



Orientaciones para comunicar y contener a niños, niñas y adolescentes

en caso de contagio y necesidad
de aislamiento u hospitalización de
padre, madre y/o cuidador principal.



Orientaciones para comunicar y contener a niños, niñas y adolescentes en caso de contagio y necesidad de aislamiento u hospitalización de padre, madre y/o cuidador principal.

I. Explícales lo que podría ocurrir y las medidas que deberán tomar como familia en caso de que su padre, madre o cuidador principal deba ser hospitalizado.

Comienza recordándoles a niños, niñas y adolescentes cómo se encuentra nuestro país en el momento actual. Muchas familias ya tuvieron una primera conversación para explicar de qué se trataba el **Coronavirus (COVID-19)**, junto con las medidas de aislamiento social adoptadas que, si bien han modificado nuestras rutinas, han permitido cuidar a la mayor cantidad de personas y evitar que enfermen. Te recomendamos retomar esta conversación y explicar cómo nos encontramos hoy día, destacando la importancia de mantener las medidas para frenar el contagio.



Padre, madre o cuidador principal:

“¿Te acuerdas que conversamos sobre qué era el Coronavirus y que para cuidarnos de enfermar era mejor quedarnos en casa? Esa vez entendimos por qué no ibas a ir al colegio durante un tiempo, no salíamos a jugar a la plaza y nosotros estábamos trabajando desde la casa, etc. Con esta enfermedad, todo el país ha tenido que tomar algunas medidas que han traído cambios para todos. Ahora estudiamos desde casa, nos comunicamos con quienes queremos y con amigos por teléfono o videollamadas, y nos lavamos las manos varias veces al día. Todo esto ha ayudado a que muchas personas no enfermen ni se sientan mal. En todo el país la gente está haciendo lo mismo, para cuidarse y cuidar de otros”.

Luego, explícales **qué ocurre cuando las personas se enferman, poniendo el énfasis en cómo se sienten.** La idea es que logren entender por qué es tan importante para todos/as cuidarnos, poniendo énfasis en que están contribuyendo a disminuir contagios. Intenta NO aumentar la angustia y/o desconcierto que esto pueda generar, ni el temor a la muerte que ya podrían tener niños y niñas. Para niños mayores y adolescentes, es posible que estos ya cuenten con información sobre la situación, evidenciando angustia y otros sentimientos asociados. En tal caso, conversa abiertamente con ellos/as, ajustando la información a la edad del niño y/o adolescente, pero utilizando términos claros y precisos (ej. Enfermedad grave, muerte).

Para niños/as pequeños/as:

“Cuando las personas enferman con este virus, no se sienten muy bien: están más decaídos, podrían tener fiebre, tos, menos energía y pueden tener dolores corporales o dificultad para respirar. A nadie le gusta sentirse mal. Por esto, nos cuidamos al quedarnos en casa, haciendo cosas para ayudar y cuidar a otros como lavarnos las manos constantemente. Así evitamos enfermarnos y que otras personas se contagien y enfermen”.



Para niños mayores y/o adolescentes:

“**Quisiera saber qué sabes sobre el Coronavirus** (averiguar información que tiene el niño/adolescente y complementar/corregir lo que sea necesario). Es cierto que los principales síntomas son la tos, dificultad para respirar, fiebre y dolores de cabeza y/o musculares, entre otros. Algunas personas enferman, pero otros podrían agravar, debiendo ser hospitalizados y requerir cuidados intensivos. Incluso algunos podrían morir por este virus. Por eso es tan importante quedarnos en casa y lavarnos constantemente las manos, para prevenir el contagio y cuidarnos entre todos”.



Por último, explícales que, si bien como familia también están haciendo todo lo posible por cuidarse, podría ocurrir que el padre, la madre y/o el cuidador principal, se enferme y que esto implique tener que cuidarlos de manera especial y posiblemente lejos de casa por un tiempo. Durante esta conversación, es importante **responder preguntas** de niños, niñas y adolescentes de **manera directa, contenedora, adecuando el lenguaje y cantidad de información según la etapa de desarrollo** en que se encuentren. Es esperable que niños, niñas y adolescentes sientan miedo, incertidumbre, ansiedad, enojo, etc., por lo cual es importante poner atención a la forma en que se entrega esta información. Hablar claramente de temores y angustias les permitirá un mejor manejo a niños, niñas y adolescentes, además de permitirte acompañarlos en lo que sea necesario. Procura **hablar de manera calmada, cercana y destacando medidas de prevención**. El fin no es asustar, sino prevenir y prepararnos en caso de que ocurra.

