

# ANSIEDAD INFANTIL

Abril 2020, Rancagua

## Maneje su propia ansiedad

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento frente a la contingencia nacional del Covid-19. ¿Cómo podríamos no estarlo? Manteniendo sus preocupaciones bajo control para así ayudar a toda su familia y entorno, generando un ambiente propicio en el ámbito armónico familiar.

“Tenga cuidado con el pensamiento catastrófico”, dice Mark Reinecke, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios. “Mantenga un sentido de perspectiva, involúcrese en un pensamiento centrado en soluciones y equilibre esto con la aceptación consciente”.

Para esos momentos en los que se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones frente a los niños. Si se siente abrumado, retírese y tómese un descanso. Podría tomar una ducha o salir a otra habitación y respirar profundamente.



## Formas de brindar apoyo a su hijo(a)

- **Responda sus preguntas** brindándoles información correcta y comprensible sobre el covid-19.
- **Transmita a su hijo la seguridad** de que está protegido. Dígame que está bien si se siente disgustado. Cuénteles cómo controla su estrés de modo que pueda aprender a manejar la situación a partir de su ejemplo.
- **Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias** sobre el tema, incluidas las redes sociales. Los niños(as) pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
- **Intente mantener las rutinas.** Si cierran las escuelas, elabore un cronograma para actividades de estudio y para actividades de descanso o entretenimiento.
- **Sea el modelo a seguir.** Tómese descansos, duerma bien, ejercítese y aliméntese bien. Mantenga una conexión con sus amigos y familiares.



## Mantenga a los niños(as) informados, pero de manera simple

- “Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo, es la mejor manera de ayudarlos a comprender”, dice la Dra. Busman. “Pero recuerde que los niños no necesitan saber cada pequeño detalle”. A menos que los niños(as) pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos.
- Por ejemplo, si su hijo(a) está acostumbrado a ver a sus abuelos con regularidad, pero en este momento estamos manteniendo nuestra distancia para asegurarnos de que todos se mantengan a salvo. Cuando pregunta por ellos, le decimos: “¡No veremos a la abuela ni al abuelo esta semana, pero los veremos pronto!” No decimos: “Nos mantendremos alejados de la abuela y el abuelo porque podríamos enfermarlos”. Los niños(as) mayores pueden manejar, y esperan recibir más detalles, pero también debe tener en cuenta qué tipo de información comparte con ellos.



[hpvcontesta@gmail.com](mailto:hpvcontesta@gmail.com)



### Actividades que podemos realizar en casa

- **Yoga infantil.** Si te va el yoga, puedes introducir a tus hijos en la práctica de este deporte tan beneficioso para el cuerpo y la mente, con el que tus hijos reducirán el estrés y mejorarán la concentración y la creatividad. Puedes encontrar en Youtube numerosos vídeos de **yoga para niños** con los ejercicios más adecuados para cada edad.
- **Artes escénicas.** Si a tus hijos(as) lo que les motiva es cantar, bailar o hacer teatro, deja que den rienda suelta al artista que llevan dentro. Además de divertirse, estarán realizando ejercicio físico y compensarán la falta de actividad de estos días en casa. Si tienen habilidades para el teatro, puedes simular una representación de su cuento favorito entre los miembros de la familia. Seguro que es una experiencia inolvidable.
- **Cocinar con niños(as).** A ellos y ellas les encanta la cocina, incluso a los más pequeños. Aprovecha estos días para introducirles en el mundo de la gastronomía, quizás preparando su bizcocho favorito o inventando una nueva receta de pasta. ¡Quizás descubras que tienes un pequeño superchef en casa!