

## Infancia y coronavirus. ¿Cómo les explicamos a los más pequeños lo que está pasando?



“Mamá, ¿cómo entra el virus en los países?”, ha preguntado Alba, de cinco años, esta noche en casa. La crisis del COVID-19 ha obligado a que algo más de 8 millones de estudiantes en España no puedan acudir a sus centros escolares habituales. En lugares como Madrid o Vitoria, los niños y las niñas llevan ya una semana en casa y, de momento, sin fecha de vuelta. ¿Cómo perciben los más pequeños esta situación excepcional? María Paz García-Vera, Catedrática de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid resuelve cuestiones sobre cómo hablar del coronavirus con los más jóvenes, gestionar su miedo y hacerles atractiva la idea de “yo me quedo en casa” con dosis de realismo y evitando, en todo momento, dramatizar.



Jugar lavándose las manos es una buena fórmula para que mantengan la higiene. / [Sharon McCutcheon](#).

**MARÍA MILÁN, 18 de marzo.** – La edad de Alba, solo cinco años, no le impide ser consciente de que algo de su mundo no funciona como debería. Un tal “coronavirus”, a quien no pone cara pero que debe ser alguien muy malo (por lo que ha oído), no le deja ir al colegio o al parque ni a ella ni a sus hermanas.

Lo primero que se preguntarán los millones de niños y niñas estos días en sus hogares es qué es eso del coronavirus. ¿Cómo es mejor explicárselo: contándoles la realidad o edulcorándosela para que no sufran?

“A los niños hay que decirles la verdad, pero una verdad que puedan entender, adaptándose a las características de su edad”, indica María Paz García-Vera, Catedrática de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) con dilatada experiencia en gestión de situaciones de emergencia y colaboradora activa con la Policía Nacional, la Guardia Civil y la Unidad Militar de Emergencias (UME).

El primer paso antes de contestarles, según la experta, es preguntarles a ellos qué saben sobre el tema para averiguar qué les preocupa en concreto. “De este modo, podemos ir completando aquellos aspectos que desconozcan o sobre los que no están bien informados e ir atendiendo a sus preocupaciones concretas”, justifica.

Las conversaciones de los adultos, algunos de sus gestos o la televisión –con los informativos de fondo repitiendo en bucle el estado de la pandemia– pueden provocarles un malestar innecesario. “A priori, la enfermedad en sí misma no tendría por qué preocuparles y si lo hace es porque ven esa preocupación en los adultos. Por eso, mucho cuidado con las afirmaciones que hacemos delante de los pequeños, porque incluso cuando juegan nos están escuchando”, recuerda la experta.

En el caso de los niños más mayores y de los adolescentes, además de lo que puedan transmitirle sus progenitores, tienen en sus manos una fuente de información tan útil como peligrosa: sus *smartphones*.

“Con ellos, es fundamental tener una buena comunicación y hablar de estos temas, preguntarles por lo que saben, lo que quieren saber y sus inquietudes. Pero todo ello siempre con una actitud tranquilizadora, que no nos vean asustados. Y si algo de lo que preguntan lo desconocemos, es una excelente oportunidad para tratar juntos de averiguarlo y, de paso, ver cómo reconocer fuentes fiables de información”, aconseja García-Vera.



### **Gestionar su miedo, tristeza y ¿depresión?**

Para Fran, de diez años, ya se ha cumplido su primera semana sin ir al colegio en Madrid. Aunque es un niño positivo y afirma “llevarlo bien” y entretenerse

con los deberes, la lectura y los juegos, manifiesta lo siguiente: “A veces me aburro porque mi cerebro se detiene y no sabe qué hacer”. Y no es el único.

¿Puede llegar a deprimirles una situación prolongada de confinamiento en casa? “Salvo niños que ya tengan problemas previos, no veo que esta situación pueda hacer que se depriman, al contrario, podemos hacer que sean menos vulnerables a la depresión si aprovechamos estos días para que sepan que el cariño de sus padres es incondicional”.

