



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
**UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD**

**DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD**  
**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

Protocolo de investigación:

***Impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 en la población infantil en edad escolar y recomendaciones para mejorar el afrontamiento por la pandemia.***

PRESENTA:

**Itzel Montserrat Galicia Rodríguez**

ASESORES:

Externo: **Lic. Laura Herrera Cortés**

Interno: **Mtra. Ana Bertha Jiménez Castro**

CDMX.

JULIO 2021

# INDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	MARCO TEÓRICO .....	2
	A. Confinamiento por COVID-19.....	2
	B. Desarrollo de la edad escolar.....	4
	C. Cambios psicoemocionales y conductuales.....	5
	C.1. Cambios psicoemocionales .....	6
	C.2. Cambios conductuales.....	10
	D. Factores familiares.....	12
	E. Factores económicos .....	15
	F. Recomendaciones para mejorar el afrontamiento de la pandemia de COVID-19..	16
	F.1. Rutina .....	16
	F.2. Sueño.....	16
	F.3. Ejercicio físico.....	17
	F.4. Alimentación .....	17
	F.5. Juego.....	18
	F.6. Actividades lúdicas y actividades creativas.....	18
	F.7. Relajación.....	18
	F.8. Relaciones.....	19
	F.9. Comunicación positiva .....	19
III.	ESTADO DEL ARTE .....	20
IV.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	27
V.	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	27
VI.	JUSTIFICACIÓN .....	27
VII.	OBJETIVOS.....	28
	G. Objetivo general .....	28
	H. Objetivos específicos .....	28
VIII.	METODOLOGIA .....	28
IX.	COMENTARIOS .....	29
X.	CONCLUSIÓN.....	32
XI.	PROPUESTA.....	34
XII.	REFERENCIAS.....	35
XIII.	ANEXOS .....	39

# I. INTRODUCCIÓN

Actualmente en el mundo se vive una emergencia sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV2 conocido como COVID-19 originado en Wuhan, China; afectando las actividades esenciales de la vida diaria, en consecuencia, el confinamiento social y el resguardo de la distancia. De acuerdo con la OMS el distanciamiento físico se define como: estar físicamente separado y se recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.

Los niños son una población especialmente vulnerable al desarrollo de trastornos de salud mental en esta pandemia, trastornos que representan una de las principales causas de la carga relacionada con la salud, y suponen entre el 15 y el 30% de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) perdidos durante las primeras décadas de la vida. En este sentido los responsables de la salud pública, la atención sanitaria y la salud mental deben ayudar a minimizar las potenciales consecuencias psicosociales negativas de la pandemia para prevenir posibles trastornos mentales en este rango de edad.

Estas enfermedades como lo es el COVID-19 pueden alterar los entornos donde los niños y niñas crecen y se desarrollan. Cambios que desestabilizan a la familia, las amistades, la rutina diaria y la comunidad en general o pueden tener consecuencias negativas en el bienestar, el desarrollo y la protección de la niñez. Uno de los retos para los padres más difíciles durante el aislamiento es lograr organizar la vida en casa con nuevos horarios y rutinas, proveer a los niños de actividades atractivas y potenciadoras del desarrollo psicológico, lidiar con las manifestaciones de conducta caracterizadas por actitudes desafiantes, rebeldes y voluntariosas, manejar la actividad de estudio y lograr simultanear con efectividad entre los cuidados de los hijos y las labores domésticas. Esto último generando una sobrecarga de roles en la familia particularmente en las madres.

Con base al escenario negativo y comprometedor que caracteriza el impacto psicológico en infantes se realiza la presente investigación, la cual se basa en un

estudio transversal comparativo, en donde se pretende identificar las consecuencias del COVID-19 a nivel emocional y conductual en niños de etapa escolar durante el confinamiento.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **A. Confinamiento por COVID-19**

A finales del año 2019, se presentaron en la ciudad de Wuhan, China; los primeros casos de infecciones respiratorias asociadas al virus SARS-CoV2, que provoca el COVID-19; como respuesta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró estado de emergencia sanitaria internacional el 30 de enero del año 2020.

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas leves<sup>1</sup>.

En relación con los pacientes pediátricos y escolares, la evidencia sugiere que los niños se infectan menos y cuando lo hacen, lo hacen de forma menos severa. Una revisión de 72.314 casos publicada por el Centro Chino de Control y Prevención de Enfermedades demostró que menos del 1% de los casos correspondieron a pacientes menores de 10 años. En otra serie de casos, la evaluación de 171 niños en Wuhan, China, demostró que alrededor del 16% de los pacientes permanecieron asintomáticos sin alteraciones radiológicas evidentes durante la infección. Hasta la

fecha y de acuerdo con la información disponible, los pacientes pediátricos diagnosticados con COVID-19 pueden desarrollar en general desde cuadros clínicos respiratorios leves no complicados (la mayoría) hasta Síndrome de distrés respiratorio agudo (SDRA).

Actualmente, en México hay 51,737 casos confirmados acumulados de COVID-19 y 178,108 defunciones, por lo cual, se continúan implementado medidas de preparación, prevención y control de la epidemia de manera emergente, que consiste en el aislamiento, distanciamiento físico y la cuarentena, afectando todo tipo de actividades en la sociedad <sup>2,3</sup>.

Según la OMS, la cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.

Esta medida no se ha tomado solamente por la actual pandemia que se está viviendo, la pandemia de influenza de 1918 fue una de las pandemias más graves de la historia. Fue causada por el virus H1N1 con genes de origen aviar. Sin vacunas para protegerse contra la infección por la influenza y sin antibióticos para tratar infecciones bacterianas secundarias que pudieran estar asociadas a las infecciones por influenza, los esfuerzos de control a nivel mundial se limitaron a intervenciones no farmacéuticas como la cuarentena y el aislamiento, así como buenos hábitos de higiene personal, uso de desinfectantes y limitaciones de reuniones públicas, que se implementaron de manera desigual<sup>4</sup>.

El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida

general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19<sup>1</sup>.

Tras decretar el estado de alarma se suspendieron las actividades docentes. Ante estas medidas, muchos centros escolares se vieron sin recursos para ofrecer una formación alternativa y de calidad a los menores escolarizados. Esto, unido a la prohibición de salir a la calle para jugar o establecer relaciones con sus iguales, ha podido tener un impacto negativo en el bienestar emocional de los menores<sup>5</sup>.

## **B. Desarrollo de la edad escolar**

Entre los 6 y 12 años se producen cambios significativos en el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño. Estos avances se traducen en una mejor y más realista comprensión de las emociones, una integración más cabal y profunda de los rasgos personales y unas amistades más sólidas e íntimas que las de la primera infancia. Todo ello redundando en una mayor autonomía personal y un reajuste profundo del autoconcepto.

El desarrollo es un fenómeno continuo en el tiempo, distribuido en etapas, de manera que cada una de ellas es preparación para la siguiente. Cada etapa está separada por límites poco definidos, pues es solamente un punto de referencia.

La relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del niño en este periodo aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aún cuando no están en la adolescencia. Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aun cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.<sup>6</sup>

Un aspecto clave de esta etapa es el avance en la comprensión mentalista, los niños son más conscientes y sensibles a los motivos que subyacen a las acciones, lo que explica que las opiniones y los juicios de los demás tengan ahora más importancia que en la etapa anterior.

Desde el desarrollo psicosocial, Erickson definió la etapa escolar como la etapa de la laboriosidad frente a la inferioridad. Según Erikson, los escolares procuran por todos los medios aprender las habilidades que son valoradas en su cultura. El objetivo de este periodo es ganarse el respeto y la consideración de adultos e iguales, y para ello el niño debe desempeñar con éxito las tareas que son relevantes en cada cultura, lo que se conoce como ser productivo. La motivación hacia la productividad coincide con el crecimiento de nuevas demandas, tanto escolares como sociales y de autonomía personal, a las que el niño mayor debe hacer frente.

El temperamento, entendido como la propensión biológica a reaccionar con mayor o menor prontitud e intensidad, se relaciona con el desempeño social, especialmente en sus niveles más extremos. Por otro lado, la educación emocional que el niño haya recibido desde la familia repercute en su regulación emocional y en su forma de abordar los conflictos<sup>7</sup>.

### **C. Cambios psicoemocionales y conductuales.**

No existen estudios concluyentes sobre el efecto que la situación de confinamiento produce en la población tanto adulta como infantil, pues hablamos de una situación sin precedentes. Los escasos trabajos llevados a cabo con la población infantil sugieren que los problemas mentales previos al aislamiento tienen la posibilidad de agravarse y aparecer otros nuevos que persistan en el tiempo<sup>5</sup>.

La enfermedad pandémica de la COVID-19 ha cambiado la vida de bastantes personas y en especial, sus prácticas cotidianas. Ha traído: incertidumbre, rutinas alteradas, presiones económicas, aislamiento social y miedo a enfermarse.

El aislamiento físico ha impactado plenamente la vida diaria mundial. Uno de los grupos más vulnerables frente a este caso es la niñez, dadas las características

propias de su desarrollo personal. Los niños son especialmente susceptibles a los cambios en sus rutinas y hábitos de vida, a lo que suelen reaccionar con desajustes emocionales, físicos, académicos y de conducta.

Se realizó un estudio por encuesta en una muestra de 586 padres sobre las experiencias con enfermedades pandémicas (síndrome respiratorio agudo (SARS) del año 2002, la gripe aviar en el año 2003 y la gripe A (H1N1) en el año 2009-2010, en el que se planteaba la hipótesis de que los esfuerzos de contención de la enfermedad (cuarentena o aislamiento) afectarían negativamente la salud mental de los niños, como lo demuestra el aumento de los síntomas de trastorno por estrés postraumático (TEPT). Los diagnósticos más comunes fueron trastorno de estrés agudo (16,7%), trastorno de adaptación (16,7%) y duelo (16,7%). Solo el 6.2% de los niños fueron diagnosticados con TEPT.

Desde los años 80, el aislamiento social se ha empleado con frecuencia en centros carcelarios de E.U y Canadá, a pesar de los perjuicios psicológicos que tales medidas tienen en quienes las padecen, y que algunos autores han considerado como una forma de abuso. Los estudios sobre confinamiento en menores de edad dentro del ámbito penal señalan que el aislamiento social y la falta de estímulos ambientales en etapas críticas del desarrollo neurológico, psicológico y social, se relacionan con un importante deterioro de las capacidades de socialización, además, esta técnica se ha asociado a un incremento del riesgo de suicidio y a una peor reintegración social tras el final de la misma<sup>8</sup>.

### **C.1. Cambios psicoemocionales**

Los niños y niñas describen el COVID-19 como un enemigo al que hay que ganar utilizando palabras como bicho, malo, o coco. Mencionan sentir temor, pero no tanto por ellos sino por sus abuelos y abuelas. Algunos de ellos consideran que si sus abuelos o abuelas se contagian podría ser su culpa (ya que se les ha mencionado reiteradamente que tienen la posibilidad de contagiarles). Asimismo, aquel temor también aparece ligado a salir de casa debido a la creencia de que en la calle se podrán enfermar y piden tener una contestación para saber en qué momento



saldrán a la calle, o cuándo podrán volver a las escuelas, como se puede observar en la Tabla 1 “Cómo entienden el COVID-19 los niños y las niñas y cómo les hace sentir”<sup>9</sup>.

**Tabla 1. Cómo entienden el COVID-19 los niños y las niñas y cómo les hace sentir.**

Edad	Sexo	Relato
6 años	Femenino	“Es un virus, pero como es nuevo, todos estamos un poco asustados y hablan de ello en la radio, en la televisión y en todas partes. No hace daño a los niños, pero podemos infectar a los abuelos y eso me asusta y por eso no podemos ir a su casa”.
12 años	Femenino	“¡Los mayores dicen que tienen miedo, pero luego salen a comprar pan cuatro veces al día! ¡No me importa esa gente! ¡Estoy preocupada y tengo miedo de que algo le pase a mi abuela! Por eso no voy a su casa, porque si se enferma, me sentiré culpable”.
7 años	Masculino	“El virus no puede entrar en mi casa, así que estoy a salvo aquí y no quiero salir”.
12 años	Masculino	“Tengo dudas porque no sé cuándo va a terminar este aburrido encierro. Quiero volver a la escuela y jugar con mis amigos”.

