



Ministerio de
Desarrollo
Social y
Familia

Gobierno de Chile

Subsecretaría
de la Niñez

Gobierno de Chile

Chile
crece
contigo

Fichas para trabajo con niños, niñas y sus familias en Situaciones de Emergencias



Situaciones que preocupan

Si el niño(a) **no quiere irse a la cama, no quiere dormir solo(a) o se despierta gritando** en la noche.

Cuando los niños(as) están asustados, **quieren estar con las personas que les hacen sentir seguros(as) y se preocupan si no están con ellas.**

Han habido separaciones entre el niño(a) y su padre, madre o cuidador principal producto de esta emergencia o debido a períodos de cuarentena, el dormir solo puede traerle malos recuerdos.

También pasa que a esta hora ya no hay actividades y suelen venir los recuerdos del día o de los días anteriores, o que si han tenido pesadillas, los niños(as) temen soñar lo mismo otra vez.

Muchas veces nos es necesario dormir con ellos, pero **sí acompañarlos hasta que se duerman.**



Intente hacer algo como...

1. Haga del momento de dormir algo agradable y acogedor:

- Si usted quiere, deje a su niño(a) dormir con usted diciéndole que es sólo por un tiempo. Dígale por ejemplo:

"Puedes dormir con nosotros hasta que te sientas mejor."

"Ya verás que poco a poco te sentirás más tranquilo(a)".

"También puedo quedarme contigo hasta que te duermas. Si me necesitas sólo llámame y vendré a verte".

- Tenga una rutina para ir a dormir: recen juntos, lean juntos, póngale una luz muy suave para dormir, hágase un tiempo para regalinearle o abrazarle. Háblele de esta rutina todos los días para que él o ella sepa qué esperar.
- Cuéntele una de sus historias favoritas cuyo tema sea algo que le haga sentir bien.

2. Dele más seguridad emocional y consuelo:

- Abrácele y dígale que está seguro(a),

que usted está allí y que no se marchará.

- Comprenda que el niño(a) no se está portando mal. Cuando él o ella logre sentirse más seguro va a poder dormirse mejor.
- Tenga seguridad de que estos problemas del sueño se van a pasar en la medida de que usted le transmita más seguridad y afecto al niño(a).

3. En caso de tener pesadillas:

- Antes de que se duerma dígale:

"Las pesadillas vienen sólo de la imaginación, no son cosas que realmente están pasando".

- Si se despierta gritando, abrácele, tóquelo, despiértele, con voz calmada dígale que usted está ahí para ayudarlo y que ahora están seguros(as).
- Explíquele la diferencia entre los sueños y la vida real, y que es cierto que a veces algunos sueños muy intensos parecen que sucedieron de verdad, pero fueron sólo sueños. Si es muy pequeño(a) sólo dígale que ya pasó el sueño malo y que ahora está seguro(a).



Situaciones que preocupan

Si el niño(a) **no puede tolerar estar lejos de usted**, llora cuando usted se va o incluso si usted va al baño.

Los niños(as) que aún no saben hablar o expresar con palabras lo que sienten, muestran sus miedos llorando o apegándose físicamente a usted.

Es habitual que los momentos de despedida le recuerden al niño(a) cualquier separación relacionada con la emergencia.

En estas situaciones, el cuerpo de los niños(as) tiende a reaccionar automáticamente (su corazón late más rápido, les duele el estómago, lloran).

En estos momentos, su niño(a) no está tratando de manipularle, lo que sucede es que está muy asustado(a).

También puede asustarse con las despedidas, cuando otras personas y no sólo usted se van.

tranquila, voy a comprar y vuelvo en 1/2 hora.

Mami, No me dejes sola...



Intente hacer algo como...

1. Trate de quedarse con su niño(a) y evite las separaciones prolongadas, en lo posible por varias semanas después de la emergencia.

Si bien se recomienda quedarse en casa durante esta emergencia, en caso de separaciones breves (por ejemplo ir a comprar), ayude a su niño(a) a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado.

Por ejemplo,

"¿Te da susto si el papá se va al baño?" Si la mamá sale de compras, ¿parece que piensas que se puede contagiar? Mamá te quiere mucho y mientras vuelvo te quedarás con (abuelo, tío, etc.), quien te cuidará muy bien. Volveré muy pronto".

