

CUANDO TODO CAMBIÓ

LO QUE APRENDIMOS DE LA PANDEMIA



ÍNDICE

Para empezar	3
El desafío de enfrentar una nueva realidad	4
Reconocer emociones y saber cuándo pedir ayuda	6
Identificar y reconocer nuestras emociones nos ayudará a sentirnos mejor	10
¿Cómo manejar las emociones?	11
Comprender lo que nos pasa para dar respuestas sensibles y amorosas a las necesidades de los niños	12
Organizar la casa y la familia para el regreso a la nueva normalidad	14
Repensar y adaptar el trabajo en tiempos del COVID-19	16
Tomarse tiempo para uno mismo, comer bien y moverse	18
Tomarse tiempo para uno mismo, el descanso, la recreación y las relaciones sociales	18
Comer bien	20
Moverse	25
Transitar el embarazo en tiempos del COVID-19	27
¿Por qué la teta es tan importante?	29
Cómo ayudar a los niños en la nueva normalidad	31
Cómo responder a las reacciones de los más chiquitos.....	32
Algunas situaciones frecuentes que nos pueden preocupar	34
El desafío de poner límites en estos tiempos	41
Algunas reacciones esperables en los niños pequeños.....	44
Preparando el regreso al centro educativo y a la nueva normalidad	46
Acompañar el uso de las pantallas en niños y adolescentes en la nueva normalidad	48

PARA EMPEZAR

Hola, les damos la bienvenida y les presentamos una serie de herramientas que elaboramos con la intención de acompañarlos y apoyarlos en estos tiempos en los que hemos tenido que enfrentar tantos cambios. Momentos de incertidumbre, sentimientos encontrados, necesidad de rápidas adaptaciones a situaciones nuevas en la familia, en el trabajo y en cada actividad de la vida cotidiana. Esperamos les sean útiles para comprender y adaptarse mejor a estos tiempos tan desafiantes para todos.

Cuando todo cambió está dirigido a madres, padres, educadores y personas que cuidan de niños y niñas pequeños y a aquellos que día a día ponen en juego su creatividad y sus recursos personales y profesionales para hacer que todo sea más sencillo para ellos. Sabemos que para los adultos tampoco ha sido fácil, por eso, este material está pensado también para ellos, con el objetivo de ayudarlos a transitar esta etapa de la mejor manera.



Las herramientas consisten en:

- 6 pódcast dirigidos a los adultos,
- una serie animada para niños y
- una guía que amplía los contenidos de ambos materiales.

La idea es ir descubriendo en conjunto qué sentimos, cómo actuamos ante esta nueva situación y de qué manera podemos lograr que todo sea más fácil. Niños, niñas y adultos necesitamos aprender a superar esta etapa que nos tocó vivir y de la que saldremos, ojalá, más fortalecidos y con nuevos aprendizajes.

EL DESAFÍO DE ENFRENTAR UNA NUEVA REALIDAD

Ustedes, que trabajan con los niños, las niñas y sus familias, pueden estar experimentando un alto nivel de estrés y se pueden sentir superados por su propia situación, lo que puede afectar su capacidad de escucha y comprensión. Hemos pasado tiempos complejos y difíciles estando en casa, pero llega un momento en que hay que retomar al menos algunas actividades y esta nueva situación puede renovar la tensión y la ansiedad. Seguramente el trabajo no será igual que antes y tendremos que innovar.



Cualquier crisis que tengamos que afrontar, personal, profesional o en este caso sanitaria, es un evento que provoca altos niveles de estrés. En la mayoría de los casos, los recursos y mecanismos psicológicos con los que contamos para enfrentarlos nos exceden. El miedo es un mecanismo de defensa que nos permite estar alertas ante la adversidad y tenemos que aprender a escucharlo, pero también a controlarlo si sentimos que nos inmoviliza.

En muchos casos no es el evento en sí mismo el que causa la crisis, sino la percepción que cada uno tiene de la situación. Dependerá de nuestras características propias la forma que encontremos para enfrentar la realidad y adaptarnos a ella. En este sentido, es importante ser tolerantes cuando otras personas, familias o grupos sociales no reaccionan o actúan como nosotros esperamos. Si son cercanos, lo mejor es conversarlo y llegar a un acuerdo que sea aceptable para ambos.