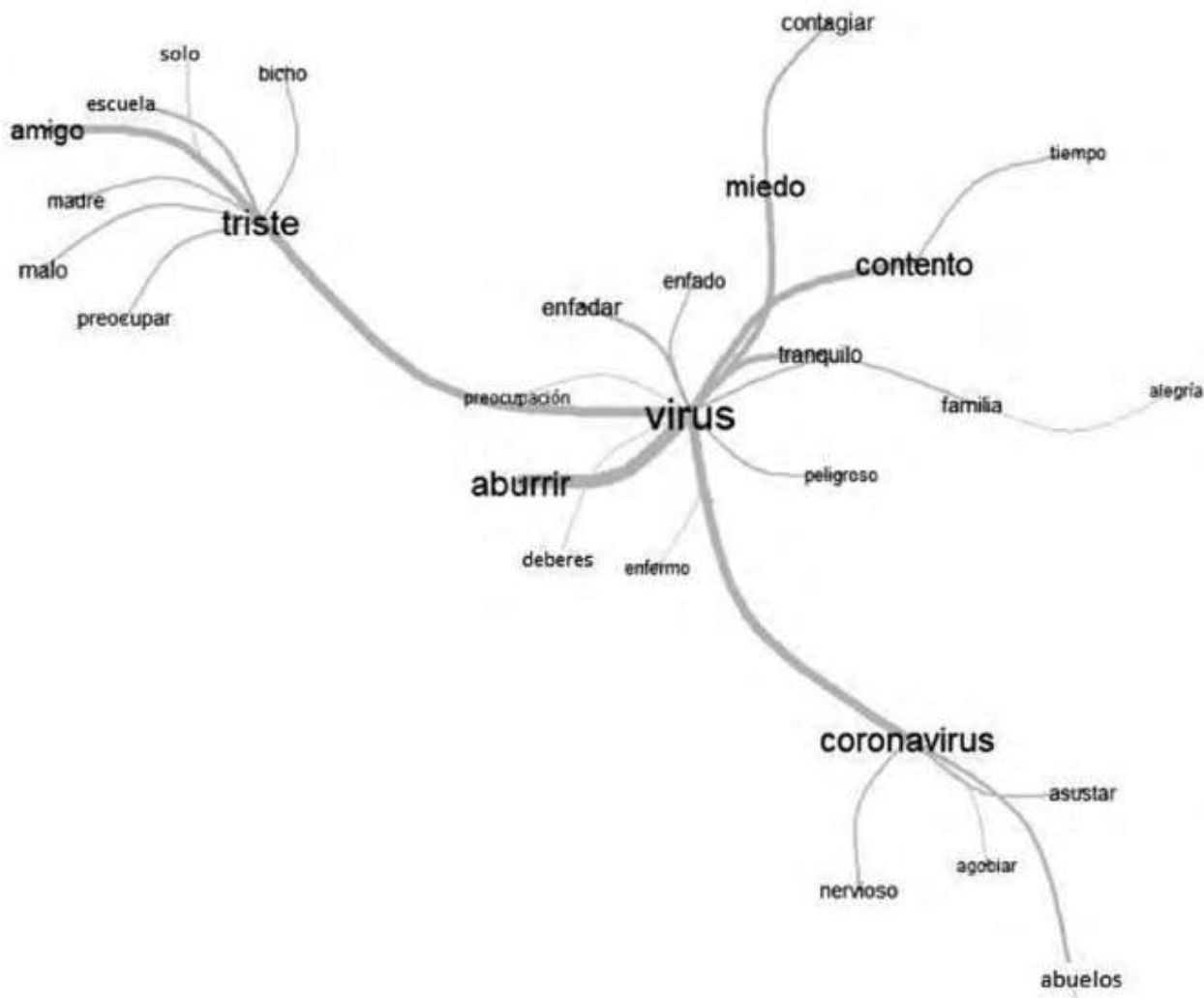
**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

Se puede observar más claramente en el Mapa 2 “¿Qué emociones viven en esta situación de confinamiento?”, que el COVID-19 causa miedo y tristeza a los menores. El miedo se asocia primordialmente a contagiarse y a salir de casa. La tristeza por no ver a sus amigos y por no poder ir a la escuela y además por la inquietud hacia sus papás (su situación laboral, que se infecten etc.). Además, permanecen nerviosos, agobiados y asustados por la probabilidad de infectar a sus abuelos o abuelas, junto con sentimientos de culpa. Por consiguiente, se sienten contentos, tranquilos y seguros en el hogar con su familia. No obstante, paralelamente, estar en casa también les aburre y enfada, especialmente en el momento de realizar las tareas escolares.

Los estudios centrados en infancia informan de la ambivalencia emocional en los menores, esto es, se sienten contentos por estar más tiempo en casa y en familia,

pero, por otro lado, un alto porcentaje llora más (55.54%), está más nervioso (70.17%), se enfada más (74.66%) y está más triste (55.83%). Concretamente, describen como cambios más frecuentes (de mayor a menor grado): dificultad para concentrarse, aburrimiento, irritabilidad, sentimientos de soledad, inquietud y preocupación, señalando que el 85% de los padres percibe dichos cambios<sup>8,9</sup>.

**Mapa 2 “¿Qué emociones viven en esta situación de confinamiento?”**



**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

En España, se observó un crecimiento o aparición de actitudes emocionales negativas, lo cual indica que el caso de confinamiento en el hogar ha perjudicado al bienestar de los niños. Las reacciones emocionales más prevalentes fueron: dejar labores sin concluir, mostrar irritabilidad, dificultad para concentrarse, mostrar desinterés y mostrarse desanimados<sup>5</sup>.

En la Habana, el exceso de apego a la madre es el síntoma de malestar psicológico que más se presenta en los niños. Durante los momentos de estrés y crisis es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con sus padres. El aislamiento físico en casa supuso una ruptura total de la organización de la vida, rutinas y hábitos de los niños. Por consiguiente, dado que los adultos son los pilares de protección y seguridad de los niños es comprensible que en situaciones que los afectan emocionalmente busquen contacto físico y psicológico con sus cuidadores principales<sup>8</sup>.

En China a mediados de febrero de 2020, indicó que los problemas psicológicos y de comportamiento más comunes eran apego, distracción, irritabilidad y miedo a hacer preguntas sobre la epidemia.

Un estudio realizado en Italia mediante encuesta a padres de niños/as de edades comprendidas entre 4 y 10 años, han observado distintas alteraciones y consecuencias psicológicas del COVID-19 tanto en hábitos ya adquiridos, como en estilo de vida previo y adaptación a los cambios. Concluyen que, según los padres, durante los primeros dos meses (57 días) de cuarentena, la pandemia parecía haber activado una respuesta de comportamiento emocional en los/as niños/as. Aproximadamente un/a niño/a de cada tres (33.95%) mostró una mayor demanda de proximidad física a los padres durante la noche y manifestó temores (27.45%) que nunca había tenido. Más de la mitad de los/as niños/as (68.41%) mostraron mayor irritabilidad, intolerancia a las reglas, caprichos y demandas excesivas, y aproximadamente uno de cada tres tuvo cambios de humor (36.60%), problemas de sueño que incluyen dificultad para conciliar el sueño, agitación y despertarse con frecuencia (28.66%), pero también nerviosismo por la pandemia cuando mencionaban, en casa o en la televisión, el coronavirus o las restricciones (38.38%).

Según la opinión de los padres, uno de cada cinco niños/as (18.58%) parecía más tranquilo y uno de cada tres (37.24%) más atento. Los resultados psicológicos de los/as niños/as podrían considerarse como el resultado de un colapso en sus rutinas diarias, la imposibilidad de descargar su energía física debido al confinamiento en el hogar y la interrupción temporal de su relación con los compañeros, considerando que la mayoría de ellos asistieron a la escuela infantil<sup>10</sup>.

La importancia de entablar un orden a lo largo de los cambios que se han enfrentado por la cuarentena, resulta imperativo, en especial para los niños; algunos autores desde diversas áreas: salud, educación, social, entre otras, han creado guías y protocolos proporcionando a los padres de familia, un apoyo, aportando recomendaciones específicas que tienen la posibilidad de facilitar y contribuir a conservar un equilibrio emocional en los niños logrando hacer diferencias entre el tiempo laboral, el tiempo de ocio y el tiempo en familia<sup>11</sup>.

## **C.2. Cambios conductuales.**

El sueño es una de las principales alteraciones que se ha visto reflejada en los niños en etapa escolar, lo que se expresa de diversas maneras; dejar de dormir la siesta, desplazamientos del horario de sueño nocturno hacia más tarde, menos horas de sueño, despertar varias veces en la noche de un modo no habitual, entre otros. La falta de gasto de energía por el confinamiento en el hogar puede ser una de las causas que ha conspirado contra el sueño. Así mismo pueden influir los estados de ansiedad, alteración e irritabilidad de los niños, es posible que una parte de las familias no se haya establecido un control estable y rigurosos de los horarios en general y los del sueño en particular.

La alimentación por su parte requiere de gran cuidado, pues el apetito exagerado, ha incrementado durante la cuarentena, sin embargo, debe tenerse un equilibrio en aquella comida que se le está suministrando a los niños, ya que, las dietas menos favorables pueden resultar el aumento de peso y una pérdida de la aptitud cardiorrespiratoria, algunos estudios han relacionado este cambio exagerado con la ansiedad generada por la actividad de estudio<sup>11</sup>.

El aburrimiento y la frustración de no estar conectados a la rutina habitual de sus vidas conllevan a que se desaten las conductas rebeldes y desafiantes, ya que la convivencia de larga duración en el hogar debe crear situaciones y manejos de la crianza que acentúan estos rasgos evolutivos.

Se debe prestar mayor atención en los comportamientos extraños que está mostrando el infante ya que, las principales teorías del suicidio enfatizan el papel clave que juegan las conexiones sociales en su prevención. Las personas que experimentan ideas suicidas pueden carecer de conexiones con otras personas y a menudo, desconectarse de otras a medida que aumenta el riesgo de suicidio. Los pensamientos y comportamientos suicidas están asociados con el aislamiento social y la soledad. Lo antes señalado no se debe tomar como justificación para no cumplir con las medidas orientadas por las instituciones de salud cuando sea necesario, pues aplicar ciertas medidas (como la cuarentena o el distanciamiento social) resulta fundamental en la prevención de la enfermedad<sup>12</sup>.

La retirada de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros no saludables pueden derivar en problemas físicos, los niños y niñas se vuelven físicamente menos activos y pasan más tiempo con las pantallas, los padres y/o madres y/o tutores legales la mayoría opina que se está haciendo un abuso de las nuevas tecnologías, dato preocupante teniendo en cuenta las consecuencias negativas que puede tener un uso desmesurado de estas<sup>13</sup>.

El confinamiento ha dado lugar al incremento del consumo de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), dado que su uso se ha extendido como herramienta de entretenimiento, de socialización, de información y formación, así como también de educación, frente a las medidas de restricción en la movilidad, que se ha aplicado a raíz de la declaración del Estado de Alarma.

El consumo abusivo de las TIC se ha relacionado con la aparición de problemas del sueño, y con problemas de rendimiento académico y de atención. El acceso a los contenidos inadecuados por edad se ha facilitado mediante el uso generalizado de las TIC. En España, los datos han revelado que, en específico, el consumo de pornografía se ha incrementado notablemente (un 61% por encima de la media,

durante el estado de alarma). Los datos estadísticos de Pornhub, web de pornografía que facilitaba gratuitamente la disposición de cuentas Premium durante la cuarentena, han mostrado que la población española ha experimentado el mayor aumento, a nivel mundial, de tráfico web (50 puntos por encima de la máxima mundial)<sup>14</sup>.

Así también, los padres han visto una dificultad en sus hijos para concentrarse, esto debe estar en correspondencia con las dificultades que se presentaron con el estudio en el hogar por diferentes motivos, ya sean económicos, por alguna pérdida de un ser querido e incluso violencia doméstica<sup>13</sup>.

#### **D. Factores familiares.**

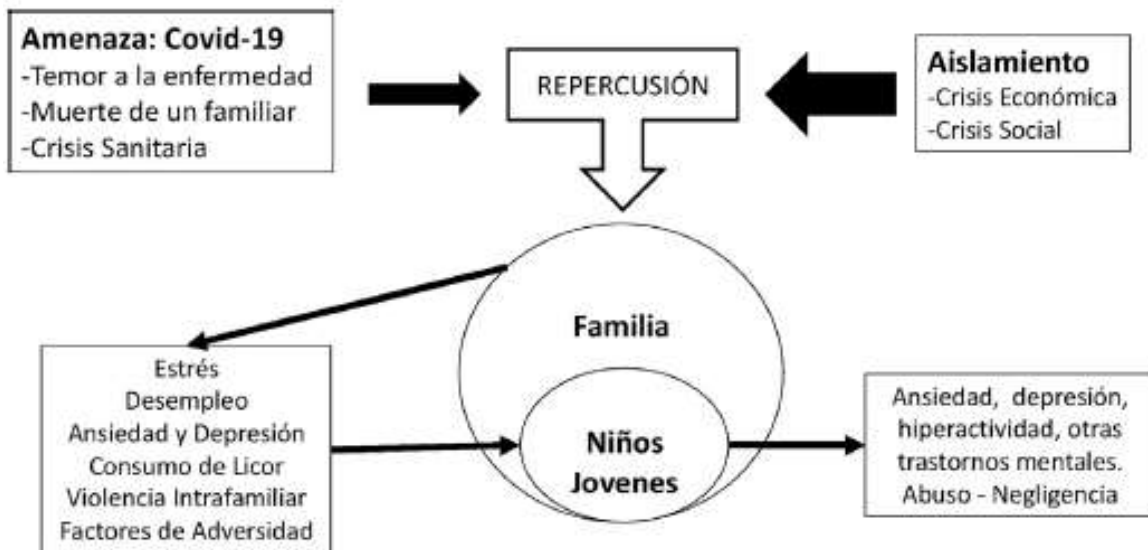
La pandemia de coronavirus COVID-19 ha cambiado las dinámicas en los hogares. La ONU (Organización de las Naciones Unidas) para la Educación, Ciencia y Cultura indicó que, aproximadamente, 38.000 millones de menores dejaron de asistir a las escuelas y de practicar actividades de carácter grupal, como los deportes en equipos o los parques de recreo. Mientras parte de las madres y de los padres y/o cuidadores trabajaban de manera telemática, cuidando a su vez de los menores, otros tuvieron que dejar de asistir o quedaron sin trabajo, bajo la incerteza dada por el desconocimiento del alcance de las consecuencias y duración de la situación. El rigor en la aplicación de medidas restrictivas de movilidad generó la ruptura en la realización de actividades cotidianas por parte de la población. No obstante, el mayor grado de impacto se dio en la población más joven, dado que el aislamiento domiciliar, supuso la pérdida de los contactos en los diferentes círculos de socialización como los espacios educativos, los lugares para las actividades de ocio y tiempo libre o la calle en sí misma. Situación de mayor impacto en aquellos menores en riesgo, por presentar diferentes dificultades en sus respectivos microsistemas (grado de desestructuración familiar, carencias en las destrezas familiares de crianza o problemas y/o relacionados con las adicciones).