Padre, madre o cuidador principal:

“Como familia hemos tomado algunas medidas para cuidarnos y cuidar a otros. Pero, aunque no quisiéramos, podría ocurrir que el papá, mamá o alguien más de la familia se contagie y no se sienta bien. Si esto ocurre, haré lo posible para ayudar a quién enferme y cuidar de ti. Para esto, podría ser necesario que deba ser cuidado/a fuera de casa. Allí tendrá la atención de personas mejor preparadas para lograr que se sienta mejor, evitar que enfermen los demás y buscar que vuelva pronto a casa. Durante ese tiempo, haré lo posible para que te mantengas comunicado/a con ella/el, estés cuidado y acompañado en todo momento”.

Ten en cuenta que niños, niñas y adolescentes perciben más de lo que creemos, tienen acceso a medios de comunicación, interpretan los cambios de rutina, lo que escuchan y ven a su alrededor, e interpretan las reacciones de los adultos frente a estas situaciones. Esto incide directamente en el modo en que pueden enfrentar la situación y las estrategias de autocuidado que puedan adoptar. Por esto, necesitan que **nuestras explicaciones y respuestas sean directas, claras y contenedoras.** Esto les permitirá manejar mejor sus propios sentimientos, preguntar al tener dudas o temores, y buscar estrategias para involucrarse activamente en su cuidado y el de otros. Es posible que algunos niños, niñas y adolescentes no pregunten o se muestren callados, o parezcan desconectados de la situación. Es igualmente importante explicarles lo que está ocurriendo, para que poco a poco logren comprender lo que ocurre y puedan abordarlo de la mejor manera. Si no quieren hablar del tema o le resulta difícil expresarse con palabras, puedes ofrecerle otros medios como dibujos, canciones, película relacionada al tema, leer un cuento, etc.



Padre, madre o cuidador principal:

“Me gustaría saber cómo te sientes cuando hablamos de esto. Sé que pensar en esto puede ser difícil, puede asustar o hacer que te sientas confundido/a. Lo entiendo. Todos haremos lo posible para cuidarte y para volver a estar juntos en la casa. Para mí también es difícil pensar en esto, pero me hace sentir mejor poder conversarlo contigo y contarte lo que haremos”. “Está bien si en este momento prefieres no hablar. Si más adelante tienes dudas, preguntas o quieres decirme algo, estaré atenta para conversar. “¿Te gustaría hacer un dibujo o leer un cuento que exprese cómo te sientes con lo que hemos conversado?”.

II. Explícales quién quedará a su cuidado¹, por qué es importante esta medida y la participación que pueden tener para colaborar en esta situación.

Al pensar en quién puede quedar al cuidado de niños, niñas y adolescentes si el padre/madre o cuidador principal debe ser hospitalizado, trata que sea un familiar o persona de confianza de la familia, evitando cambios abruptos. Que esta figura sea cercana permitirá contener y aliviar de mejor manera la angustia de tenerlos lejos de la casa. Puedes validar la importancia de esta persona y generar un primer acercamiento con los niños(a), recordándoles momentos en que les ha ayudado, anécdotas en que lo pasaron bien y resaltar características positivas de esta persona. Podrías tener que destacar nuevamente **las razones para tomar esta medida de aislamiento y/u hospitalización**. Recuérdales que esta medida ayudará a que mejore lo más rápido posible quien esté hospitalizado, al ser cuidado por especialistas.



Padre, madre o cuidador principal:

*“Como lo hablamos antes, en caso de que alguno de nosotros enferme por Coronavirus y no se sienta bien, posiblemente deba ser cuidado/a fuera de casa. Si esto ocurre, (Nombre) será quién te cuide en casa. Él/ella ha estado con nosotros en muchos momentos importantes (ej.: en tus cumpleaños, vacaciones, etc.) ¿Recuerdas que nos acompañó en (recordar una situación en que haya participado y sea significativa para el niño(a))? Él/ella te quiere mucho y se preocupará de ti”. **“Debemos seguir cuidándonos entre todos. Por esto, estaré un tiempo fuera de casa para ser cuidada(o) de mejor manera por personas más preparadas. Ellos ayudarán a que pueda volver a casa lo antes posible y estemos juntos nuevamente”.***

Por último, es importante que los **niños, niñas y adolescentes sepan cuál puede ser su participación en esta medida**. Darles un **“rol”** importante en la emergencia los ayuda a sentirse activos, ocuparse y resalta su compromiso, empatía y solidaridad. Recuérdales que ellos pueden aportar a evitar el contagio al lavarse las manos, no salir de casa, entre otras medidas.