"Tú estás muy asustado y no quieres que me vaya porque la última vez que me fui, no sabías dónde estaba. Hoy es diferente, voy a comprar pan y regresaré muy pronto".

Cuando ya pasó la pequeña separación, es bueno decirle que lo hizo bien y lo pudo superar, que estamos orgullosos(as) por su

logro, que cada día será mejor.

Dígale algo como:

"Tuviste mucha fuerza y paciencia para esperar que volviera, ahora ya estamos juntos nuevamente".

En caso de alguna separación más larga, déjelo con personas familiares para él o ella, dígame a dónde va, por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámeme si es posible. Cuando usted regrese dígame que le extrañó, que pensó en él o ella y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.



Situaciones que preocupan

Si el niño(a) **come demasiado o se niega a comer.**

Los cambios en la alimentación, el sueño, el comportamiento etc.; son normales cuando vivimos situaciones de estrés (también nos pasa a los adultos).

El estrés afecta a los niños(as) de distintas maneras, una de estas es que tengan mucho o muy poco apetito.

Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida en estos momentos puede provocar una tensión innecesaria en su relación con el niño(a).



Intente hacer algo como...

Relájese con el tema de la comida, cuando los niveles de estrés del niño(a) bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad.

- **No obligue** a su niño(a) a comer.
- **Coman juntos y hagan de la hora de comer un momento relajante y divertido**, donde la familia pueda conversar y compartir juntos.
- **No intente en este momento educar ni enseñar hábitos**, ya habrá tiempo para eso mas adelante.
- **Mantenga colaciones saludables a la mano, como zanahoria, manzanas peladas y picadas** porque a los niños(as) les agrada comer constantemente.
- **Si usted se encuentra preocupado(a) porque su niño(a) ha perdido peso, comuníquese con su referente de salud** (médico, enfermera, etc. o con el teléfono gratuito Salud Responde, considerando que bajo las circunstancias es mejor no ir al consultorio a no ser que sea estrictamente necesario.



LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DIAS DE LA SEMANA

Situaciones que preocupan

Si el niño(a) ya no puede hacer las cosas que hacía antes, como ir al baño, vestirse solo, tomar de la taza, etc.

Es habitual que guaguas o niños pequeños que están asustados o bajo estrés, pierdan por un tiempo las habilidades que han aprendido recientemente.

Esta es la forma en que nos comunican que no están bien y que necesitan nuestra ayuda.

Perder una habilidad después de haberla aprendido (como hacerse pipí en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y tener mucha paciencia, porque su niño(a) no hace estas cosas a propósito o para molestarle.

¿Cantemos la canción que te gusta?



Intente hacer algo como...

Aquí sólo sirve ser muy paciente y acogedor.

Hacerle sentir comprendido(a), aceptado(a), apoyado(a) y amado(a), ayudará a superar gradualmente la situación.

Evite criticarle, retarle, obligarle o gritarle.

En vez de enfocarse en que ahora quiere tomar chupete, habla como guagua, sólo quiere pecho, gatea en vez de caminar, se hace pipí en vez de ir al baño; ayude a su niño(a) a que se sienta más seguro con un abrazo, una caricia, una alabanza y tenga paciencia porque así pronto recuperará la habilidad perdida.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) **cree que aún existe peligro** que ocurra nuevamente la emergencia.

Los niños(as) **pequeños pueden estar confundidos y creer que están en peligro** porque:

- **Escuchan cosas** que hablan los adultos y los niños(as) mayores que ellos(as).
- **Ven noticias** en la televisión o las escuchan en la radio.
- **Imaginan que el virus está acá** cuando escuchan comentarios de los adultos o ven imágenes similares a las que experimentaron antes.
- **Pueden pensar** que el peligro está cerca o dentro de su casa, aunque ese no sea el caso.

Tranquilo hijo, no ha pasado nada.



Intente hacer algo como...

1. Dele información sobre el coronavirus y los tiempos que estamos viviendo:

- Por ejemplo, puede explicarle que hay mucha gente que lo está pasando mal en su vida cotidiana porque necesita muchas cosas que no tiene, que hay personas que están muy enfermas y que no saben como mejorarse.

