

La Sociedad de Psiquiatría Infantil, integrada en la Asociación Española de Pediatría (AEP), elabora un documento con consejos para gestionar los sentimientos y emociones que surgirán de la situación provocada por el coronavirus y con recomendaciones de actividades

LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN ESTABLECER RUTINAS PARA LOS NIÑOS Y SEGUIR UN HORARIO CON ESPACIOS Y TIEMPOS PARA CADA ACTIVIDAD

- **Califican de “habitual” que los niños, al igual que los adultos que les rodean, manifiesten incertidumbre, miedo e indecisión ante una situación en continuo cambio. Aconsejan ofrecer a los niños mensajes de confianza y esperanza y recordarles que es una situación temporal.**
- **Paciencia, rutinas y orden, seguir estableciendo límites con cariño y coherencia, evitar el catastrofismo, usar la creatividad y el sentido del humor, o recordarles que es una situación temporal son algunas de las actitudes que recomiendan los pediatras especialistas en psiquiatría infantil para hacer frente al aislamiento en casa.**
- **Además, la Asociación Española de Pediatría ha elaborado varios materiales, entre ellos una infografía, con las recomendaciones generales para actuar frente al coronavirus.**

Madrid, 17 de marzo de 2020.- Ante la situación actual generada por la pandemia por coronavirus COVID-19, y las medidas adoptadas por los organismos oficiales, los pediatras recomiendan a las familias establecer con los niños, de lunes a viernes, unas rutinas y un horario “similar de forma parcial” al del colegio, donde se especifiquen los espacios y tiempos dedicados a cada actividad, entre otros consejos. Además, con cada cambio de actividad, recomiendan el lavado de manos. Así lo ha señalado la Sociedad de Psiquiatría Infantil, integrada en la Asociación Española de Pediatría (AEP), en un [documento](#) en el que también se incluyen consejos para gestionar los sentimientos y emociones que inevitablemente surgirán derivados de la situación de aislamiento en casa. Por otro lado, la AEP ha publicado varios materiales, entre ellos, una infografía con 10 recomendaciones generales para familias sobre cómo proceder ante el coronavirus.

*“Mantener rutinas y tener horarios es siempre aconsejable, y también en estas circunstancias excepcionales”, recuerda la **doctora [María García-Onieva](#)**, pediatra de Atención Primaria y secretaria del Comité Ejecutivo de la AEP, en el vídeo de recomendaciones que han difundido a través de las redes sociales. Por su parte, la **doctora [Azucena Díez](#)**, presidente de la Sociedad de Psiquiatría Infantil, explica que *“en estos momentos, es importante tratar de ser creativos y mantener el buen humor. Permitir a los niños que propongan actividades, pero también sugerirlas**

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández (687 718 250)/ Vanessa Barrio (663 117 702)

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com

nosotros. Es muy probable que se muestren reticentes a algunas de ellas al principio, en especial los adolescentes, pero luego acaben accediendo y divirtiéndose”.

En el documento, se incluye un esquema de actividades para personalizar y flexibilidad en función de cada circunstancia:

HORA	NIÑO A (adolescente)	NIÑO B (escolar)
9-10*	DESAYUNAR: preparar, comerlo y recoger	
10-10.30*	Orden, limpieza de la habitación: ropa, cama	
10.30-12*	Tareas escolares online	Tareas en papel
12-13*	Juego libre sin pantallas	
13-14*	Actividad física: baile, baloncesto en casa...	
14-15*	COMER: preparar, comerlo y recoger	
15-16*	Video-juegos Tablet	Ver la televisión
16-17.30*	Tareas escolares en papel	Tareas online o videos educativos
17.30-18*	MERENDAR	
18.-19*	Actividad física	
19-20	Ducha, recoger habitación	
20-21*	CENAR: en familia, recoger	
21-22*	Ver la televisión	
22*	Irse a dormir (22.30h)	(21.30h)

*En cada cambio de actividad, me lavo las manos

En este sentido, la doctora Díez recuerda que “mantener la actividad física es muy importante. Reduce la ansiedad, mejora el humor, el sueño y disminuye el riesgo de sobrepeso”. Asimismo, en el documento se propone “anunciar cada día lo que se puede hacer al día siguiente, ya que ayuda a mantener la ilusión”.

Gestionar los sentimientos

El documento incluye una relación de los sentimientos más comunes que se producen en estas situaciones. “Es habitual que tanto los niños como los adultos que les rodean manifiesten incertidumbre, miedo e indecisión ante una situación en continuo cambio. Tras una reacción inicial de posible entusiasmo por la suspensión de las clases, empezarán a aparecer el aburrimiento, la impaciencia, la soledad, la dificultad de los padres para compatibilizar el cuidado de los niños con el trabajo, o para establecer límites”, explica Díez. Por ello, los sentimientos y emociones más habituales que se producen en estas situaciones son la **incertidumbre; el miedo, la tensión, la ansiedad y el pánico, aislamiento de los seres queridos, reacciones de ansiedad y mayor desobediencia o rebeldía ante las normas.**

Así, el primero de los consejos para hacer frente a esta situación es “tener paciencia y mostrarles apoyo y cariño incondicional”. También recomiendan animarles a mostrar sus sentimientos y miedos, u ofrecerles información adaptada a su edad, pero limitando la exposición a noticias. Según señala la doctora Díez, “en cada caso se debe valorar si es oportuno o no que vean el telediario, pero como norma general para menores de 6 años no suele ser apropiado, y es mejor

*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Ainhoa Fernández (687 718 250)/ Vanessa Barrio (663 117 702)

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com

verlo como máximo una vez al día”. Tratar de evitar los gestos de discriminación o rechazo hacia otras personas afectadas, en cuarentena, o que por motivos justificados deban prescindir del confinamiento (citas médicas, compras necesarias, etc) es otra de las recomendaciones al respecto.

Para fomentar la seguridad en los niños en una situación llena de incertidumbre se recomienda seguir rutinas y orden de comidas y sueño; seguir estableciendo límites, con cariño y coherencia, y buscar formas alternativas de **comunicación y unión con los seres queridos como llamadas en videoconferencia, e-mails o dibujos y manualidades dedicados a ellos.**

Evitar el catastrofismo; tratar de usar el sentido del humor, o ser creativos son otras de las actitudes que se recomiendan. *“Debemos ofrecerles mensajes de confianza y esperanza, explicándoles que no solo nos protegemos a nosotros mismos sino también a los demás y recordarles que es temporal”*, apunta la doctora Díez.

Por último, esta experta recuerda que *“ahora es un gran momento para que los padres aprovechemos para realizar con nuestros hijos actividades de las que en otros momentos habrían disfrutado y no era posible, cada uno con sus gustos y preferencias. También los hermanos mayores pueden tener una gran oportunidad para mostrar su capacidad para ser responsables, cuidar, enseñar y pasar más tiempo con sus hermanos menores”*.

40 segundos de lavado de manos

Por otro lado, la AEP ha elaborado una [guía](#) para familias en formato infografía con diez recomendaciones sobre cómo actuar ante diversas situaciones frente al nuevo coronavirus COVID-19. En ella se recuerda cómo proceder si crees que un niño se ha infectado, la importancia de lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante, al menos, 40 segundos; o de limpiar las superficies de casa, pomos, juguetes y objetos con líquidos a base de lejía.



[Vídeo “Recomendaciones de la AEP para las familias frente al coronavirus”](#)

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández (687 718 250)/ Vanessa Barrio (663 117 702)

afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com