



RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES SOBRE EL COVID-19

Servicio de Psicología Integral
Universidad del Desarrollo

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE HABLAR SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO?



- Mantenerse informado por medio de fuentes oficiales como la Organización Mundial de la Salud o Ministerio de Salud de Chile
Página Web: <https://www.gob.cl/coronavirus/>
Teléfono: 600 360 7777
- Respecto a los niños es necesario responder a sus preguntas de manera directa y contenedora.
- Es importante explicarles a los niños y niñas lo que está sucediendo para que puedan comprender por qué se están tomando medidas preventivas.

SI TIENES QUE TRABAJAR EN CASA ES IMPORTANTE CONSIDERAR...



- Para los niños, niñas y adolescentes puede ser una gran **novedad** tener a su padre, madre o cuidadores tanto tiempo en casa.
- No es realista pensar que vas a poder trabajar **sin interrupciones** toda una mañana o la tarde.
- Es más efectivo planificar tu trabajo en bloques de 1 hora aproximadamente e intercalar con espacios de dedicación exclusiva a ellos(as).

¿QUÉ SENTIMIENTOS/ACTITUDES PODRÍAN TENER MIS HIJOS?



- **Incertidumbre:** por el flujo de noticias, rumores y cambios.
- **Miedo, tensión, pánico:** en relación a contagiarse, enfermarse, tener que estar en aislamiento.
- **Aburrimiento:** por suspensión de actividades escolares, no poder tener tiempo al aire libre.
- **Enojo, tristeza:** es importante poner nombre a estos estados y conversar sobre ello: "Sé que te dan muchas ganas de ir a la plaza, pero estamos ayudando a muchas personas mientras nos quedamos acá".
- **Ansiedad:** dependiendo de la edad puede ser diferente la reacción: llorar, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama o somatizar.
- **Desobediencia:** es habitual una mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES AL RESPECTO?



- **Tener paciencia:** los adultos somos un ejemplo para los niños, mostrarles apoyo y cariño incondicional.
- **Permitir que muestren sus sentimientos y miedos:** validarlos, es decir, no impedirles expresarlos y ser comprensivos.
- **Mantener rutinas y orden:** son necesarias para los niños y nos dan sensación de seguridad. Durante el confinamiento se podrá generar desorden en los horarios de comidas y sueño, mayor sedentarismo, y más irritabilidad y peleas entre hermanos.
- **Ofrecer mensajes de confianza y esperanza:** explicándoles que no solo nos protegemos a nosotros mismos sino también a los demás y recordarles que es algo temporal.

¡NOS PREOCUPAMOS POR TU SALUD MENTAL!

En el Servicio de Psicología Integral de la Universidad del Desarrollo ofrecemos apoyo y atención psicológica en modalidad online. Contáctanos en caso de necesitar apoyo.



Contacto Santiago
Mail: spiscl@udd.cl | Teléfono: 22 3279170 - 22 3279278

Contacto Concepción
Mail: squiroz@udd.cl | Teléfono: 41 2520800