Dele información según lo que el niño(a) pregunte. Use un lenguaje simple y apropiado a su edad.

- Aunque nadie puede asegurar cuando va a terminar todo, hay que darle a entender al niño(a) que los adultos están intentando que ello no ocurra y que ya saben qué hacer para afrontarlo, y que ellos pueden aportar siguiendo medidas preventivas como quedarse en casa, lavarse las manos, etc.

2. Transmítale más seguridad:

- Déle explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto.
- Repita rutinas preventivas de higiene personal y del hogar para que el niño(a) sienta que se está haciendo algo para evitar el contagio.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente.

Las guaguas y los niños(as) pequeños creen que sus cuidadores son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia les ayuda a sentirse más seguros.

Vivir una emergencia rompe esta fantasía y el mundo se siente un poco más peligroso.

Muchas cosas pueden recordarle a su hijo(a) el evento y asustarle (sonidos, olores, ruidos, etc.)

Recuerde que esto no es su culpa, es producto de la experiencia que vivieron.



Intente hacer algo como...

Cuando su niño(a) esté asustado, háblele de las razones por las cuales ahora está seguro:

Si su niño(a) está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan la emergencia que estamos viviendo y piensa que estamos siendo víctimas de ella, ayúdele a entender qué es lo que pasa en el momento:

"Hija, esto es un resfriado común, no es coronavirus; no nos vamos a quedar sin alimento, mira lo que todavía nos queda; el colegio no se va a acabar; nos están mandando actividades para hacer mientras en la casa".

Si habla sobre monstruos, no discuta con su hijo(a) que los monstruos no existen, es mejor que usted le ayude a espantarlos, por ejemplo diga:

"Mira monstruo, ándate de aquí, no molestes a mi guagua", "Voy a

decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, porque ya sabe que no debe molestarte".

Si su niño(a) es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protege; recuérdese a sí mismo(a) las cosas buenas que usted hacía y solo acójale con cariño y calma.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) **juega en forma violenta o continua** con temas de la emergencia y de las cosas malas que estamos viviendo.

Los niños(as) se expresan a través del juego. Jugar de manera violenta puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y lo fuerte que fue la situación vivida para ellos(as).

Cuando su niño(a) habla de lo que pasó, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y él o ella, como el miedo, tristeza y la rabia. Esto es normal y hasta es bueno que ocurra en forma espontánea.

No reprima la expresión de estas emociones del niño(a).



Intente hacer algo como...

Acoja y escuche al niño(a) cuando habla de lo que pasó.

Si a usted le sale difícil tolerarlo, pida ayuda a otro adulto en la familia para esto.

Mientras el niño(a) juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdele a nombrarlos y apóyele con un abrazo o una caricia. Diga:

“Parece que lo que sucedió te sigue dando mucha rabia, mi niño, es normal que te sientas así y a veces a mi me pasa lo mismo, pero ahora debemos mirar hacia adelante y seguir juntos”.

Si el niño(a) está demasiado afectado y siempre repite la misma escena de rabia o temor en su juego, ayúdele a calmarse, a sentirse más seguro y considere buscar ayuda profesional.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.

Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados, en cambio los niños(as) corren, saltan y pueden estar inquietos, especialmente cuando se sienten encerrados.

Algunos niños(as) son activos por naturaleza y otros pueden sentirse más inquietos en los tiempos de cuarentena, porque el miedo y la incertidumbre pueden crear una energía nerviosa que se expresa en el cuerpo.

Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención o concentrarse en otros asuntos.



Intente hacer algo como...

Ayude a niños y niñas a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro(a).

Ayude a su niño(a) a liberar su energía nerviosa (dejándole correr, con ejercicios de estiramiento, bailando, saltando, practicando deportes, respirando profunda y lentamente).