La Osasun eskubidearen alde elkartea, enumera los riesgos principales dados frente a situaciones de estas características, por su potencial riesgo para el bienestar y salud familiar:

- Problemas con las adicciones
- Falta de recursos de entretenimiento
- Bajo acceso a la tecnología
- Convivencia en contextos de riesgo de violencia
- Situación de exclusión social
- Falta de vínculos para entablar una comunicación activa
- Dificultades de comprensión del estado de alarma
- Obligación de asistir al lugar de trabajo
- Ser dependiente a cargo o menor de edad
- Falta de redes de apoyo
- Precariedad económica y/o falta de recursos económicos<sup>15</sup>.

Como se puede observar el gráfico 3 “Relación entre los diferentes elementos: amenaza, aislamiento y repercusión en la familia y los niños.”, un largo periodo de cuarentena y la imposición de restricciones a la libertad son factores de riesgo de un mayor impacto psicológico. La familia ha sufrido cambios súbitos y de gran impacto durante la pandemia. Además, el confinamiento prolongado y el desempleo aumentan el riesgo de los padres de mayor consumo de alcohol y otras sustancias, maltrato de pareja, discordias familiares, maltrato infantil y abuso sexual. el confinamiento ha afectado a la sociedad, la comunidad, la familia y especialmente a los infantes. Los elevados niveles de estrés sufridos por las familias han podido y pueden conducir a la adopción errónea de estrategias de afrontamiento y generar así un contexto inseguro y/o de riesgo para los menores<sup>16</sup>.

**Gráfico 3. “Relación entre los diferentes elementos: amenaza, aislamiento y repercusión en la familia y los niños.”**



**Fuente:** Palacio J, Londoño J, Nanclares A, Robledo P, Quintero C. Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19.2020.

Pero también este tiempo de confinamiento también ha sido otra oportunidad para mejorar los lazos de proximidad con la familia y los seres queridos. Y quizás para distanciarse de los que se ha venido a denominar como “infodemia”, causando una sobrecarga de información. En el que las informaciones y estadísticas se propagan más rápido que el propio virus. Establecer barreras para que el virus no nos “invada psicológicamente” y que dicha invasión no dure más allá de la resolución de la pandemia<sup>10</sup>.

En estos tiempos difíciles aparecen nuevos recursos y métodos de apoyo. Estos se enfocan en consejos para construir relaciones positivas, desviar y gestionar el mal comportamiento, y manejar el estrés parental. Son compartidos a través de las redes sociales, y accesibles a través de Internet. Estas herramientas destinadas a fortalecer a los padres son útiles en este contexto social.

Con respecto a los padres, el niño va aumentando su nivel de independencia y distancia, como consecuencia de su madurez física, cognitiva y afectiva. El tiempo



destinado por los padres a cuidar a los niños entre 6 y 12 años es menos de la mitad de lo que ocupan cuando son preescolares. Sin embargo, los padres siguen siendo figuras muy importantes; los niños se dirigen a ellos en busca de afecto, guía, vínculos confiables y duraderos, afirmación de su competencia y valor como personas<sup>6</sup>.

En el artículo “Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y la adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19” la puntuación más alta en los comportamientos relacionados con el miedo a la COVID-19 muestra que para los padres han sido más llamativos esos comportamientos que la identificación de los miedos, probablemente porque aquellos son elementos más objetivos y observables y, por tanto, más fáciles de percibir, que los propios miedos. Los que han sido identificados como propios de esta pandemia han sido: miedo a contagiarse, a que otros se contagien (especialmente, los abuelos), a contagiar a otro, a salir a la calle, a perderse actividades atractivas y a la soledad<sup>17</sup>.

## **E. Factores económicos**

Una de las consecuencias del COVID-19 es el desempleo. El gobierno de México contabilizó que de enero a mayo del año 2020 hubo 838,272 desempleados, siendo el 70% trabajadores permanentes. Esta situación, vulnera la economía de las familias, al no tener ingresos por la falta de trabajos y la dificultad de encontrar una nueva oportunidad laboral, por lo tanto, el niño entra en un estado emocional de estrés por la incertidumbre que le provoca la preocupación de la situación laboral que enfrentan sus padres<sup>18</sup>.

Se sabe que las prácticas de crianza exhiben fuertes gradientes socioeconómicas. en América Latina y el Caribe. Los padres de mayor nivel educativo o de mayor ingreso, por lo general, adoptan prácticas de crianza más sensibles y receptivas, además de más ricas y variadas (leen y cuentan más cuentos y juegan más con sus hijos, por ejemplo). Este grupo cuenta además con más herramientas para reorientar la conducta a través de prácticas de disciplina positiva y recurren con mucha menos frecuencia a l uso de la violencia física o psicológica<sup>19</sup>.

Zayas M, Ramona I, y Cols, Menciona que el 85% de las familias pidió ayuda a otros miembros parenterales, principalmente para el cuidado de sus hijos y garantizar las necesidades económicas, mientras que un 90% cambió de roles, con el propósito de crecerse ante la crisis y lograr un mejor afrontamiento<sup>20</sup> **(Ver Anexo 1)**.

## **F. Recomendaciones para mejorar el afrontamiento de la pandemia de COVID-19.**

Cuidar de la infancia de un modo adecuado durante el aislamiento en casa implica ayudarlos a entender y procesar la situación, acompañar y contener el impacto psicológico propio de esta adversidad, saber responder a las necesidades propias del desarrollo de cada niño, así como a sus modos individuales de expresarlo y mantener una convivencia familiar favorecida del bienestar psicológico.

### **F.1. Rutina**

Es importante crear nuevas rutinas y pensar bien las tareas de cada día incluso organizarlas por escrito. Además, es conveniente diferenciar los momentos de trabajo de los momentos de ocio. Los niños y niñas también pueden padecer estrés por la sobrecarga en las actividades escolares y es importante no dedicar más tiempo a los deberes de lo que hacen en su rutina habitual. Además, nos encontramos ante una situación en la que sería recomendable flexibilizar las normas de trabajo escolar **(Ver Anexo 2)**.

<b>Rutina</b>	Mantener una rutina establecida que ayude a los niños y niñas ya que esto ayuda a que se sientan seguros. La rutina establece horarios, pero la repetición ayuda en el equilibrio emocional proporcionando mecanismos importantes para su educación y construcción de su personalidad.
---------------	--

**Fuente:** Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. 2020.

### **F.2. Sueño**

Los niños y niñas pueden tener nuevas preocupaciones o estar más agitados de lo normal ante esta situación. Por ello, puede ocurrir que sus patrones de sueño estén alterados. Es por ello importante crear hábitos que favorezcan el sueño. De esta

manera tendrán emociones más positivas y un estado emocional más sano. Las recomendaciones para mantener los hábitos de sueño son las siguientes:

<b>Sueño</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>—Despertarse y acostarse todos los días a la misma hora.</li><li>—No usar pantallas antes de dormir.</li><li>—No realizar actividades que puedan excitar al niño o niña antes de dormir.</li><li>—Realizar actividades relajantes como escuchar música relajante o leer un cuento antes de dormir.</li><li>—Conversar de cosas agradables antes de ir a la cama.</li><li>—Evitar las cenas copiosas o la ingesta de bebidas a la noche.</li><li>—Realizar los mismos rituales todos los días a la hora de acostarse.</li></ul>
--------------	--

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarría, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

### F.3. Ejercicio físico

<b>Ejercicio físico</b>	Dedicar tiempo y espacios específicos para realizar ejercicios físicos, y no dejarlo a un segundo plano, aprovechando también los momentos de salida para que los niños y niñas puedan, correr, andar y moverse. Dentro de casa también se pueden realizar diferentes ejercicios.
-------------------------	---

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarría, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

### F.4. Alimentación

Mejorar los hábitos alimenticios e intentar mantener una alimentación adecuada, pero parece que está siendo difícil por parte de las familias ya que sobre todo han notado un aumento en la ingesta de comida<sup>21</sup>.

<b>Alimentación</b>	Es importante programar un menú diario o semanal. De esta manera se podrán crear comidas más saludables para toda la familia.
---------------------	---

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarría, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

## F.5. Juego

### Juego

La importancia del juego en esta etapa es innegable, el juego es fundamental para un desarrollo saludable durante la infancia. Es importante reservar a diario momentos para el juego y actividades que le gusten al niño y niña **(Ver Anexo 3)**.

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

## F.6. Actividades lúdicas y actividades creativas

Este tipo de actividades fomentan la creatividad de los niños y reducen demasiado el estrés provocado por la pandemia, así como, las actividades escolares. No debemos dejar pasar que estas actividades son esenciales y programarlas en nuestra rutina **(Ver Anexo 4)**.

### Actividades lúdicas y actividades creativas

Existen un montón de propuestas en las redes sociales o webs dónde se pueden recoger diferentes ideas para programar las actividades.

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

## F.7. Relajación

Antes de que pueda empezar a sentir malestar emocional es mejor prevenir y ayudarle a la regulación emocional.

Es importante observar que actividad puede ser la más relajante para cada persona para poder aplicar una técnica que ayude a conseguir un estado de calma **(Ver Anexo 5)**.

### Relajación

Se puede habilitar un rincón en casa para realizar ejercicios de relajación para los momentos que podamos observar que los niños y niñas se están empezando a poner nerviosos. La música relajante o diferentes técnicas de relajación pueden ayudar a bajar los niveles de ansiedad.

**Fuente:** Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. 2020.

## F.8. Relaciones

### Relaciones

Desde el ámbito escolar se están utilizando plataformas on-line que ofrecen la oportunidad de poder ver a sus compañeros y compañeras. Es importante no solo utilizar estas plataformas con fines académicos sino también como recurso para seguir manteniendo relación con sus compañeros de clase **(Ver Anexo 6)**.

**Fuente:** N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarría, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19, 2020.

## F.9. Comunicación positiva

Es necesario que los padres establezcan una buena comunicación que permita a las y los menores expresar sentimientos tales como el miedo, el agobio o el aburrimiento<sup>22</sup> **(Ver Anexo 7, 8 y 9)**.

### Comunicación positiva

La ausencia de conversaciones focalizadas en las emociones genera ansiedad en los niños respecto al estado emocional de los adultos que les rodean, lo que puede fomentar en ellos un estilo de afrontamiento evitativo y dificultades para reconocer y expresar sus sentimientos.

**Fuente:** Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. 2020.

### III. ESTADO DEL ARTE

Se realizó una búsqueda bibliográfica en la cual se encontraron 37 artículos de los cuales se analizaron 22 artículos correspondientes al presente tema, en donde se obtuvieron los siguientes resultados mostrados en la tabla.

