



Recomendaciones y claves para manejar el miedo por el coronavirus

Estimada comunidad nolasquina:

El presente documento tiene como finalidad entregarles indicaciones de cómo tratar con sus hijos e hijas el tema del coronavirus y de esta forma evitar la psicosis y el temor.

Como ya sabemos, el COVID-19 es un problema mundial que tenemos que tratar con racionalidad. Sufrir por el futuro, por desarrollar en nuestra mente la posibilidad de infección, hace que perjudiquemos la salud psíquica y la capacidad de manejar nuestra vida para tomar buenas decisiones.

La psicosis y el temor que despertó la nueva epidemia en los adultos también afecta a los menores, quienes son más vulnerables a la sobreinformación y miedos infundados. Frente a la explosión mediática del coronavirus en el mundo, la psicosis de la nueva enfermedad ya afecta a millones de personas y también llega en forma directa a los más chicos y chicas.

La sobreinformación de esta nueva epidemia, puede generar consecuencias psicológicas negativas provocando una preocupación excesiva y temor a enfermarse o inclusive morir. Pero si esta sensación atemorizante puede causar problemas en un adulto, es mucho más preocupante lo que puede sucederle a los más pequeños.

Debemos ser prudentes y cuidarlos de estas amenazas sin alarmarlos. Si el chico o chica viene con información y busca una respuesta en nosotros, debemos calmarlos, tranquilizarlos y no infundirles temor.

El tema del coronavirus se debe afrontar como cualquier psicosis alrededor de una enfermedad, hoy calificada como pandemia, “bajando la ansiedad y evitando hablar de ello con los más chicos”.

Es imprescindible hablar a los niños y niñas sobre este virus ya que hay muchísima información en los medios de comunicación que puede generarles sensación de miedo o impotencia y, además, pueden no comprenderlo todo y dejar volar su imaginación a escenarios terroríficos.

Los abundantes mensajes sobre el tema que circulan a través de los medios y las redes sociales así como las medidas de prevención que se están aplicando para combatir la expansión del virus aumentan el miedo que pueden sentir los menores.

¿Qué les explicamos a nuestro hijos e hijas sobre el coronavirus?

- El coronavirus provoca infecciones respiratorias en las personas, aunque mayoritariamente causa síntomas leves. A pesar de ello, algunas personas han muerto por la enfermedad.
- El virus se descubrió en China, concretamente en la región de Wuhan, en diciembre del 2019. Ahora, se han visto casos en otros países entre ellos Chile.
- Muchos profesionales sanitarios están trabajando para entender mejor el virus y reducir así sus riesgos. Por ejemplo, aunque todavía no hay una vacuna, están buscando posibles medicamentos.
- Como en todas las infecciones, es importante lavarse bien las manos con agua y jabón.



- Podemos resolver y gestionar dudas básicas como por ejemplo qué significa cuarentena.

Finalmente, se entregan a continuación cinco recomendaciones elaboradas por la Asociación Estadounidense de Psicología para mantener la calma y transmitir seguridad a nuestros hijos e hijas respecto al covid-19.:

1. Mantener la situación en perspectiva: El hecho de que haya una gran cobertura de noticias sobre este tema no significa necesariamente que represente una amenaza para usted o su familia.

2. Conocer los hechos: Es útil adoptar un enfoque más clínico y curioso a medida que se siguen los informes de noticias sobre el virus.

3. Comunicarse con sus hijos e hijas: Discutir la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad. Los padres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocarse a los niños en rutinas y horarios. Recordar que los niños observan los comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo.

4. Mantenerse conectado: Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Compartir información útil de sitios web gubernamentales con amigos y familiares ayuda a lidiar con la propia ansiedad.

5. Buscar ayuda adicional: Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.

Se despide fraternalmente en nuestra Madre María de la Merced,

Ronald Carter Urra
Orientador

orientación@cspnc.cl

Colegio San Pedro Nolasco Concepción