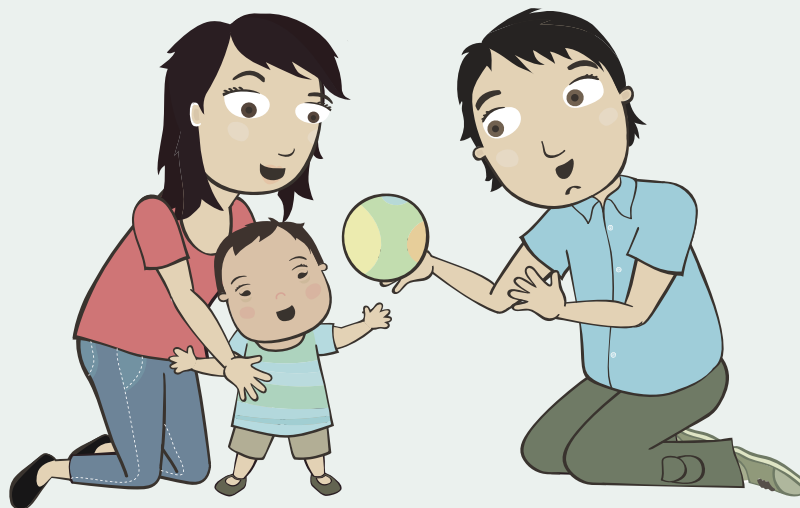
Hagan cosas que ambos disfruten: tirarse la pelota, leer un cuento, dibujar juntos,

disfrazarse, etc.).

Niños y niñas suelen ser activos por naturaleza. Enfóquese en lo positivo de la gran energía que tienen para aprender y hacer cosas.

Para ideas y consejos revise la página web de Chile Crece Contigo.

www.crececontigo.cl



Situaciones que preocupan

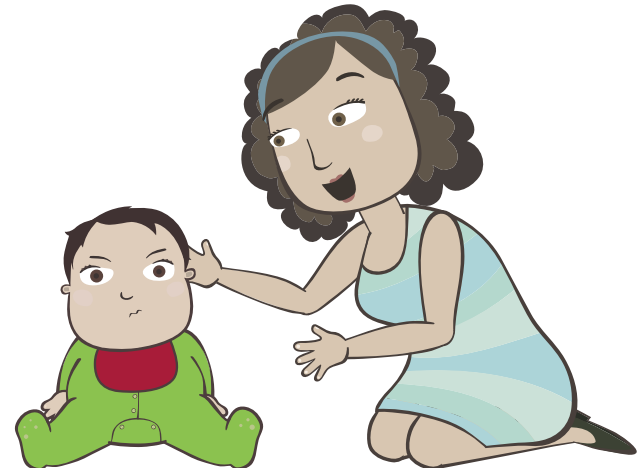
Si su niño(a) ahora está muy demandante y quiere que las cosas se hagan a su manera.

En muchas ocasiones los niños(as) pequeños pueden parecer como "controladores". Esto puede ser muy agotador para los adultos pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas.

Cuando un niño(a) siente que está en peligro, puede intensificar este tipo de conductas porque es una manera de manejar el miedo.

Ellos(as) quieren expresar que:

"La situación actual es tan confusa que necesito tener control de algo, aunque esto sea molesto para quienes me cuidan".



Intente hacer algo como...

Recuerde que estas conductas no son por maldad o mala intención.

Este comportamiento es normal durante situaciones de emergencia o catástrofe porque el niño(a) no se siente seguro(a).

Permita que su niño(a) tenga el control en algunas cosas de acuerdo a su edad.

Déjelo decidir la ropa que se quiera poner, a qué jugar o cuál cuento leer.

Tener control sobre estas cosas pequeñas ayuda a los niños(as) a sentirse mejor. Sin embargo, es importante también que los adultos sigan controlando las rutinas horarios, qué se come, etc.), para que el niño(a) sienta seguridad.

Alábele o celebre cuando el niño(a) haga cosas nuevas. El niño(a) puede sentir que tiene más control de la situación cuando pueda ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo solo(a).



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) tiene **pataletas intensas, llanto más frecuente, grita más de lo habitual, le cuesta más tolerar frustraciones.**

Incluso antes de la emergencia su niño(a) puede haber tenido pataletas. Estas son normales y frecuentes entre los dos y cuatro años.

Las pataletas se producen cuando los niños(as) no pueden hacer las cosas o cuando no tienen las palabras para explicar lo que quieren o necesitan.

En estos momentos difíciles como éste su niño(a) tiene muchas razones para sentirse molesto, al igual que usted.