ARTICULO	AUTOR	AÑO	MUESTRA	ESTUDIO	RESULTADO
COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades.	Reinaldo Pierre Alvarez. Paul R. Harris	2020	Países de América del Norte, América Central y América del Sur.	Revisión bibliográfica	Debemos prepararnos para librar una batalla para la cual necesitaremos de apoyo financiero y cooperación internacional, una intensa labor de educación y tal vez lo más importante, la adecuada protección de nuestro recurso más preciado: investigadores y de todo el personal de salud (médicos, enfermeras, paramédicos, etc.) que como ha quedado demostrado ya en otros países, constituyen el mejor recurso y la herramienta más valiosa en la lucha para limitar los alcances de la pandemia por COVID-19.
Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19	Inmaculada Gómez-Becerra, Juan Miguel Fluja, Magdalena Andrés, Pilar Sánchez-López, & Mercedes Fernández-Torres	2020	España	Estudio descriptivo de poblaciones de tipo transversal.	La pandemia COVID-19 ha conllevado un confinamiento que puede haber afectado al bienestar social y emocional en la infancia y adolescencia, como se está estudiando desde diferentes investigaciones. e las mayores dificultades psicológicas se centran en los problemas emocionales, los problemas de conducta y la puntuación de dificultades totales. Se destaca que, según avanza el confinamiento, aumenta la presencia de dificultades psicológicas y que estas afectan de manera diferencial en la infancia y en la adolescencia.
Factores de riesgo infanto-juveniles durante el confinamiento por COVID-19: revisión de medidas de prevención familiar en España.	Orte, C., Ballester, L. y Nevot-Caldentey, L.	2020	España	Revisión bibliográfica	Los riesgos que enfrentan las familias españolas por el incremento en el consumo y uso de las tecnologías en el confinamiento, se identificaron ciertas recomendaciones educativas vinculadas a fomentar la continuidad en la formación y educación de menores en el hogar con sus familias. se concluye la necesidad de facilitar recursos de prevención primaria de riesgos, orientados a

					mejorar la comunicación familiar y las competencias parentales con tal de reducir las tasas de violencia familiar y el uso inadecuado de las TIC por parte de niños/as y adolescentes.
Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal.	Nieves Erades y Alexandra Morales.	2020	España	Estudio transversal	Los padres informaron que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, problemas en el sueño y problemas de conducta. Los niños que invertían menos tiempo en el ejercicio físico y hacían mayor uso de pantallas presentaron un mayor número de reacciones negativas. Los niños con padres que hacían mayor uso de medidas de seguridad presentaron menos reacciones negativas. Los datos sugieren que realizar ejercicio físico regular y limitar el uso diario de pantallas puede beneficiar a la salud mental infantil en situaciones de aislamiento.
Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).	Organización Mundial de la Salud	2021	África, Las Américas, Asia Sudoriental, Europa, Mediterráneo Oriental, Pacífico Occidental.	Revisión bibliográfica	Contiene toda la información básica que actualmente se ha descrito sobre la enfermedad de COVID-19.
Informe Técnico Diario COVID-19 México	Secretaría de Salud	2021	México	Estudio descriptivo	Al 18 de febrero de 2021, a nivel mundial se han reportado 109,594,835 casos confirmados (363,654 casos nuevos) y 2,424,060 defunciones (9,619 nuevas defunciones).
Historia de la pandemia de influenza de 1918.	Centros para el Control y Prevención de Enfermedades	2018	Estados Unidos	Revisión Bibliográfica	La pandemia de influenza de 1918 fue la más grave de la historia reciente. Fue causada por un virus H1N1 con genes de origen aviar. Aunque no existe un consenso universal sobre dónde se originó el virus, se propagó por todo el mundo durante 1918-1919. En los Estados Unidos, se identificó por primera vez en personal militar en la primavera de 1918.
21   P á g i n a					

Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en la era del COVID-19	Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España	2020	España	Revisión Bibliográfica	El impacto que la pandemia por COVID-19 ha tenido y puede tener sobre la infancia, no es uniforme. Dependerá de factores diversos: fallecimientos de seres queridos, separaciones de sus cuidadores por causas laborales o de aislamiento obligados por contagio. Cualquier niño puede manifestar síntomas de ansiedad o depresión secundarias a la situación actual. De igual manera, se ha visto un aumento de violencia familiar por factores económicos (perdidas de trabajo).
Características del desarrollo en la etapa escolar.	Paído Psiquiatría	2020	España	Revisión Bibliográfica	La segunda infancia o edad preescolar se inicia a partir de los 6 años, cuando el niño inicia la escuela primaria. El grupo de amigos puede ser una influencia positiva para el desarrollo del niño en edad escolar o puede ser una inhibición de este. El aislamiento social, durante el periodo escolar es un indicador importante de desajuste o trastorno emocional.
Aislamiento físico en los hogares a causa de la covid-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos.	García Morey, A., Castellanos, R., Pérez, D. and Alvarez Cruz, J.	2020	Cuba	Estudio Transversal	El período de aislamiento físico en casa a causa de la COVID-19 ha impactado, sin dudas, a las familias cubanas y en particular a la población infantil. Los niños que fueron objeto de análisis en esta investigación han expresado la presencia de malestar psicológico, sobreapego, conductas rebeldes, desafiantes. Los padres de familia han planteado como uno de los retos más difíciles la realización de nuevas rutinas.
Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19.	Chacón O, Esquivel S.	2020	Colombia	Estudio cuantitativo, de tipo cuasiexperimental.	Los cambios que trajo consigo el covid-19 implicó la pérdida de rutinas, ya que trabajos e instituciones educativas pararon sus labores, precisamente se indagó por la cotidianidad al interior de los hogares, donde se encontró que el 100% de los participantes refieren que durante el inicio de la cuarentena no contaban con rutinas establecidas en casa, la población infantil no solo una de las más afectadas, sino que de forma colateral ha



					dejado consecuencias especialmente en las áreas emocional, comportamental y de sueño, siendo importante aquí crear estrategias al interior de los hogares que permitan mitigar dichos efectos negativos, es la madre la que hace frente a los procesos terapéuticos de los niños con algún diagnóstico, aun viviendo con otras personas.
Efectos de la pandemia en la economía familiar.	Hernández A, Mar J.	2020	México	Revisión Bibliográfica	El gran impacto que el COVID-19 ha tenido en la economía mundial es más fuerte que las pandemias que surgieron durante el siglo XXI, así mismo, también tiene repercusiones en la salud de muchas personas, provocando miles de muertes en todo el mundo. Es por esto por lo que, los países deben preocuparse por el sector salud en cómo ayudarlo e implementar medidas que ayuden a las familias más afectadas por esta crisis sanitaria.
EL COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población	Marquina R, Jaramillo L.	2020	Perú	Revisión Bibliográfica	El privar a las personas de su libertad para un bien social es a menudo un tema controversial y debe ser manejado con mucho cuidado, considerando las implicancias que éste originaría en la salud mental de la población. Al ser la cuarentena de suma importancia para evitar la propagación del COVID 19, el gobierno debe lograr comunicar a la gente qué está sucediendo y por qué, explicando cuánto tiempo continuará, proporcionando actividades significativas durante la cuarentena, proporcionando una comunicación clara, asegurando disponibilidad de suministros básicos (como alimentos, agua y suministros médicos).
El alto costo del COVID-19 para los niños. Estrategias para mitigar su impacto en América Latina y el Caribe.	Hincapié D, López F, Rubio M.	2020	América Latina y el Caribe	Revisión Bibliográfica	El impacto de la pandemia en el desarrollo físico, mental y emocional de los niños puede ser devastador tanto a corto como a largo plazo. Esto queda invisibilizado ante la baja incidencia del COVID-19 a nivel clínico en esta población. Sin embargo, se espera un aumento de la mortalidad, morbilidad y
23   P á g i n a					

					<p>pobreza infantil y, en consecuencia, fuertes pérdidas de capital humano y una profundización de las desigualdades. La falta de acceso a servicios básicos (saneamiento, salud, educación), las capacidades parentales desiguales, la escasa conectividad y la disponibilidad de tecnologías agudizarán la brecha socioeconómica en desarrollo infantil. No obstante, la crisis actual ofrece en paralelo una oportunidad de transformación de la prestación de los servicios de atención a la primera infancia, haciéndolos más costo-eficientes, equitativos y resilientes—tal y como vemos en varios países de América Latina y el Caribe.</p>
Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas.	Hernández J.	2020	Cuba	Revisión Bibliográfica	<p>la COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población; dicha situación también puede afectar al personal de la salud.</p>
Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia.	García A, Cuéllar I.	2020	España	Revisión Bibliográfica	<p>No se ha encontrado ningún estudio que examine qué factores se asocian con un menor malestar o estrés psicológico en la infancia expuestos a la cuarentena. Se propone un resumen de algunas recomendaciones para mitigar el impacto negativo de la cuarentena en menores.</p>
Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19.	Espada J, Orgilés M, Piqueras J, Morales A.	2020	España	Revisión Bibliográfica	<p>El estado de alerta generado por el COVID-19 y todas sus consecuencias suponen un conjunto de estresores nuevos y diferentes a otros anteriores que puede provocar en la población infantil alteraciones psicológicas semejantes a otros estresores conocidos. Los niños y adolescentes pueden tener mayor vulnerabilidad si presentan características de</p>
24   P á g i n a					

					estructura familiar, nivel educativo, origen étnico, situación o condición física y/o mental que les haga requerir de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo y a la convivencia.
Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19.	Berasategi Sancho, N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N	2020	Bilbao	Estudio Cualitativo	Los datos recogidos en la investigación señalan que afirman tener miedo de salir a la calle, también se sienten enfadados, tistes, lloran más y algunos demuestran lo contrario, en el plano físico se observa que los niños han dejado de practicar ejercicio, los hábitos alimenticios sus padres mencionan que sus hijos comen más así como hacen mención sobre el abuso excesivo de la tecnología.
Repercusión psicológica en niños, adolescentes y la familia relacionada con el aislamiento social por la COVID-19.	Zayas-Fajardo ML, Román-López IR, Rodríguez-Zayas L, Román-López MY.	2021	Cuba	Estudio observacional descriptivo de corte transversal	La mayor repercusión psicológica se encontró en niños de 5 a 9 años (48,8 %), sin diferencias significativas en relación al sexo; con antecedentes de patología psiquiátrica y seguimiento por la especialidad, a predominio de trastorno por déficit de atención y trastornos neuróticos. La ansiedad (12,7 %) fue la manifestación psicológica más frecuente al mes, mientras que a los tres meses fueron la hiperactividad motora y verbal (48,8 %), temor a la muerte (46,8 %) y ansiedad somatizada (44,6 %). Con respecto a la familia, el resultado estuvo relacionado con alteraciones en su dinámica, con predominio de las manifestaciones de ansiedad y miedo (ambas con 57,4 %) y depresión (38,2 %), sobre todo en las madres.
Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos.	Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F.	2020	España	Revisión Bibliográfica	Las pandemias infecciosas se asocian a un aumento de la sintomatología ansiosa, depresiva y postraumática en la población infantojuvenil. El confinamiento tiene repercusiones negativas sobre su salud mental y física. El desarrollo de los menores se puede ver afectado por el cierre de las

					escuelas, la limitación de las relaciones con iguales, la imposibilidad de realizar actividad física en el exterior y la pérdida de hábitos saludables de vida. La pandemia de COVID-19 se asocia con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías. Se proponen medidas de prevención en el ámbito familiar, como la comunicación positiva, la promoción de hábitos saludables y el parenting. Se hace imprescindible reforzar la accesibilidad a la red de salud mental. Se deben diseñar estrategias de protección de la población infanto-juvenil en el contexto de la actual crisis sanitaria.
Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19.	Palacio J, Londoño J, Nanclares A, Robledo P, Quintero C.	2020	Colombia	Revisión Bibliográfica	Durante la pandemia, los niños y adolescentes con un trastorno psiquiátrico podrían presentar exacerbación de sus síntomas. Sin embargo, poco se conoce al respecto, pues los estudios sobre esta población durante la pandemia son escasos. La pandemia actual por COVID-19 y el confinamiento son una adversidad psicosocial que atenta contra la estabilidad de la familia. Tal estresor puede causar exacerbación de los síntomas de un trastorno mental previo. Los niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos son una población vulnerable que requiere de una atención especializada.
Desarrollo social y emocional.	Delgado B, Contreras A	2012	México	Revisión Bibliográfica	Entre los 6 y 12 años se producen cambios significativos en el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño, la educación emocional que el niño haya recibido desde la familia, repercute en su regulación emocional y en su forma de abordar los conflictos, así mismo el contexto cultural donde se desarrolla también influye en los patrones emocionales.

## **IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los problemas del confinamiento se han convertido en un tema prioritario de salud pública pues es una medida preventiva necesaria durante epidemias, la cual tiene diversos impactos psicológicos negativos.

El confinamiento y otras condiciones que acompañan a una enfermedad pandémica tienen la posibilidad de ser fuentes de estrés para niños, los cuales podrían reaccionar de manera distinta a como lo harían comúnmente, el nivel de efecto dependerá de diversos componentes como puede ser la edad del infante.

La ansiedad en niños puede presentarse con conductas desafiantes, los niños en etapa escolar o mayores tienen la posibilidad de mostrarse preocupados por la situación, su propia estabilidad y la de sus cuidadores, además de por el futuro. Es viable que la inquietud de los papás o cuidadores perjudique a su capacidad para reconocer y ofrecer contestación a las señales de ansiedad de los infantes.

## **V. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Consecuencias del COVID-19 a nivel emocional y conductual en niños de etapa escolar durante el confinamiento?

## **VI. JUSTIFICACIÓN**

La siguiente investigación tiene el objetivo de detectar los primordiales efectos psicoemocionales en los infantes de edad escolar (6 a 12 años), secundario al confinamiento por COVID-19, pues estudios hechos sobre el confinamiento en casa, mencionan las restricciones hacia el ingreso a los servicios de salud psicológica a lo largo de la enfermedad pandémica, conllevando a empeorar los desórdenes psicológicos pasados del infante o logrando surgir nuevos inconvenientes por no atender a las necesidades de colectivos especiales (UNICEF).

