Se centran en lo que está sucediendo ahora mismo, y no entienden el concepto del tiempo y del futuro.
- Sus necesidades básicas estarán relacionadas con la comida, el descanso, el juego y la cercanía. Interrupciones de estas necesidades tendrán el mayor impacto en sus emociones y comportamiento.
- Basarán su comprensión en lo que les ha sucedido antes, y pensarán que volverá a suceder.

QUÉ PUEDEN HACER O DECIR

Los niños de 0 a 3 años:

- Se confundirán o malinterpretarán fácilmente las cosas que oyen decir a la gente.
- Mostrarán su angustia por el cambio en la rutina a través de: ser más dependiente, cambios en sus hábitos de comer, dormir o ir al baño.
- Dirán cosas que parecen no tener sentido para nosotros los adultos.
- No entienden por qué los adultos están asustados, preocupados o tristes.
- Seguirán jugando incluso cuando las cosas a su alrededor puedan ser difíciles (por ejemplo, si un ser querido está enfermo).

CÓMO PUEDES AYUDARLES

- No les dé explicaciones complicadas. Use frases cortas y concéntrese en el aquí y ahora, lo que está haciendo hoy y mañana.
- Sea honesto, pero no les de muchos detalles.
- Trate de continuar con la rutina, en mantener las cosas lo más normal posible.
- Pase tiempo jugando con su hijo, asegúrese de limitar el tiempo que usted emplea con dispositivos electrónicos.
- Use el juego con muñecas y cuentos para explicar situaciones o conceptos que son importantes que el niño sepa.
- Cuando tenga que hacer un cambio en la rutina, mantenga las explicaciones honestas pero breves (por ejemplo, Mamá está trabajando desde casa. Eso significa que voy a estar en casa contigo en vez de ir a la oficina).
- Limite las conversaciones de fondo y las noticias que el niño puede escuchar.

CÓMO HABLAR CON NIÑOS DE 4 A 7 AÑOS

Al hablar con niños de 4 a 7 años es importante tener en cuenta:

- Los niños se centrarán en su alrededor: lo que sucede en ese momento, lo que sucederá a continuación y pronto, y cómo se sienten ahora.
- Les será difícil entender conceptos que no pueden imaginar.
- Conceptos complicados como enfermedades que no pueden ver son difíciles de entender.
- Entenderán la enfermedad en términos de síntomas simples, como tos o secreción nasal.
- Les costará entender que los síntomas de la enfermedad pueden ser diferentes, como la idea de que algunas toses están bien y otras son más graves.
- Comenzarán a comprender que ellos mismos pueden contraer algunas enfermedades.
- Sabrán que algunos comportamientos pueden ayudarle a mantenerse sano, como lavarse manos, sin embargo, pueden confundirse y pensar que solo con eso pueden parar la enfermedad.

QUE PUEDEN HACER O DECIR

- Los niños pueden aumentar los comportamientos que han oído decir a los adultos que les mantendrán sanos, por ejemplo, podrán decir que quieren comer saludablemente o hacer ejercicio para estar sanos y en forma.
- Los niños a esta edad aprenden de los cuentos y es posible que los escuche jugando con sus juguetes e inventando historias relacionadas con enfermedades, algunas de las cosas que hacen pueden ser confusas o incorrectas.
- Los niños pueden rellenar los espacios en blanco, lo que no saben, con su imaginación y parecer aparentemente ilógicos o dar explicaciones erróneas: puede que se pregunte, '¿de dónde se sacaron eso?'
- Los niños pueden culparse a sí mismos o pensar que son responsables de algo que haya ocurrido (por ejemplo, la abuela está enferma porque no me lavé las manos).
- Pueden seguir jugando incluso cuando las cosas a su alrededor puedan ser difíciles (por ejemplo, si un ser querido ha enfermado).
- Pueden hacer muchas preguntas repetidamente porque intentan dar sentido a la información que han escuchado, y su entendimiento de la enfermedad es limitado.

CÓMO PUEDES AYUDARLES

- Use juegos y cuentos para ayudarle a comprender la situación, cuando sea necesario y apropiado. Los personajes del cuento se pueden usar para corregir malentendidos.
- Asegúrese de que el niño entienda la causa y el efecto (por ejemplo, lavarse las manos ayudará a limitar la propagación de gérmenes en lugar de pararlos).
- Las respuestas a preguntas no tienen que ser cada vez más complejas: si le ha dicho lo suficiente a su hijo, repita la información que ha dado de manera consistente. Si no está seguro o no sabe, dígalos en lugar de inventarse algo.
- Ayude a su hijo a identificar y nombrar sus emociones nombrando las suyas propias.