Todos(as) pueden sentir una gran necesidad de gritar, llorar o expresar estos sentimientos.

qué te pasó que estás enojada...



Intente hacer algo como...

Dígale que usted sabe cuán difícil es la situación para él/ella:

"Es normal que sientas rabia o pena porque hemos pasado cosas muy difíciles, no hemos visto a los abuelos, los primos y estamos todos aún un poco nerviosos".

Tolere sus pataletas con más paciencia de lo que normalmente usted lo haría y responda con amor (no con castigos ni apartándole).

Si el niño llora o grita quédese con él/ella y hágale saber que usted está allí para apoyarle. Si las pataletas se tornan demasiado frecuentes o más fuertes, entregue más compañía y contención al niño(a). Si necesita ayuda, pida apoyo en su centro de salud o llame gratuitamente a Fonoinfancia al 800200818.

Muchas veces es bueno además de acogerle, cuando ya pasado, conversar sobre la pataleta con él o ella y transmitirle que le queremos mucho, que a todos nos pasa que nos enojamos pero que hay mejores formas para expresarlo.



Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Fonoinfancia 800 200 818

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. www.fonoinfancia.cl

Situaciones que preocupan

Si su niño(a) no quiere jugar, nada le interesa y/o pareciera no sentir felicidad, tristeza u otra emoción.

Su niño(a) le necesita, él o ella puede sentirse triste y muy confundido después de todo lo sucedido, aunque no lo demuestre.

En situaciones difíciles, algunos niños(as) gritan/llooran, y otros niños(as) se van hacia adentro y no demuestran lo que sienten.

En ambos casos necesitan mucho a sus seres queridos.



Intente hacer algo como...

Manténgase cerca de su niño(a). Hágale saber que usted le quiere e intente definir con palabras los sentimientos de su hijo(a).

Dígale que está bien sentirse triste, enojado(a) o preocupado(a), diga:

“Me parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si te sientes triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me quedaré aquí contigo”.

Realice actividades con su niño(a), cualquier cosa que a él/ella le agrade (leer un libro, cantar, jugar juntos).



Situaciones que preocupan

Si el niño(a) **no habla porque le cuesta expresar lo que le molesta o preocupa.**

Algunos niños(as) reaccionan ante el estrés quedándose en silencio. Esta es una reacción esperable y es una manera de intentar manejar el miedo.

Para otros niños(as) el hablar y ser escuchados por sus cuidadoras(es) les produce mucho alivio y se sienten mejor.

Utilice palabras que nombren sentimientos comunes, como valentía, tristeza, temor, preocupación, respecto a la situación vivida. Esto ayuda al niño(a) a ponerle también nombre a sus propios sentimientos.



Intente hacer algo como...

1. No obligue al niño(a) a hablar, pero hágale saber que puede hablar con usted cuando él/ella lo desee.

- Pídale que le diga cosas sencillas de la casa, o del jardín y luego vaya avanzando para que se sienta cómodo al querer compartir.

2. Intenten estar más tiempo juntos, trate de no separarse de su hijo(a) innecesariamente, tenga más contacto físico, con abrazos, caricias, una sonrisa.

3. Intente hablar sobre sentimientos:

- Dibuje en platos redondos de cartón o en un papel en blanco, caritas con emociones de alegría, tristeza, preocupación, susto y enojo.
- Haga una historia breve sobre cada una de ellas, por ejemplo: en la carita de preocupación se podría decir al niño(a): ¿"Recuerdas cuando viste a todas las personas con mascarillas en la calle y tú tenías una cara de preocupación como esta?".

- O ante la carita de tristeza, diga algo así: "Los niños pueden sentirse muy tristes cuando no pueden visitar a sus abuelos o jugar con sus amigos".
- También se puede pedir al niño(a) que dibuje libremente y después que termine pedirle que le describa lo que dibujó y hablar de lo que sienten las personas. Después utilice palabras que nombran sentimientos para comprobar cómo se sintió el niño(a), diga algo así:

"Este es un dibujo que da miedo, ¿estabas asustado cuando viste esas imágenes?".

- Puede también usar algún cuento y conversar juntos acerca de los sentimientos o vivencias de sus personajes.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.