Como ciencia del comportamiento, la psicología tiene la capacidad de predecir cómo van a dañar a los individuos los varios cambios realizados por esta crisis y de

minimizar su efecto emocional promoviendo conductas adaptativas frente a un nuevo entorno. Ante la enfermedad pandémica que vivimos en la actualidad por coronavirus (SARS-CoV-2) se realiza una serie de recomendaciones para afrontar la situación en infantes.

## **VII. OBJETIVOS**

### **G. Objetivo general**

- Identificar los principales efectos psicoemocionales que presentan los infantes secundario al confinamiento por COVID-19, para proponer algunas recomendaciones que se puedan llevar a cabo, a través de una revisión bibliográfica.

### **H. Objetivos específicos**

- Detectar las principales problemáticas que se presentan en la familia durante el confinamiento.
- Indagar que emociones y conductas viven los infantes en situación de confinamiento.
- Identificar medidas preventivas, para mitigar el impacto psicológico negativo del confinamiento en infantes.

## **VIII. METODOLOGIA**

Es un protocolo de revisión bibliográfica, que tiene como objeto efectuar una revisión explicativa-descriptiva sobre el impacto psicológico negativo del confinamiento que se presentan en la población infantil, así como las recomendaciones para mejorar el afrontamiento de la pandemia por COVID-19.

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo mediante fuentes primarias y secundarias donde se utilizaron bases de datos consultados entre los meses de Diciembre de 2020 a Febrero de 2021, las cuales fueron: Scielo, Google académico, Redalyc, Dialnet y Elsevier. Durante la búsqueda bibliográfica se obtuvieron un total de 37

artículos, de los cuales 22 de ellos fueron de utilidad para la estructura de la presente investigación considerando los que tienen mayor relevancia en el tema ya mencionado.

De los 22 artículos ya seleccionados meticulosamente para la presente investigación, 5 de ellos hablan sobre el confinamiento por COVID-19, 2 artículos mencionan el desarrollo de la edad escolar, 7 sobre los cambios psicoemocionales y conductuales, 3 de ellos hablan sobre los factores familiares y 3 sobre los factores económicos, finalmente, 2 de ellos mencionan las recomendaciones para mejorar el afrontamiento de la pandemia por COVID-19.

La búsqueda ha sido realizada con palabras clave, las cuales han sido: Confinamiento, COVID-19, infantes, efectos psicoemocionales y recomendaciones.

Los operadores booleanos utilizados han sido: “AND”, “OR”, “NOT”. Se han combinado las palabras clave con los conectores para poder encontrar artículos válidos para el objetivo del trabajo. Cabe destacar que el conector “NOT” se intentó no utilizar demasiado, para evitar confusiones en el buscador de base de datos, el conector “OR” se utilizó juntando las palabras que son sinónimos, y el conector “AND” se utilizó entre todas las palabras para poder dar una mayor sensibilidad y especificidad de la búsqueda.

## **IX. COMENTARIOS**

La pandemia que se está viviendo actualmente por la enfermedad de COVID-19 ha supuesto una crisis de salud pública a nivel mundial y una crisis social, teniendo mayor problemática en las repercusiones sobre la salud mental de la población. La respuesta a las pandemias difiere necesariamente de la de otros desastres al potenciar el distanciamiento físico y la cuarentena, con aislamiento y dificultad para las relaciones potenciales, específicamente con la familia e iguales. Hasta ahora, países enteros han estado confinados (o en cuarentena) durante un tiempo tan prolongado y, esto, puede tener unas consecuencias nuevas aún desconocidas.

### ***Cambios psicoemocionales y conductuales***

Como bien sabemos, el periodo de la infancia en la etapa escolar tiene necesidades específicas que es preciso entender y atender y que no han sido tomadas suficientemente en cuenta durante este periodo, en parte por la propia gravedad de la pandemia, pero también por cierta falta de reflexión en las medidas adoptadas. El cuidar de la infancia es una inversión a largo plazo y es importante darle prioridad, ya que estamos apostando por los beneficios en su vida futura y de toda la sociedad. Los niños de 6 a 12 años, en la etapa escolar, podrían manifestar diversos cambios psicoemocionales de los cuales se pudieron observar con mayor intensidad los siguientes: temor, miedo, tristeza, culpabilidad, irritabilidad, sentimientos de soledad y dificultad para concentrarse.

Así también se hicieron visibles los cambios conductuales de los cuales se pudieron apreciar con mayor intensidad los siguientes: problemas de conducta o apego excesivo, problemas de alimentación, alteración del sueño, consumo excesivo de las TIC, aburrimiento, frustración y competencia por la atención de los padres en casa (**Ver Anexo 10**).

El miedo al contagio, incluyendo síntomas cercanos al trastorno obsesivo-compulsivo, podría ponerse de manifiesto en aquellos niños que han recibido información sobre el COVID-19 excesiva o inadecuada a su edad.

Los/as niños/as separados de sus cuidadores durante la pandemia (bien por la infección u hospitalización del niño, o de la niña, o de sus cuidadores) o que han sufrido la pérdida de un ser querido serán más propensos a presentar problemas psicológicos, miedo a la infección y ansiedad de separación, por lo que posiblemente necesitarán atención psicológica especializada.

Respecto a las características de la pandemia y las medidas adoptadas para su manejo, algunos estudios coinciden en señalar que la situación de confinamiento y aislamiento pueden estar asociadas a la angustia en los/as niños/as. Las dudas sobre la enfermedad en sí, junto con la falta de contacto con personas de su entorno y un clima de hostilidad familiar, aumentan el estrés en la población infantil.



### ***Factores familiares***

La pandemia de COVID-19 ha alterado la vida familiar en todo el mundo. Cierres de escuelas, trabajo remoto, distanciamiento físico: es mucho para todos, pero especialmente para los padres, el confinamiento prolongado aumenta el riesgo de violencia intrafamiliar (maltrato de pareja, discordias familiares, maltrato infantil y abuso sexual) debido en parte a un aumento subsecuente del nivel de estrés en los progenitores por el temor al contagio, la disminución de la capacidad adquisitiva o incluso la pérdida del empleo, aumentando el riesgo de mayor consumo de alcohol y otras sustancias adictivas.

Todo esto genera elevados niveles de estrés sufridos por las familias, los cuales, han podido y pueden conducir a la adopción errónea de estrategias de afrontamiento y generar así un contexto inseguro y/o de riesgo para los menores. Sin embargo, se ha extendido algunas guías mediante las redes sociales, sobre consejos útiles para ayudar a manejar esta situación en las que las familias pueden verse sobrepasadas por distintos factores relacionados con la educación de sus hijos (**Ver Anexo 11**).

### ***Factores económicos***

La crisis por la pandemia que se está viviendo actualmente ha supuesto una importante incertidumbre económica en muchos hogares, debido a la destrucción de empleo que ha ocasionado, especialmente en los colectivos sociales más vulnerables. La pobreza se asocia con una peor salud mental de los y las niñas que la padecen, más problemas emocionales y mayores alteraciones de conducta.

El hacinamiento es otro factor de riesgo para la salud mental que se asocia a un bajo nivel económico y que tiene efectos psicológicos perjudiciales al limitar el desarrollo de su vida al interior de domicilios pequeños y con alta ocupación, así mismo, se hace patente lo que se ha llamado la “brecha digital”, esto es, la limitación de algunas familias sin medios económicos o sin conocimientos tecnológicos

suficientes para garantizar el acceso de sus hijos a la educación online (**Ver Anexo 12**).

Por último, se debe tener en cuenta que los antecedentes psicológicos previos a la pandemia también repercuten en el aumento de sintomatología específica posterior. En el caso de los/as niños/as con un apego ansioso establecido con sus padres, podrían manifestar reacciones de ansiedad por separación debido a que durante el confinamiento las relaciones con figuras de apego significativas resultan mucho más estrechas. Incluso podrían rechazar ir al colegio cuando se retomase la actividad escolar. De igual modo, niños/as con rasgos de introversión podrían intensificar sus reacciones de timidez al estar alejados de contextos sociales variados, o el/la niño/a con tendencia a preocuparse podría manifestar reacciones ansiosas y anticipaciones aprensivas de amenaza incluso tras la terminación de la cuarentena.

## **X. CONCLUSIÓN**

De acuerdo con la búsqueda informativa expone, que es la población infantil no solo una de las más afectadas, sino que de forma colateral ha dejado consecuencias especialmente en las áreas emocional, comportamental, familiar, económica y de sueño, siendo importante aquí crear estrategias al interior de los hogares que permitan mitigar dichos efectos negativos.

La situación de confinamiento les provoca emociones ambivalentes, algunos están contentos en parte de pasar el tiempo en familia, sin embargo, se ven reflejadas con mayor intensidad, aquellas emociones las cuales son: temor, miedo, tristeza, culpabilidad, irritabilidad, sentimientos de soledad y dificultad para concentrarse. Así como ciertos cambios conductuales que son: problemas de conducta o apego excesivo, problemas de alimentación, alteración del sueño, consumo excesivo de las TIC, aburrimiento, frustración y competencia por la atención de los padres en casa.

Para un correcto desarrollo en la infancia, son necesarias las rutinas y los hábitos de vida saludables. Por ello, se recomienda tener unos horarios de comida y sueño

estructurados, separar espacios de aprendizaje y escolarización online de otros de ocio, mantener una dieta equilibrada y, en la medida de lo posible, potenciar la práctica de ejercicio físico en casa. Los horarios estructurados permiten disminuir la incertidumbre y el aburrimiento de los niños, y el ejercicio físico y el adecuado descanso nocturno son fundamentales para mantener un buen estado anímico. Las pantallas y las nuevas tecnologías pueden ser buenas aliadas, siempre que se abogue por un uso responsable de las mismas. Por otro lado, anunciar cada día lo que se va a realizar en la jornada siguiente, intercalando las actividades académicas con otras de ocio, tratando de incluir actividades divertidas y variadas, ayuda a los más pequeños a mantener la ilusión y hacer más llevadera la monotonía asociada al confinamiento.

También se debe instruir a los niños en los hábitos de higiene que han demostrado ser eficaces para disminuir la propagación vírica: lavado frecuente de manos, evitar tocarse la cara y cubrirse la boca con el antebrazo al toser o estornudar. Dado que los niños aprenden por imitación, la mejor instrucción para ellos es ver a sus padres cumplir con las pautas de higiene señaladas.

Necesitamos ser disciplinados en el distanciamiento físico, pero al mismo tiempo debemos ser creativos en cómo mantener la cercanía emocional. Como individuos, debemos cuidarnos unos a otros, teniendo especial cuidado de consultar con aquellos que pueden estar especialmente solos, vulnerables y asustados.

La salud mental en la población infantil en edad escolar representa un verdadero reto en esta época pandémica, es fundamental contar con un personal capacitado para brindar la atención y el seguimiento del caso, evaluar con prontitud, e informar a las personas que conviven con el infante sobre todos los cuidados, apoyándolos en la aclaración de dudas, ayudándoles a identificar los signos de alerta para solicitar atención en caso de requerirse. El personal de enfermería debe estar en un constante aprendizaje para los nuevos retos que se puedan enfrentar, es por ello, que el personal de enfermería, los docentes y estudiantes deberán indagar e investigar sobre los problemas que se lleguen a presentar en los distintos niveles

de atención médica y estar en constante aprendizaje para dar soluciones a los diferentes problemas de salud.

## **XI. PROPUESTA**

Es importante identificar las variables que pueden favorecer una adaptación más positiva de los niños a la situación de aislamiento con el objetivo de minimizar los efectos negativos tanto en su salud mental como física, con base a lo anterior mencionado y adaptándose a los requerimientos de la cuarentena global, se propone el uso correcto de las TIC, mediante la implementación de la teleasistencia (teleenfermería, telepsiquiatría o telepsicología), que han demostrado de forma sobrada su utilidad en la pandemia de COVID-19 . La llamada telefónica, la consulta por correo electrónico o la videoconferencia se presentan como posibles alternativas a la consulta presencial, permitiendo la valoración del estado de salud mental, la intervención psicoterapéutica y el ajuste farmacológico de aquellos menores que lo requieran, de igual manera, se propone realizar un calendario personalizado en conjunto con los padres de familia o tutores para que puedan establecer una rutina con los hábitos correctos para el infante e invitarlos a que revisen la información “Recursos sobre COVID-19 para padres de familia y niños”, que brinda la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) **(Ver Anexo 13)**.