Padre, madre o cuidador principal:

“Así como yo tomaré esta medida para cuidarme, tú también puedes ayudar. Ya lo haces al quedarte en la casa y lavarte las manos. Además, puedes contarme cómo te sientes, si hay algo que te preocupe. También puedes ayudarme a pensar dónde deberá dormir quien te cuidará, y que nos ayudes a armar una rutina de las actividades para cada día y que no falte nada importante”.

¹ Ver “Plan de acción familiar para el cuidado de niños, niñas y adolescentes en caso de contagio de cuidadores”.

III. Entrégales certezas y cuéntales cuáles serán las rutinas establecidas para su cuidado y el de la familia².

Puede ocurrir que, aunque expliques a los niños, niñas y adolescentes la situación y quién quedará a su cuidado, aún experimenten incertidumbre y temores sobre cómo esto afectará a la familia. Es necesario entregarles certezas que les permitan sentirse seguros/as y dispuestos/as para afrontar lo que pueda venir en un futuro. Una forma es **decirles lo que están haciendo las autoridades de nuestro país y equipos médicos para manejar la situación**. También puedes informarles sobre cómo mantendrán la comunicación durante el tiempo que estés fuera de casa.



Padre, madre o cuidador principal:

“Es cierto que el virus ha enfermado a algunas personas, y que otras incluso han fallecido. Por eso debemos cuidarnos, hemos cambiado nuestra rutina y aún no sabemos con claridad hasta cuándo van a durar. Hoy hay muchos adultos expertos trabajando y buscando medidas que nos protejan y vacunas, como ha pasado con otras enfermedades”. “Durante el tiempo que deba estar hospitalizado/a, nos comunicaremos cada vez que sea posible. Pero, al ser un lugar con muchas personas, tal vez no sea todos los días. Aún así, siempre estaré pensando en ti. Para recordarnos en todo momento, puedes hacer un dibujo y yo lo llevaré conmigo, y yo te hago otro a ti”.

Otra manera de entregarles certezas y seguridad es resguardando **las rutinas o hitos propios del día a día de tu familia**, y las medidas que ya has considerado para velar por su cuidado. Es importante que **informes a la persona que quede al cuidado del niño, niña o adolescente cómo se estaba organizando la familia desde que iniciara la crisis**, qué rutinas y qué necesidades especiales de cuidado y/o atención tienen los niños, niñas y adolescentes, a modo que esta/a pueda darles continuidad y su realidad no se vea completamente afectada. Luego de que comuniqués estas situaciones al cuidador que quedará a cargo, es importante comunicarles a los niños, niñas y adolescentes, que sus rutinas y cuidados especiales continuarán, dándoles la oportunidad de que expresen si tienen alguna duda o consideración que les gustaría agregar para asegurar su cuidado, tranquilidad y les permita generar condiciones para su propio proceso de contención emocional.

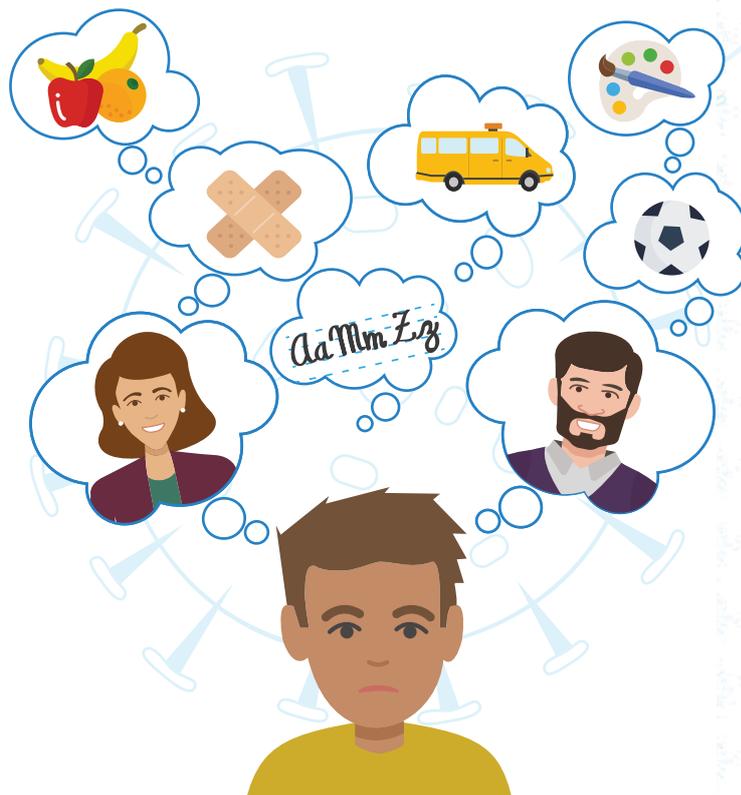
Padre, madre o cuidador principal:

“Así como yo tomaré esta medida para cuidarme, tú también puedes ayudar. Ya lo haces al quedarte en la casa y lavarte las manos. Además, puedes contarme cómo te sientes, si hay algo que te preocupe. También puedes ayudarme a pensar dónde deberá dormir quien te cuidará, y que nos ayudes a armar una rutina de las actividades para cada día y que no falte nada importante”.

² Ver “Plan de acción familiar para el cuidado de niños, niñas y adolescentes en caso de contagio de cuidadores”.

IV. Dale espacio para que expresen lo que sienten, acógelos y responde a las dudas que presenten³.

La situación actual del Coronavirus y la posibilidad de que padre, madre o cuidador principal no puedan continuar cuidando por estar contagiado/a, supone un cambio para la familia y puede aumentar los niveles de estrés, despertar desconcierto, temores, tristeza y/o rabia. En este sentido, es importante abrir la posibilidad de que ellos/ellas expresen lo que sienten y contenerlos en estos difíciles momentos. Puedes preguntar cómo se **sienten hablándoles directamente sobre las emociones y sensaciones que tienen**. También puedes conocer y comprender sus emociones a través de otros medios de expresión como dibujo, canciones, poemas, etc. Además, puedes contarles que los adultos también sienten estas emociones y que es normal sentirse de ese modo u otro en esta situación. Esto les ayudará a saber que no están solos.



Padre, madre o cuidador principal:

“Sé que el último tiempo ha sido distinto, han habido algunos cambios y cosas nuevas para nuestra familia que tal vez antes no pasaban o no hacíamos de la misma manera. Tú lo has hecho muy bien, y has puesto de tu parte para adaptarte a esto, y sé que puede ser difícil seguir haciendo muchas de estas nuevas cosas sin que esté en casa. Me gustaría saber cómo te sientes ahora y si hay algo que quieras decirme sobre estos cambios, yo estoy para cuidarte, entenderte y ayudarte en todo lo que necesites”.

“Te he visto un poco preocupado/con pena/enojado/asustado este tiempo y tú me contaste que no sabes por qué pero a veces sientes rabia por X motivo”. Esto está bien, muchos de nosotros también nos hemos sentido así y es esperable en esta situación. La rabia (o la emoción que se haya observado) es un forma en que expresamos que estamos asustados o no tenemos claro qué debemos hacer. “Cuando te sientas así, puedes conversar conmigo y con (nombre cuidador/a), y vemos como solucionarlo juntos”.

Puede ocurrir, que los niños, niñas y adolescentes no expresen verbalmente lo que sienten, en estos casos es **importante observar los cambios conductuales que puedan ir presentando una vez que el padre, madre o cuidador se encuentren ya fuera de casa**. Podrían mostrarse más dependientes o excesivamente independientes, retraídos, silenciosos, irritables, preocupados, agitados, encerrándose en sí mismos, no controlando esfínteres, presentar cambios en los ciclos de sueño y/o alimentación, etc. El identificar estas situaciones y/o cambios conductuales, te permitirá dar respuesta a sus dudas, contenerlos en su emocionalidad y buscar estrategias de resolución de conflictos o acercamiento que permitan tranquilizarlos o al menos acompañarlos y validar que estas

³ Para más información ver “Fichas para Trabajo con Niños, Niñas y sus Familias en Situaciones de Emergencias” en <http://www.crececontigo.gob.cl>

emociones son completamente esperables y generar cambios al interior del hogar que favorezcan su bienestar y cuidado. **Es normal y esperable que los niños, niñas y adolescentes presenten cambios en sus conductas y en sus rutinas** a propósito de la situación de tensión e incertidumbre que esto supone. Lo importante es favorecer la comunicación, darles la posibilidad de que se expresen y estar atentos a los cambios que observemos en ellos, con el objetivo de que, en caso de que estos cambios se vuelvan más intensos o reiterativos se otorgue una respuesta segura y especializada, recordando las redes de apoyo formales e informales con que la familia cuenta⁴.