Por otro lado, García-Vera normaliza la aparición, como en los adultos, de ciertos momentos de tristeza, una emoción “normal cuando perdemos cosas”, así como de periodos en los que no se sientan entretenidos. “Si dicen que se aburren, tampoco tenemos que dramatizar por ello. Aburrirse no es deprimirse”, tranquiliza la psicóloga.

Como receta ante la aparición del miedo, estos son sus consejos: no ridiculizar esta emoción, transmitirles tranquilidad, celebrar sus momentos de valentía o hacerles que se sumen a las conductas de seguridad de una forma más divertida.

“Asustar a los hijos y tratar de que hagan las conductas de higiene y acepten quedarse en casa utilizando el miedo es una enorme equivocación. Pueden aprender a lavarse las manos cantando una canción, haciendo burbujas o simulando animales con las manos, pero sin asustarles”, recomienda García-Vera.

Para otro de sus consejos, la experta recurre al séptimo arte, ahora que tenemos más tiempo libre. “Me gustaría sugerir a las familias que, en un rato de tranquilidad, se sienten a ver la película *La vida es bella*, el mejor ejemplo de que si los padres no se muestran asustados delante de sus hijos, los niños no lo estarán y serán más eficaces protegiéndose mejor”.

Pero, alerta padres y madres, puede llegar la pregunta del millón: “¿Y si yo me pongo malo?” En ese momento, señala la experta, es clave mirarlos con tranquilidad y demostrarles confianza con esta posible respuesta: “Pues si algún osado virus te llega, ya verás que tu sistema inmunológico le va a dar una paliza monumental, va a salir el pobre derrotadito, como ya han salido otros virus que tuviste”

### **Hogar, más dulce que nunca: #yomequedoencasa**

“Yo en casa no estoy mal. Leo, hago fichas y me divierto con mi madre y con mi padre jugando al *Monopoly*”, confiesa Carola, hermana pequeña de Fran. Y es que no hay nada mejor que ver el lado positivo.

Los menores han pasado de la saturación de tareas semanales a un escenario entre las cuatro paredes del hogar. ¿Cómo podemos explicarles que quedarse en casa confinados puede salvar vidas? “A los niños no hay que decirles palabras tan cargadas de emoción como ‘aislamiento’. Es mejor que hablemos

de ‘yo me quedo en casa para ayudar’, y fomentar con ello su solidaridad y la importancia de pensar en el bien común”,



Es imprescindible poner horarios que incluyan planes para estar juntos. / Lina Kivaka.

Para convencer a los más pequeños, la psicóloga de la UCM propone ilustrar al virus de forma graciosa y contarles que se trata de “un virus saltarín y con mucha paciencia, porque es capaz de quedarse en los columpios durante días, esperando a que alguien venga”. Sin asustarles demasiado, reiteramos.

Como en el caso de los adultos, habrá menores a los que les cueste más

permanecer en casa tanto tiempo. García-Vera sugiere “enumerar los inconvenientes que ellos sufren, los que sufrimos nosotros, escribirlos juntos en una hoja de papel, y luego ir viendo soluciones o maneras de paliarlos. Aprovecha esta situación para desarrollar este entrenamiento en solucionar problemas que luego les será útil en muchas situaciones de la vida cuando les surjan nuevos problemas”.

Tan importante es esto, como el establecimiento de horarios: para nosotros teletrabajar (si es el caso) y ellos “teleestudiar” y, después, entretenerse. Planes que incluyan sus sugerencias y que no consistan solo en estar frente a un televisor.

En definitiva, concluye la experta, “para conseguir una buena convivencia trata de aprovechar esta situación para mejorar la comunicación con tus hijos, escucharles, reconocerles, hacer que se sientan bien en casa, que sepan lo importantes que son para ti”. Quizá, de esta situación extraigamos y valoremos algo que teníamos olvidado en una sociedad tan acelerada: pasar tiempo con la familia.



¿Alguna duda o sugerencia? Si quieres comentar esta información, te responderemos en nuestro correo [uccucm@ucm.es](mailto:uccucm@ucm.es) o en nuestras redes sociales.