## XII. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Internet] 2019. [Consultado 10 Diciembre 2020]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
2. Álvarez, RP; Harris PR. COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. Rev. chil. pediatr. [Internet]. 2020 [Consultado 12 Diciembre 2020] ; 91( 2 ): 179-182. Disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000200179&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000200179&lng=es.%20http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157)
3. Secretaria de Salud. Informe Técnico Diario COVID-19 México. [Internet]. 2021 [Consultado 13 Diciembre 2020]. Disponible en:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/616953/Comunicado\\_Tecnico\\_Diario\\_COVID-19\\_2021.02.18.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/616953/Comunicado_Tecnico_Diario_COVID-19_2021.02.18.pdf)
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Historia de la pandemia de influenza de 1918. [Internet]. 2018. [Consultado 13 Diciembre 2020]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/flu/pandemic-resources/1918-commemoration/1918-pandemic-history.htm>
5. Erades, N; Morales, A. Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. [Internet]. 2020 [Consultado 18 Diciembre 2020]. Disponible en:  
[https://www.revistapcna.com/sites/default/files/006\\_0.pdf](https://www.revistapcna.com/sites/default/files/006_0.pdf)
6. **Paido Psiquiatría. Características del desarrollo en la etapa escolar.** [Internet]. 2020. [Consultado 21 Diciembre 2020]. Disponible en:  
<http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/14-texto-caracteristicas-desarrollo-escolar.pdf>
7. Delgado B, Contreras A. Desarrollo social y emocional. [Internet]. 2012. [Consultado 3 Enero 2021]. Disponible en:

[https://carolinazori.files.wordpress.com/2012/11/02-desarrollo\\_social\\_emocional-6-12ac3b1os.pdf](https://carolinazori.files.wordpress.com/2012/11/02-desarrollo_social_emocional-6-12ac3b1os.pdf)

8. García Morey, A., Castellanos, R., Pérez, D. and Alvarez Cruz, J. Aislamiento físico en los hogares a causa de la covid-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos. [Internet]. 2020 [Consultado 21 de Diciembre 2020]. Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/345140213\\_AISLAMIENTO\\_FISICO EN LOS HOGARES A CAUSA DE LA COVID-19 EFECTOS PSICOLOGICOS SOBRE NINOS Y ADOLESCENTES CUBANOS PHYSICAL ISOLATION IN HOUSEHOLDS DUE TO COVID-19 -PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON CUBAN CHILDREN](https://www.researchgate.net/publication/345140213_AISLAMIENTO_FISICO_EN_LOS_HOGARES_A_CAUSA_DE_LA_COVID-19_EFECTOS_PSICOLOGICOS SOBRE NINOS Y ADOLESCENTES CUBANOS PHYSICAL ISOLATION IN HOUSEHOLDS DUE TO COVID-19 -PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON CUBAN CHILDREN)
9. Berasategi Sancho, N., Idoiaga Mondragón, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikatza Gorrotxategi, N., & Ozamiz Echevarria, N. Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. [Internet]. 2020. [Consultado 03 Enero 2021]. Disponible en: <https://web-argitalpena.adm.ehu.es/pdf/USP00202291.pdf>
10. Marquina R, Jaramillo L. EL COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. [Internet]. 2020. [Consultado 07 Enero 2021]. Disponible en:  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RE44edWZdJsJ:https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
11. Asociaciones de Psiquiatría y Psicología Clínica por la Salud Mental de la Infancia y Adolescencia de España. Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia la era del COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado 10 Enero 2021]. Disponible en:  
[https://www.sepyrna.com/documentos/2020\\_InformeCOVID\\_final.pdf](https://www.sepyrna.com/documentos/2020_InformeCOVID_final.pdf)
12. Chacón O, Esquivel S. Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado 13 Enero 2021]; 11(1):

18-26. Disponible en:

<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/ecomatematico/article/view/2599>

13. Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. [Internet]. 2020. [Consultado 17 Enero 2021]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v24n3/1029-3043-mdc-24-03-578.pdf>
14. Espada J, Orgilés M, Piqueras J, Morales A. Las Buenas Prácticas en la Atención Psicológica Infanto-juvenil ante el COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado 18 Enero 2020]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742020000200007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000200007)
15. Orte, C., Ballester, L. y Nevot-Caldentey, L. Factores de riesgo infanto-juveniles durante el confinamiento por COVID-19: revisión de medidas de prevención familiar en España. Revista Latina de Comunicación Social. [Internet]. 2020. [Consultado 21 Enero 2021]. 78, 205-236. Disponible en: <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1475>
16. Palacio J, Londoño J, Nanclares A, Robledo P, Quintero C. Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado 22 Enero 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-avance-resumen-trastornos-psiquiatricos-ninos-adolescentes-tiempo-S0034745020300743>
17. Gómez I, Fluja J, Andrés M, Sánchez P, Fernández M. Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. [Internet]. 2020. [Consultado 22 Enero 2021]. Disponible en: [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico\\_rpcna.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico_rpcna.pdf)
18. Hernández A, Mar J. Efectos de la pandemia en la economía familiar. [Internet]. 2020. [Consultado 24 Enero 2021]. Disponible en: <http://economia.uaemex.mx/Publicaciones/e1303/Efectos%20de%20la%20pandemia%20en%20la%20economia.pdf>

19. Hincapié D, López F, Rubio M. El alto costo del COVID-19 para los niños. Estrategias para mitigar su impacto en América Latina y el Caribe. [Internet]. 2020. [Consultado 24 Enero 2021]. Disponible en: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/El-alto-costo-del-COVID-19-para-los-ninos-Estrategias-para-mitigar-su-impacto-en-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>
20. Zayas-Fajardo ML, Román-López IR, Rodríguez-Zayas L, Román-López MY. Repercusión psicológica en niños, adolescentes y la familia relacionada con el aislamiento social por la COVID-19. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2021; 46(1). [Consultado 4 Febrero 2021]. Disponible en: <http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/2528>
21. Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. [Internet]. 2020. Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil, 37(2), 30-44. [Consultado 6 Febrero 2021]. Disponible en: <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
22. García A, Cuéllar I. Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. [Internet]. 2020. [Consultado 8 Febrero 2021]. Disponible en: <https://www.analesdepediatria.org/es-impacto-psicologico-del-confinamiento-poblacion-articulo-S1695403320301673>



## XIII. ANEXOS


### Anexo 1 “COVID-19 Crianza, Presupuesto familiar en tiempos de estrés financiero”.

## Crianza COVID-19

# Presupuesto Familiar en Tiempos de Estrés Financiero

Millones de personas están estresadas por su situación económica o causa del COVID-19. Nos puede hacer sentir exhaustos/as, enojados/as y distraídos/as. Que los hijos estén pidiendo cosas insistentemente podría causar discusiones. Pero podemos hacer algo que nos ayude a manejar mejor el estrés financiero.

### Involucra a los niños, niñas y adolescentes en la elaboración del presupuesto familiar




- 1. Un presupuesto es cómo decidimos en qué gastaremos nuestro dinero, aun en momentos de estrés.
- 2. Hacer un presupuesto juntos ayuda a los niños a entender que todos debemos tomar decisiones difíciles en momentos difíciles.
- 3. También ayuda a que las familias tengan lo suficiente al final de cada mes, y que pidan menos prestado.

### Averigua si hay alguna ayuda que puedas conseguir

Tu gobierno quizás esté dando dinero o kits de alimentos a las familias durante el COVID-19.

Pregunta si hay lugares en tu comunidad que estén dando apoyo.



### ¿En qué estamos gastando dinero ahora?

1. Consigue un pedazo de papel (puede ser de un diario o un cartón) y un bolígrafo.
2. Dibuja todas las cosas en las que tú y tu familia gastan dinero cada mes.
3. Escribe al lado de cada dibujo cuánto cuesta cada una de esas cosas.
3. Suma cuánto dinero tienen para gastar en un mes.

### Hablen sobre necesidades y deseos

1. **Necesidades:** ¿Cuáles son las cosas importantes o esenciales para que tu familia sobreviva? (como por ejemplo comida, jabón para lavarse las manos, necesidades para integrantes de la familia que están enfermos o con alguna discapacidad)
2. **Deseos:** ¿Cuáles son las cosas que sería bueno tener, pero que no son esenciales?
3. Conversa con tus hijos en qué cosas podrían intentar gastar menos como familia.


### Construyan su propio presupuesto

1. Encuentre una bolsa de piedritas o algo que tenga muchos pedazos o piezas. Esto representa el dinero que tienen para el mes.
2. Como familia, decidan en qué gastarán, y pongan las piedras sobre el respectivo dibujo.
3. Es genial si logran ahorrar tan sólo un poco para el futuro, o para otra emergencia.

¡Bien hecho! Millones de familias han dicho que esto ayuda.

Para más información haz clic en los links abajo:

SALUD
MUNICIPIO
SERVICIOS BÁSICOS
BASIS DE EVIDENCIAS



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 2 “COVID-19 Crianza, Establece una base segura”

# 3 COVID-19 CRIANZA ¡Establece una base segura!

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, niñas, adolescentes y para ti. Hacer nuevas rutinas puede ayudar.

### Construye una rutina diaria flexible pero constante.

- 1 Haz una rutina para ti y tus hijos que tenga espacio para actividades planeadas así como para tiempo libre. Esto puede ayudarles a los hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.
- 2 Los niños y niñas o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños seguirán mejor el plan si ellos mismos ayudan a elaborarlo.
- 3 Incluye ejercicios físicos todos los días. Esto ayudará con el estrés y con niños y niñas con mucha energía en casa.

### Enseña a tu hijo o hija mantener distancia miento seguro

- 1 Si está permitido en tu país, deja que tus hijos calgan afuera.
- 2 También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Ponlos afuera de tu casa para que otros lo vean!
- 3 Puedes tranquilizar a tu hijo o hija explicando sobre las medidas que has tomado para mantener seguridad. Escucha sus sugerencias y tómalas en serio.

### Haz que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidas

- 1 Inventa una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agrega acciones! Da a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.
- 2 Haz un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio para el menor número de toques (pueden controlarse mutuamente).

### Tú eres un modelo para el comportamiento de tu hijo o hija

- 1 Si tú pones en práctica mantener distancias seguras e higiene para ti mismo, y tratas a los demás con compasión, especialmente con aquellos que están enfermos o vulnerables. Tus hijos y adolescentes aprenderán de ti.


### Al terminar el día, toma un minuto para reflexionar sobre el día.

Di a tu hijo o hija una cosa positiva o divertida que ellos hicieron.

Elógiate a ti mismo por lo que hiciste bien hoy. ¡Eres increíble!

(Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!)

Consejos de OMS    Consejos de UNICEF    Idiomas de todo el mundo    EVIDENCIA



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 3 “COVID-19 Crianza, Aprendiendo a través del juego”.

# CRIANZA COVID-19

## Aprendiendo a través del juego

Milones de niños, niñas y adolescentes enfrentan el cierre de sus escuelas y colegios, y el aislamiento en sus propias casas. Este consejo es sobre el aprendizaje a través del juego, algo que puede ser divertido para todas las edades!

### Tipos de juego

- 1 Hay tantos diferentes tipos de juego que pueden ser divertidos y educativos.
- 2 Juegos de lenguaje, números, objetos, teatro y música le dan a los niños oportunidades para explorar y expresarse de manera segura y divertida.



### Juegos de movimiento

- 1 Crea una coreografía para bailar una de las músicas favoritas de tus hijos. La primera persona hace un paso de baile y el resto le imita. Todos deben tomarse turnos para ser el líder.
- 2 "Desafío" ¿quién puede hacer más toques de sus pies, payasitos o saltos con palmada etc. en un minuto?
- 3 Imita uno al otro: expresiones faciales, movimientos, sonidos. Una persona podría comenzar como líder y luego cambiar. ¡Intenta sin líder!
- 4 Baile congelado: Reproduzcan música o que alguien cante, y todos bailen. Cuando la música pare, todos deben congelarse. La última persona que se quede bailando se convierte en juez para la siguiente ronda.
- 5 Baile animal: misma temática que el anterior pero cuando la música pare, llama el nombre de un animal y todos deben convertirse en ese animal.

### Contando historias

- 1 Cuente a tus hijos alguna historia de tu propia niñez.
- 2 Pídele a tus hijos que te cuenten a ti una historia.
- 3 Inventen una historia juntos comenzando con "Había una vez...", y luego cada persona agrega una nueva oración a la historia.
- 4 Actúen su historia o película favorita; los hijos mayores podrían incluso dirigir a los más pequeños, aprendiendo así responsabilidad.

### ¡Cambia el objeto!

- 1 Objetos del día a día dentro del hogar – como escobas, trapos o una bufanda – podrían convertirse en accesorios divertidos para juegos.
- 2 Coloca un objeto en el centro del cuarto y cuando alguien tenga una idea, deben saltar al medio y mostrar a los demás en qué se podría convertir el objeto.
- 3 Por ejemplo, una escoba podría convertirse en un caballo o microfono, o incluso en una guitarra!

### Juego de memoria

- 1 La primera persona dice, "Cuando termine la cuarentena del COVID-19, yo voy a... (ejemplo: ir al parque)".
- 2 La segunda persona agrega a la primera persona, "Cuando termine la cuarentena del COVID-19, yo voy a ir al parque y... (ejemplo: visitar a mi mejor amigo/a)".
- 3 Cada persona agrega a la anterior intentando pensar en todas las cosas divertidas que se podrían hacer cuando termine la cuarentena del COVID-19.