Padre, madre o cuidador principal:

*“En el último tiempo he visto que has estado más callado/agitado/etc. y (Indicar nombre de cuidador/a a cargo) me ha contado que desde que no estoy en casa ha habido cambios en tus ganas de comer/has tenido pesadillas/ya no quieres jugar con tus juguetes/etc. Si te sigues sintiendo así y si tú has notado que estás comiendo más/, que te despiertas en la noche asustado/, que ya no tienes tantas ganas jugar etc., es importante que sepas que yo, y muchos otros adultos y niños, también nos hemos sentido distintos desde que no estamos en casa, a veces un poco preocupados y más silenciosos. Esto es porque la situación es difícil para todos y es normal que uno pueda estar actuando distinto a cómo lo hacía antes. **Debes saber que esto sólo durará un tiempo, todos estamos haciendo lo mejor posible para estar bien y volver pronto a estar juntos como antes.** De todas formas, si continúas sintiéndote así, siempre podrás hablar conmigo o con (Nombre de cuidador/a) para ayudarte a sentir mejor”.*



⁴ Ver “Plan de acción familiar para el cuidado de niños, niñas y adolescentes en caso de contagio de cuidadores”.

V. Establece quien será la persona de contacto que podrá informar y/o comunicar a los niños, niñas y adolescentes cómo te encuentras y, en caso de ser posible, facilitarles el contacto.

Una vez que sea necesario que debas ser aislado del hogar o deban hospitalizarte por encontrarte enfermo(a), las posibilidades de comunicación directa con tus hijos(as) pueden verse interferidas y perder cierta continuidad, por lo cual es necesario definir qué persona será la que obtendrá información sobre tu salud y facilitará el contacto con los niños. Privilegia el uso de la tecnología (llamados, video llamados, audios etc.) como herramienta que permita mantenerlos conectados e informados. **En caso de estar en una situación crítica o grave de salud procura no alarmar a los niños, niñas y adolescentes** ni sobre exigirte exponiéndote a una comunicación directa. Te sugerimos que la persona a cargo sea quién trasmita a los niños, niñas y adolescentes como estás, idealmente de manera diaria a modo de contenerlos/as y disminuir la sensación de angustia, distancia e inaccesibilidad. En caso de que deba ser comunicada una situación de mayor gravedad, es importante mantener un lenguaje acorde a la edad del niño(a) y sus capacidades de comprensión, estando atentos a sus reacciones y emociones a medida que avanza el relato, procurando ser claros y sensibles ante su ansiedad⁵.



Padre, madre o cuidador principal:

“Me encontraré un tiempo fuera de la casa pero intentaré que sigamos comunicados por teléfono, mandarnos audios o hacer video llamadas. Cuando esto sea posible, acordaremos una hora junto a (Nombre cuidador/a) para que podamos conversar y tú me cuentes cómo te sientes y yo podré contarte cómo estoy”. “Puede pasar que alguno de esos días que esté afuera no me sienta tan bien y no podamos hablar por teléfono. No te preocupes porque (Nombre cuidador/a) te contará de mí y tú puedes mandarme audios o videos con él/ella para que, en cuanto sea posible, los escuche o vea y te responda. Se que esos días pueden ser difíciles y que puedes sentirte triste, confundido y con muchas ganas de hablar conmigo, a mí también me pasará lo mismo y jamás dejaré de pensar en tí y estar contigo. Cuando te sientas así, puedes conversar con (Nombre cuidador/a) para decirle cómo te sientes, para que nos envíe un mensaje y el/ella puede acompañarte y entenderte como yo lo haría”

⁵ Revisar Guía de apoyo para hablar con niños, niñas y adolescentes según su edad.

Orientaciones para comunicar y contener a niños, niñas y adolescentes

en caso de contagio y necesidad
de aislamiento u hospitalización de
padre, madre y/o cuidador principal.

