

Cuando las noticias dan miedo: 4 formas de apoyar a los niños durante el brote de coronavirus

By Kamilah Drummond-Forrester, Director of Open Circle



Como madre de cuatro hijos de edades entre los 5 y los 17 años, creo que lo he escuchado todo sobre el coronavirus [COVID-19](#): cada rumor y malentendido que se comparte en la escuela y en las redes sociales sobre su origen y cómo se propaga. Al redirigir a mis hijos hacia la verdad de una manera sutil, y ayudarlos a manejar su ansiedad bien fundada, cosas que he aprendido a través de mi conocimiento en aprendizaje social y emocional (SEL).

Como director de [Open Circle](#), un programa SEL basado en evidencia para niños en edad escolar, sé que es importante ayudar a los niños a desarrollar habilidades para reconocer y manejar sus emociones. También es importante que se sientan seguros y atendidos, especialmente [en medio de una crisis](#). Un SEL efectivo fortalece nuestra capacidad de comprender, nombrar y [manejar nuestras emociones](#), todo mientras que construimos relaciones saludables con otros que fomentan una mayor empatía y comunidad.

Estas son algunas de las cosas que he tenido en cuenta al conversar con mis hijos sobre el COVID-19, que pueden ser útiles para cualquier persona que tenga conversaciones similares con los niños en sus vidas, ya sean sus familias o aquellos con quienes interactúan dentro de una capacidad profesional.

Los niños toman de los adultos sus señales emocionales.

Los niños nos miran a nosotros para saber cómo reaccionar ante una crisis, por lo que es fundamental que tengamos en cuenta nuestras palabras y acciones cuando estamos en presencia de una crisis. Debemos transmitir calma y compasión, y centrarnos en los hechos disponibles. Familiarizarnos con lo que se sabe sobre el COVID-19 y cómo se propaga, nos permite asegurarnos de transmitir información objetiva a los niños que están en nuestro entorno. Si se muestra demasiado ansioso o temeroso eso puede ser "contagioso" y haría que los niños, a su vez, se vuelvan demasiado ansiosos y temerosos. Necesitamos mantener la calma y tranquilizarnos como sea posible, y apoyarnos en otros adultos dentro de nuestras comunidades cuando necesitamos compartir nuestros propios temores y preocupaciones.

El comportamiento y el discurso de "otros" deben ser interrumpidos.

Un subproducto desafortunado de este susto que estamos viviendo ha sido el ataque hacia las comunidades asiático-americanas, lo que ha [llevado a muchos restaurantes y negocios chinos a perder clientes](#). Yo he escuchado a niños decir cosas como "los chinos causaron esto" u otros comentarios despectivos. Es importante que los adultos interrumpan de manera inmediata y firme este tipo de comentarios y otras conductas despectivas.

Las pausas conscientes y la respiración tranquila pueden ayudar.

En el Open Circle, uno de los hilos entrelazados en todo nuestro plan de estudios es la respiración tranquila y [la atención plena](#). Enseñar a los niños a tomar tres respiraciones lentas y profundas o una pausa consciente de un minuto durante todo el día les ayudará a desarrollar las herramientas necesarias para hacer frente cuando se sientan ansiosos.

Está bien decir que no lo sabes.

Ninguno de nosotros tiene todas las respuestas a las preguntas que los niños pueden hacer sobre COVID-19, y eso está bien. A veces, estas preguntas tienen una respuesta, y podemos encontrarlas utilizando los recursos que están disponibles para nosotros: nuestros médicos, enfermeros, y fuentes en línea de buena reputación. Algunas de estas preguntas simplemente no se pueden responder de manera definitiva. En esos casos, todo lo que podemos hacer es ayudar a los niños a comprender que la vida viene con áreas grises y que no todas las preguntas tienen una respuesta exacta. Lo más importante es entender que los adultos, ya sea en la escuela o en el hogar, estarán allí para proteger y ayudar a los niños, pase lo que pase. [Como solía decir la madre del Sr. Rogers](#), cuando hay una crisis, "hay que buscar por ayudantes." Saber que siempre habrán ayudantes que puede ayudar mucho a aliviar la preocupación de los niños.

[Kamilah Drummond-Forrester](#), M.A., CAGS, es la directora de [Open Circle](#), un programa de acción del [Wellesley Centers for Women](#) que equipa a las escuelas primarias con un plan de estudios y capacitación basados en evidencia para mejorar el clima escolar y enseñar a los niños habilidades sociales y emocionales esenciales.