HABLAR CON NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS

Al hablar con niños de 7 a 12 años, es importante tener en cuenta:

- Los niños ahora ya se ven a sí mismos como diferentes a los demás y entienden que otras personas tienen diferentes necesidades y perspectivas.
- Los niños aún piensan en las cosas desde su propia perspectiva, por lo que serán influenciados principalmente por eso.
- Entienden que la enfermedad puede tener muchos síntomas diferentes, y que dentro de su cuerpo suceden muchas cosas que no pueden ver.
- Entienden que los medicamentos y seguir los consejos del médico pueden ayudarles a ponerse mejor, pero aún necesita mucha ayuda para seguir las indicaciones.
- Son más capaces de comprender los conceptos de tiempo y permanencia, entienden que la muerte les sucede a todos y es permanente.

QUE PUEDEN HACER O DECIR

- No querer expresar preocupaciones por temor a molestar a los padres, amigos u otros.
- Dificultad para expresar la angustia: es posible que no sepan por qué se sienten preocupados o estresados.
- Es más probable que experimenten estrés como síntomas físicos, como dolor de cabeza, de estómago o que quieran más contacto físico.
- Harán más preguntas sobre el impacto en su vida y en otras personas que los niños más pequeños.

QUE PUEDES HACER PARA AYUDARLES

- Fomentar la expresión emocional a través de dibujos, cuentos, preguntas: puede ser útil tener una caja de sentimientos, donde los niños pueden escribir preguntas y pensamientos y discutirlos con un adulto.
- Normalice los diferentes sentimientos y hable sobre lo que usted está haciendo para gestionar sus propias preocupaciones o sentimientos
- Asegúrese de que su hijo esté activo, el ejercicio les ayudará a combatir los síntomas físicos de estrés.
- Asegúrese de que los niños no asuman el papel de adultos para intentar ayudar a los demás.
- Asegúrese de dar explicaciones precisas: por ejemplo, los niños pueden haber escuchado que tener tos puede ser preocupante, y necesitarán entender que no todas las toses son iguales.

HABLANDO CON NIÑOS MAYORES DE 13 AÑOS

Al hablar con niños mayores de 13 años, es importante tener en cuenta:

- A esta edad, los niños entienden bien el concepto del tiempo, pueden imaginar el futuro y las diferentes posibilidades. Debido a su imaginación, pueden preocuparse sobre cosas que no han sucedido o que podrían no suceder.
- Los adolescentes pueden entender las diferentes causas de la enfermedad, que las enfermedades pueden ser muy diferentes y los efectos del estrés y la preocupación en el cuerpo.
- Los adolescentes todavía están influenciados principalmente por sus amigos, por lo que, aunque pueden entender mucha información sobre la enfermedad, lo que hacen y dicen sus amigos puede tener un gran impacto/influir en cómo se comportan.
- Los adolescentes están desarrollando su propia identidad y descubriendo quiénes son. Es probable que tengan sus propias fuentes de información y la opinión de los padres es menos influyente en ayudarles a definir cómo piensan acerca de la información y cómo se comportan.

QUE PUEDEN HACER O DECIR

- Pueden hacer menos preguntas a los padres y recurrir a otras fuentes de información como redes sociales, sus amigos y medios de comunicación.
- Pueden recibir consejos de amigos u otras influencias sociales sobre cómo comportarse y actuar, y no querer actuar de manera diferente a sus amigos.
- Suelen tener una mayor conciencia de la relación entre la enfermedad, sus hábitos (conductas de salud) y otros temas/cuestiones que pueden ser centrales para ellos.
- Pueden estar más preocupados por los aspectos sociales, morales y emocionales de la enfermedad, así como del impacto amplio que la enfermedad está teniendo. Esto podría generar más angustia y tristeza que en niños más pequeños.
- Quizás quieran encontrar formas de ayudar a otros.

QUE PUEDES HACER PARA AYUDARLES

- Continuar ofreciendo espacio para el apoyo, el afecto y la discusión.
- Haga preguntas abiertas como, '¿Qué te ha parecido la noticia ...?'
- Ofrezcales información de fuentes acreditadas. Hoy he encontrado esto, ¿qué hago? ¿qué te parece?
- Fomente las oportunidades sociales de contacto con sus compañeros.
- Ofrezca opciones y favorezca su independencia dentro de lo posible como darles opciones sobre lo que pueden hacer dentro de la casa.
- Sugiera formas de ayudar a los demás que sean seguras y apropiadas.
- Ofrezca alternativas a sus preocupaciones: ¿cómo puede el adolescente pensar de manera diferente sobre una situación para ayudarle a encontrar algo positivo?