### Cantando

- 1 Cantar canciones a tu bebé le ayuda a desarrollar el lenguaje.
- 2 Reproduce o canta una canción, la primera persona que lo adviene correctamente se convierte en el líder.
- 3 Inventen una música sobre el lavado de las manos o el distanciamiento social. ¡Agreguen pasos de baile!



Para más información haz clic en los links abajo:

SMS UNICEF OTROS ENLACES BASE DE EVENTOS



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 4 “COVID-19 Crianza, Tiempo Uno-a-Uno”.

# 1 COVID-19 CRIANZA Tiempo Uno-a-Uno

¿No puedes ir a trabajar? ¿Escuelas y colegios cerrados? ¿Estás preocupado por el dinero? Es normal sentirte estresada/o y abrumada/o.

El cierre de las escuelas y colegios también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños, niñas y adolescentes. El tiempo personalizado con los niños es grato y divertido. Les hace sentir ser amados y seguros, y que ellos son importantes.

### Intenta tener un tiempo por separado con cada hija o hijo

✓ Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días, para que ellos ya esperen ese momento.



### Pregúntale a tu hijo o hija qué le gustaría hacer

✓ Poder elegir aumenta la confianza en sí mismos. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces será una oportunidad para hablar con ellos sobre esto (ver el siguiente folleto).

### Apaga la televisión y el teléfono. Este es un tiempo libre-de-virus

#### Ideas con tu bebé / infante



- Copia sus expresiones faciales y sonidos
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas
- Jueguen con tazas o bloques, construyendo torres
- Cuéntales una historia, lean un libro o miren fotos

#### Ideas con tu adolescente

- Hablen sobre algo que les gusta a tus hijos e hijas: deportes, música, televisión, celebridades, amigos...
- Cocinen su comida favorita juntos
- Hagan ejercicio juntos, escuchando su música favorita

#### Ideas con tu niño o niña

- Lean un libro o miren fotos
- Pinten dibujos con crayolas o lápices de color
- ¡Bailen o canten canciones!
- Realicen juntos un trabajo de la casa - ¡haz que parezca un juego!
- Ayúdales con las tareas escolares

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS    Consejos de UNICEF    Idiomas de todo el mundo    EVIDENCIA



© 2020 UNICEF. Este folleto es una parte de un paquete de materiales educativos que se puede encontrar en <https://www.unicef.org/es/covid-19>. Todos los derechos reservados. Este folleto está sujeto a los términos de uso de UNICEF.

Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 5 “COVID-19 Crianza, Mantén la calma y maneja el estrés”.

# 5 COVID-19 CRIANZA

## Mantén la calma y maneja el estrés

Este es un tiempo estresante. Cuida de ti mismo, para que puedas cuidar de tus hijos.

### No estás sola, no estás solo

- Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentra a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes. Escucha a esa persona. Evita las redes sociales que te hagan sentir pánico.

### Toma un descanso

- Todos necesitamos tomar un descanso a veces. Cuando tus hijos estén dormidos, haz algo divertido o relajante para ti. Haz una lista de actividades saludables que te gusten hacer. ¡Te lo mereces!

### Escucha a tus hijos y a tus hijas

- Se abierto y escucha a tus hijos e hijas. Tus hijos te buscarán para conseguir apoyo y seguridad. Escucha a tus hijos cuando ellos comparten cómo se sienten. Acepta cómo se sienten y dales consuelo.



### Haz una Pausa

Prepara una actividad relajante de 1 minuto que puedas hacer cuando sientes ansiedad o estrés

- Paso 1: Preparación**
  - Encuentra una posición cómoda, sentado con los pies planos en el piso y las manos descansando en tu regazo.
  - Cierra los ojos si te es más cómodo.
- Paso 2: Pensar, sentir, cuerpo**
  - Pregúntate: “¿Qué estoy pensando ahora?”
  - Observa tus pensamientos. ¿Son negativos o positivos?
  - Observa tus emociones, examina si son sentimientos de felicidad o no.
  - Observa cómo se siente tu cuerpo. Examina si alguna parte duele o está tensa.

- Paso 3: Concéntrate en tu respiración**
  - Escucha como tu aliento entra y sale.
  - Puedes poner la mano sobre tu estómago y sentir como sube y baja con cada respiración.
  - Quizás podrías decirte a ti mismo: “Está bien. Pasa lo que pase, estoy bien.”
  - Luego, solo escucha a tu respiración por un rato.

- Paso 4: Volviendo**
  - Observa cómo se siente todo tu cuerpo.
  - Escucha los sonidos en la habitación.

- Paso 5: Reflexionando**
  - Piensa: “¿Me siento diferente de alguna forma?”
  - Cuando estés listo, abre los ojos.

Hacer una Pausa también puede ser útil cuando sientes que tus hijos te están irritando o que han hecho algo mal. Te da la oportunidad de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas, o conectando con la sensación del piso debajo de tus pies, pueden hacer la diferencia.

¡También puedes hacer una pausa con tus hijos!

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

**Anexo 6 “COVID-19 Crianza, Mantener seguros a los niños en internet”.**

# Crianza COVID-19

## Mantener Seguros a los Niños en Internet

Niños, niñas y adolescentes están pasando mucho más tiempo en línea. Estar conectados los ayuda a reducir el impacto del COVID-19 y los anima a continuar con sus vidas, pero también presenta riesgos y peligros.

### Riesgos en línea

Adultos que se dirigen a niños con fines sexuales en redes sociales, videojuegos y plataformas de mensajería

Contenido nocivo - violencia, misoginia, xenofobia, inducción al suicidio y autolesión, información falsa, etc.

Adolescentes compartiendo información personal y fotos o videos sexuales de sí mismos

Ciberacoso por parte de sus compañeros y extraños

### Soluciones tecnológicas para proteger a tus hijos en línea

- Configura los **controles parentales**
- Activa el filtro de búsqueda segura **"SafeSearch"** en tu navegador
- Establece **configuraciones de privacidad** estrictas en aplicaciones y videojuegos en línea
- Cubre cámaras de la web mientras no estén en uso

### Crea hábitos sanos y seguros en línea

- Involucra a tus hijos en crear **acuerdos familiares** en cuanto a la tecnología y el uso sano de los dispositivos digitales
- Crea espacios y tiempos libre de la tecnología en tu casa (comiendo, durmiendo, jugando y haciendo tareas escolares)
- Ayuda a tus hijos a aprender cómo mantener la privacidad de su información personal, especialmente frente a extraños: algunas personas en son quienes dicen ser!
- Recuerdale a tus hijos que lo que se sube en línea se queda en línea (mensajes, fotos y videos)

### Mantén a tus hijos seguros usando comunicación abierta

- Dile a tus hijos que si les pasa algo en línea que les hace sentir molestos, incómodos o asustados, pueden hablar contigo y no te enojarás ni les castigarás
- Mantente alerta a cualquier signo de angustia. Observa si tu hijo está retraído, molesto, reservado u obsesionado con las actividades en línea
- Construye relaciones de confianza y comunicación abierta, alentándolos y animándolos de manera positiva
- Recuerda que cada niño es único y podría usar diferentes maneras de comunicarse. Tómale tiempo para ajustar tu mensaje a las necesidades de tu hijo. Por ejemplo, los niños con dificultades de aprendizaje podrían necesitar información en formato más simple.



### Pasa tiempo en línea con tu niño, niña o adolescente

- Exploren juntos los sitios web, las redes sociales, los juegos y las aplicaciones
- Habla con tu adolescente sobre cómo reportar contenido inapropiado (véase más abajo)
- **Common Sense Media** tiene excelentes consejos sobre aplicaciones, juegos y entretenimiento para las diferentes edades

Comparte con colegas, amigos y familiares | Difunde el mensaje | Mantén a los niños seguros en internet

Reporta la violencia en línea contra los niños:

SERVICIOS TELEFÓNICOS DE ASISTENCIA

LÍNEA DIRECTA UNICEF

IMPUESTALES

UNICEF

Otros recursos:

UNICEF

STREET COUNSEL

SAFE STARTING



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 7 “COVID-19 Crianza, Conversando acerca del COVID-19”.

# 6 COVID-19 CRIANZA

## Conversando acerca del COVID-19

Tienes que estar dispuesto/a para conversar. Ellos ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos. La honestidad y transparencia sí lo hacen. Piensa acerca de cuánto van a comprender ellos. ¿Conoces a tus hijos mejor que nadie!

### Sé abierta/o y escucha

Permite que tu hijo hable libremente. Haz preguntas abiertas para ver cuánto saben acerca del tema.

### Sé honesta/o

Siempre responde a sus preguntas con sinceridad. Piensa en la edad que tiene tu hijo o hija y cuánto puede comprender.

### Sé alentadora/r

Tu hijo o hija puede estar asustado/a o confundido/a. Da un espacio para compartir cómo se siente y hazle saber que estás ahí para apoyarle.

### Es correcto no saber todas las respuestas

Está bien decir “No lo sabemos, pero estamos trabajando en eso”, o “No lo sabemos, pero creemos que...” ¡Toma esto como una oportunidad para aprender algo nuevo con tu hijo o hija!

### Héroes, no agresores

Explica que COVID-19 no tiene nada que ver con la apariencia de alguien, ni de dónde es o qué idioma habla. Di a tu hijo o hija que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes las cuidan.

Busca historias de personas quienes trabajan para detener el brote del virus y quienes cuidan a personas enfermas.

### Hay muchas historias circulando

Algunas pueden no ser ciertas. Usa sitios confiables:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-to-public>  
y  
<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>  
de OMS y UNICEF.

### Concluye con algo positivo

Verifica si tu hijo o hija está bien. Hazle recordar que te preocupas por él o ella, y que puede hablar contigo cuando lo necesite. Luego hagan algo divertido juntos!

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 8 “COVID-19 Crianza, Manteniendo un ambiente positivo”.

# 2 COVID-19 CRIANZA Manteniendo un ambiente positivo

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros niños, niñas o adolescentes nos están volviendo locos. Muchas veces terminamos diciendo “¡Deja de hacer eso!” Pero es mucho más probable que nuestros hijos e hijas hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas, y muchos elogios por lo que hacen bien.

### Indica el comportamiento que quieres ver

- Usa palabras positivas cuando le digas a tu hijo o hija qué hacer, como por ejemplo “Por favor, guarda tu ropa” (en vez de “¡No hagas un desastre!”)

### Todo se trata de cómo lo digas

- Gritarle a tu hijo o hija solo hará que tú y ellos estén más estresados y enojados. Llama la atención de tu hijo o hija usando su nombre. Habla con voz tranquila.

### Elogia a tus hijos cuando se comportan bien

- Intenta elogiar a tu hijo, hija o adolescente por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestren en el momento, pero los verás repetir esa buena acción. También les asegurará a ellos que los ves y te preocupas por ellos.

### Sé realista

- ¿Puede tu hijo o hija realmente hacer lo que le estás pidiendo? Es muy difícil para un niño o una niña mantenerse callado dentro de la casa por un día entero, pero tal vez pueda permanecer en silencio por 15 minutos mientras que tú estes hablando por teléfono.

### Ayuda a tu adolescente a mantenerse conectado

- ✓ Especialmente los adolescentes necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayuda a tu hijo o hija a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



unicef  
for every child



© 2020 UNICEF. All rights reserved. UNICEF is a United Nations agency that works to protect and care for children and young people. For more information, visit [www.unicef.org](https://www.unicef.org).

Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>



## Anexo 9 “COVID-19 Crianza, Armonía familiar en el hogar”.

# CRIANZA COVID-19

## Armonía familiar en el hogar

Cuando modelamos relaciones pacíficas y afectuosas, nuestros hijos se sienten más seguros y amados. El lenguaje positivo, la escucha activa y la empatía ayudan a mantener un ambiente familiar pacífico y alegre en estos tiempos estresantes.

### Somos modelos para nuestros hijos e hijas

- La forma que hablamos y nos comportamos frente a otros ¡también influye, en gran manera, sobre cómo ellos se comportan!
- Trata de conversar amablemente con todos en la familia, adultos y niños.
- Una mala comunicación entre adultos en el hogar podría causar un impacto negativo en nuestros niños.
- Cuanto más practiquemos modelar relaciones pacíficas y afectuosas para nuestros hijos, más seguros y amados se sentirán ellos.

### Usa lenguaje positivo. ¡Funciona!

- Dile a otros lo que quieres que hagan, en vez de decirles lo que no quieres que hagan. En lugar de "Deja de gritar," intenta "Podrías hablar un poco más bajo por favor"
- El elogio hace que otros se sientan apreciados y bien consigo mismos. Frases tan simples como, "Gracias por limpiar la mesa" o "Gracias por cuidar al bebé" podrían hacer una gran diferencia.

### Comparte la carga

- Cuidar a los niños y a otros integrantes de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.
- Trata de compartir las tareas de la casa, el cuidado de los niños y otras tareas equitativamente con los miembros de la familia.
- Crea un horario con tiempos activos e inactivos con otros adultos del hogar.
- Está bien pedir ayuda cuando te estás sintiendo cansada/o o estresada/o, para que puedas tomarte un descanso.

