

Cómo ayudar a los niños y las niñas a afrontar el estrés durante el brote de coronavirus



Los niños y las niñas pueden responder a situaciones de estrés de formas diferentes: aferrándose a sus cuidadores, sintiendo ansiedad, enfadándose, mostrándose agitados, con pesadillas, con cambios de humor, pueden mojar su cama al dormir, etc.

Escuche sus preocupaciones, ayúdeles a encontrar formas positivas para expresar sus sentimientos (ira, miedo, tristeza, nerviosismo, etc) y présteles atención.

Los niños y las niñas precisan de más dedicación y atención de las personas adultas en los momentos difíciles.

Es importante hablar a sus hijos e hijas amablemente, ofrecerles tranquilidad y seguridad.

Si pueden expresar lo que les preocupa, en un ambiente seguro y de apoyo, sentirán alivio. A veces, una actividad creativa, como jugar o dibujar, puede facilitar que expresen sus emociones.

Si es posible, favorezca que jueguen y que estén tranquilos/as.



Los niños y las niñas deben estar informados sobre lo que sucede de manera tranquilizadora, honesta, veraz.

Hay que proporcionarles información clara y sencilla, adaptada a su edad, sobre lo que está sucediendo, sobre cómo reducir el riesgo de contagio, por ejemplo, enseñándoles a lavarse las manos o toser, etc.

Hay que evitar hablar de rumores o información no verificada en su presencia.

Los niños y las niñas adoptan las expresiones emocionales que observan en las personas adultas de referencia, por eso es importante que estas personas mantengan la calma y manejen sus propias emociones.



Es conveniente mantener rutinas y horarios tanto como sea posible, que incluyan jugar, aprender y relajarse.

Si es posible, mantener la actividad escolar, el estudio u otras actividades de su rutina que no pongan en peligro a los propios niños y niñas o a sus familiares, y que no vayan en contra de las indicaciones de las autoridades sanitarias.

En caso de estar aislados, es importante adaptar las rutinas en el hogar.



Los niños y las niñas deben estar cerca de sus padres, madres y familiares, siempre que sea posible y seguro.

Si tienen que estar separados de sus padres, madres y/o cuidadores (por ejemplo, por hospitalización, etc) hay que asegurarles y facilitarles un contacto regular y frecuente (por ejemplo, por teléfono, videollamadas, etc) con sus personas adultas de referencia.

Algunas actividades a realizar con niños/as si es necesario estar aislados o en cuarentena

→ Juegos de lavados de manos con rimas, canciones, etc.

→ Dibujar un virus en sus manos todos los días para que lo eliminen mediante el lavado de manos.

→ Contar/inventar historias sobre el virus y cómo explora el cuerpo.



→ Hacer la limpieza de la casa, de su habitación, como si fuera un juego divertido.

→ Hacer dibujos de virus/microbios para colorear.

→ Utilizar sus super héroes o sus focos de interés para contar historias de cómo eliminar los virus introduciendo mensajes de prevención.

Fuente: Intervention: "Messages and activities for helping children deal with stress during the COVID-19 outbreak". Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak . WHO: Geneva, 2020. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

*Documento adaptado y traducido por profesionales de la Escuela Andaluza de Salud Pública. Centro Colaborador de la OMS.