### ¿Te estás sintiendo estresada/o o enojada/o?

- Haz una pausa de 10 segundos: inhala y exhala lentamente 5 veces. Luego intenta responder con más calma. Millones de padres dicen que esto ayuda MUCHO.
- Establece una tregua cuando ves que los argumentos ya se están desbordando, y ve a otro cuarto o afuera si puedes.
- Ve las Hojas de Corcejos "Cuando nos Enojamos" y "Mantén la Calma y Maneja el Estrés".

### Cosas buenas para hacer juntos en familia

- Permite que cada integrante tome turnos para elegir una actividad que involucre a toda la familia cada día.
- Encuentra maneras de pasar tiempo de calidad con tu pareja y otros adultos en la casa también!

### Sé una persona comprensiva al escuchar

- Escucha a otros cuando te están hablando.
- Sé abierta/o y demuestra que estás escuchando lo que dicen.
- Incluso podría ayudar si resumes lo que escuchaste antes de responder: "Lo que estoy escuchándote decir es..."



Haz clic [AQUÍ](#) para ver recursos útiles y apoyo si estás viviendo alguna violencia en casa

Para más información haz clic en los links abajo:

[SALUD](#) [VIOLENCIA](#) [CUIDAR A NIÑOS](#) [BASE DE PRUEBAS](#)



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 10 “COVID-19 Crianza, Cuando se comportan mal”.

# 4 COVID-19 CRIANZA

## Cuando se comportan mal...

Es normal que se comporten mal cuando los niños están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo a ser independientes. ¡Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa!

### Intenta redirigir

- 1 Detecta el comportamiento negativo lo antes posible y redirige la atención de tus hijos para un comportamiento positivo.
- 2 ¡Detenlo antes de que comience! Cuando empiecen a inquietarse, puedes distraerlos con algo interesante o divertido: "Vengan, ¡vamos a jugar un juego!"

### Toma una Pausa

¿Sientes ganas de gritar? Haz una pausa de 10 segundos. Inhala y exhala lentamente cinco veces. Luego trata de responder de una manera más tranquila.

Millones de padres dicen que esto ayuda - MUCHO.

### Usa consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos sobre la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que golpear y gritar.

### Sigue usando los Consejos 1-3

- 1 Tiempo uno-a-uno, elogio por hacer algo bueno, y rutinas constantes reducirán el mal comportamiento.
- 2 Da a tus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos con responsabilidades. Sólo asegúrate de que sea algo que ellos sean capaces de hacer. ¡Y felicitales cuando lo hagan!

Da a tu hijo o hija la opción de seguir tus instrucciones antes de darles la consecuencia.

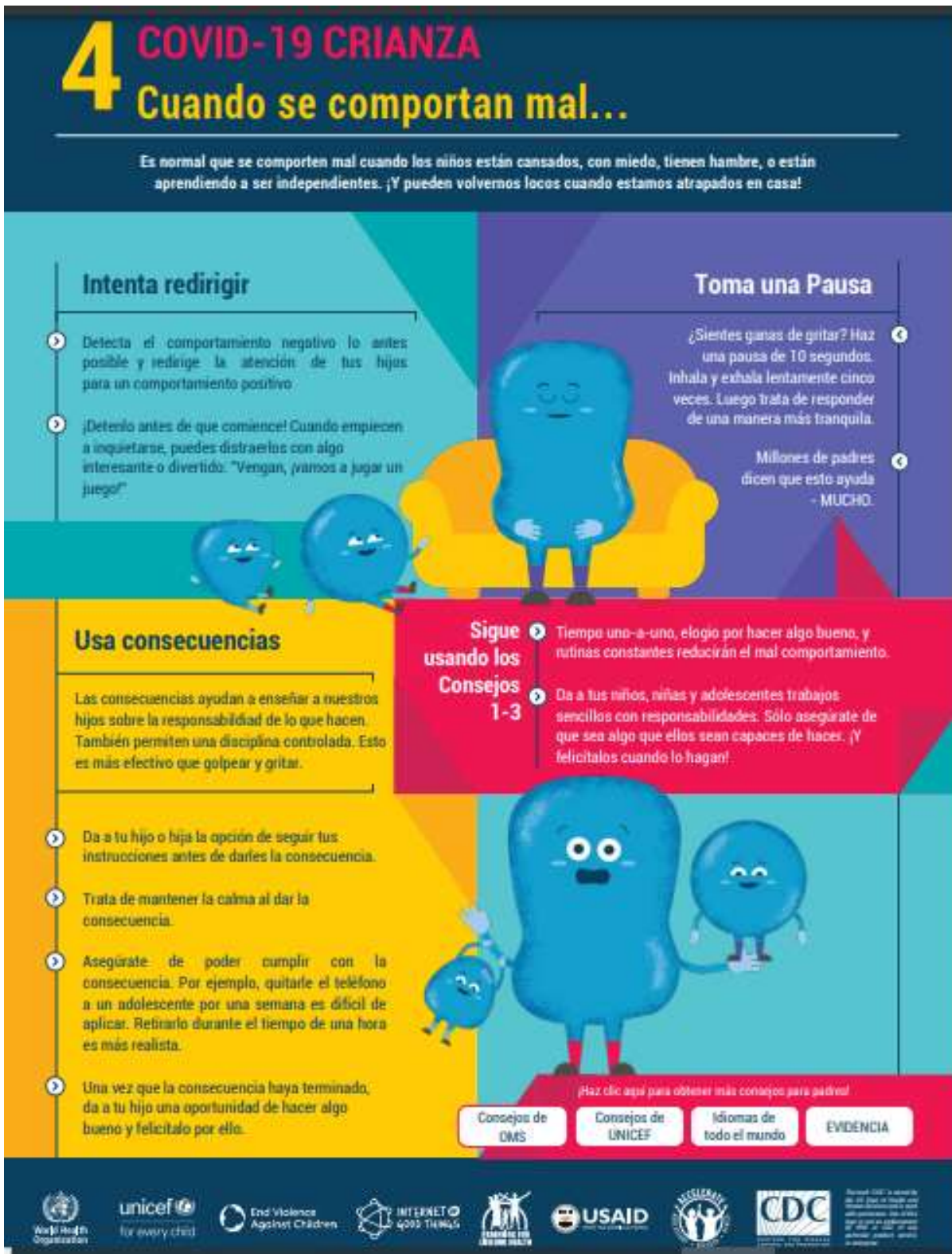
Trata de mantener la calma al dar la consecuencia.

Asegúrate de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitarle el teléfono a un adolescente por una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante el tiempo de una hora es más realista.

Una vez que la consecuencia haya terminado, da a tu hijo una oportunidad de hacer algo bueno y felicitalo por ello.

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS    Consejos de UNICEF    Idiomas de todo el mundo    EVIDENCIA



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 11 "COVID-19 Crianza, Cuando nos enojamos".

# CRIANZA COVID-19

## Quando nos Enojamos

Amamos a nuestros niños, niñas y adolescentes, pero el estrés por el COVID-19, la falta del dinero y la cuarentena nos pueden hacer enojas. Aquí podemos ver cómo mantener el control y manejar nuestro enojo para no lastimar a otros.

### Detén al río desde su origen

- Usualmente son las mismas cosas que nos estresan o nos hacen enojar cada vez.
- ¿Qué te hace enojar? ¿Cuándo ocurre esto? ¿Cómo reaccionas normalmente?
- Evita que inicie. Si ocurre cuando estás cansada/o, intenta dormir o descansar. Si es hambre, trata de asegurar que comas algo. Si es cuando te sientes sola/o, pide apoyo a alguien.
- Cuidate a ti mismo. Intenta usar los recursos de "haz una pausa" o "manejando el estrés" de las hojas de consejos.



La ciencia cerebral demuestra que si controlas tu enojo o si haces algo positivo, aumenta el desarrollo del cerebro de tu hijo/a.

**¡Eso es un éxito real!**

### Toma un descanso

- Cuando empiezas a sentirte enojada/o, tómate 20 segundos para calmarte. Inhala y exhala lentamente 5 veces antes de hablar o moverte.
- Vete a algún otro lugar por diez minutos para recuperar el control de tus emociones. Si tienes un espacio seguro afuera, vete afuera.
- Si es un bebé que no deja de llorar, está bien dejarle acostado de manera segura, boca arriba, y alejarte por un rato. Llama a alguien que te ayude a calmarlo. Y chequea al bebé cada 5-10 minutos.

### Cuidate a ti mismo

- Todos necesitamos conectarnos. Habla con amigas/os, familia y otras redes de apoyo todos los días.
- Reduce el consumo de alcohol o no tomes, especialmente cuando los niños están despiertos.
- ¿Tienes algún arma o algo que podría usarse para golpear a otros? Ponlos bajo llave, escóndelos o quítalos de tu casa.
- Si no es seguro para los niños en casa, está bien que vayan a otro lado para buscar ayuda o que se queden en otro lugar por un tiempo.



**La crisis del COVID-19 no durará para siempre – pero debemos superarla por el momento, un día a la VEZ.**

Para más información haz clic en los links abajo:

WHO UNICEF STRONG WOMEN BASE DE SUBSISTENCIA



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 12 “COVID-19 Crianza, Crianza de hijos en viviendas y comunidades sobrepobladas”.

# CRIANZA COVID-19

## Crianza de hijos en viviendas y comunidades sobrepobladas

Mantener a tu familia sana y segura frente al COVID-19 podría parecer aún más difícil cuando vives en condiciones de hacinamiento. Hay cosas que puedes hacer para que sea más fácil para tu familia.

### Quédate donde estás

- 1 Limita la salida y la entrada al espacio donde vives a la menor cantidad de personas y en la menor frecuencia posible.
- 2 Deja tu hogar o zona sólo por razones esenciales, como buscar comida o atención médica.



### Ayuda a tus hijos con el distanciamiento físico

- 1 Explícale a tus hijos que tienen un trabajo importante, de mantenerse sanos a sí mismos y a su comunidad, distanciándose temporalmente de otros.
- 2 Muestra a tus hijos más atención positiva cuando hacen el esfuerzo de practicar el distanciamiento físico.

### ¡Haz que el lavado de manos y la higiene sean divertidos!

- 1 Tal vez puede resultar difícil encontrar jabón y agua, pero practicar una buena higiene es importante ahora más que nunca.
- 2 Intenta lavar las manos de todos los integrantes de tu familia, lo más frecuentemente posible.
- 3 Deja que los niños se enseñen entre ellos cómo lavarse sus manos.
- 4 Anima a tus hijos a que eviten tocarse la cara.

### Comparte la carga

- 1 Cuidar a los niños y a otros integrantes de la familia es difícil en lugares con poco espacio, pero es mucho más fácil cuando se dividen las responsabilidades.
- 2 Trata de compartir las tareas de la casa, el cuidado de los niños y otras tareas equitativamente entre los integrantes de la familia.
- 3 Crea un horario con tiempos de "estar activo" y de "descanso", turnándose con otros adultos responsables en la casa.
- 4 Está bien pedir ayuda cuando te estás sintiendo cansada/o o estresada/o, para que puedas tomarte un descanso.

### Haz ejercicio físico a diario

- 1 Anima a tus hijos a pensar en actividades físicas que puedan hacer, para practicarlas mientras evitan el contacto con quienes no viven dentro de su espacio.
- 2 ¡Actividades de saltar, bailar o correr en círculos pueden ser divertidas!

### Haz una pausa

- 1 Quizás no tienes espacio para ti misma/o, para lidiar con el estrés y las emociones que sientes.
- 2 Observa cuando te estás sintiendo estresada/o o enojada/o y haz una pausa... ¡inclusive tres respiraciones profundas pueden hacer una diferencial!

¡Bien hecho! Millones de familias han dicho que esto ayuda.



### Sigue usando los Consejos 1-6

Manteniendo un ambiente positivo, teniendo una rutina e intentando tener un tiempo personal con cada hijo cuando puedas, te ayudará a manejar el comportamiento de tus hijos y tus sentimientos.

Para más información haz clic en los links abajo:

[GAS](#) [UNICEF](#) [OPRO DIGNIDAD](#) [BASE DE EVIDENCIAS](#)



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/unicef-educa-covid-19-fichas-educacion-familia-base-segura.pdf>

## Anexo 13 “Recursos sobre COVID-19 para padres de familia y niños”.



El objetivo de esta página es ofrecer recursos para los padres, cuidadores y niños sobre la COVID-19 y la importancia de adoptar medidas efectivas para protegerse y sobrellevar la cuarentena. Estos materiales han sido preparados por la OMS, socios de la OPS, colaboradores y autores.



Sésamo: Los virus parecen diamantina y Comegalletas te dice por qué



Cómo ayudar a los niños y niñas a enfrentar el estrés



TEMAS PAISES RECURSOS NOTICIAS

Lavado de manos



Alimentación sana



Fuente: UNICEF. 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/recursos-sobre-covid-19-para-padres-ninos>