Se habla de *nueva normalidad*, en tanto lo que viene y comienza a ser "normal" es diferente a lo venía siéndolo. Pero por un tiempo, que no sabemos cuánto durará, esto es lo que pasará a ser parte de nuestra vida. Será un desafío a nuestra capacidad de adaptación y a nuestra creatividad. Tendremos muchas dudas, preguntas e incertidumbres. No son de fácil respuesta, es la primera vez que tenemos que enfrentar una situación de estas características. Es importante no ser demasiado exigentes con nosotros mismos, darnos tiempo para ir asimilando los nuevos desafíos, aceptar los miedos que podemos llegar a sentir y animarnos a pedir ayuda si sentimos que es mucho para nosotros solos.

RECONOCER EMOCIONES Y SABER CUÁNDO PEDIR AYUDA

Estamos enfrentando una situación nueva para la que probablemente sintamos que no estamos preparados. Los cambios en la vida cotidiana han sido rápidos, cada día nos presenta nuevos desafíos y esto genera preocupaciones y miedo a lo que puede pasar en el futuro.

Esta realidad nos afecta a todos. Los niños y niñas, aunque sean pequeños, perciben cuándo hay cambios a su alrededor y pueden sentir las emociones y la tensión de los adultos que los rodean. No siempre entienden lo que sucede y esto les puede generar ansiedad, preocupación y miedo.

En este tiempo de estrés, cuidarse a sí mismo es fundamental para poder cuidar a los demás. No hay respuestas ni actitudes perfectas frente a estas situaciones, cada uno hará lo mejor que pueda, siempre desde el cariño y el respeto por el otro.

Está bien no tener todas las respuestas, nadie las tiene. Puede ser un momento para aprender y para explorar nuestras posibilidades y fortalezas, así como para reconocer nuestras debilidades.

Recordemos que no estamos solos o solas, muchas personas y en todo el mundo están sintiendo y pasando por lo mismo que nosotros. Busquemos amigos, amigas, personas de confianza, la familia, alguien que nos escuche, que sea nuestro confidente en momentos difíciles. Y si está pasando una situación parecida a la nuestra, quizás podamos intercambiar sobre las soluciones y alternativas para los problemas que estamos enfrentando.

Es probable que tengan que hacer muchos de los trabajos desde casa, lo que cambia radicalmente las rutinas, a lo que se suma que los niños y niñas tampoco van a la escuela o lo hacen con menor frecuencia u horario. Esto sucede habitualmente en tiempo de vacaciones, pero no es lo mismo cuando el trabajo y la escuela se trasladan a casa. Tener que trabajar con los niños jugando alrededor o con diferentes demandas hacia nosotros es muy difícil. Aquí lo que tenemos que entender es que no podemos pretender seguir la misma rutina que



en nuestros lugares de trabajo y seguramente no vayamos a rendir igual. Debemos ser menos exigentes y aprender a ser flexibles en las actividades diarias. Quizás hacer pausas más seguidas, trabajar cuando los niños están entretenidos, hacerlo un poco más temprano antes de que se despierten o hasta un poco más tarde, cuando ya se durmieron.



Si tienen que salir a trabajar, seguramente también les preocupará: ¿con quién quedan los niños?, ¿si me contagio y los contagio? Son preocupaciones válidas y es esperable que esta situación nos abrume. Si solían quedarse con los abuelos y abuelas u otras personas mayores, ya no se puede contar con ellos porque ahora son la población de mayor riesgo. Entonces, hay que buscar otras soluciones. Alguien más joven que quizás también esté pasando por una crisis laboral y que nos pueda ayudar o algún otro miembro de la familia que tenga la posibilidad de trabajar desde casa y podrá quedarse a cuidar a los niños.

Es normal preocuparse por el dinero. Quizás se perdió el trabajo o se está en seguro de desempleo. Nos preguntamos: ¿podremos pagar las cuentas a fin de mes?, ¿perderé el trabajo?, ¿volveré a encontrar trabajo? No hay respuesta para estas preguntas, pero sí debemos saber que las cosas de a poco volverán a ponerse en su lugar, ¡por eso es tan importante cuidarse mucho!

Hacer una rutina nueva para la familia, flexible pero constante, puede ser algo positivo. Definir horarios para el trabajo, las comidas, el descanso y el juego puede ayudarnos. Los adultos, los niños y los adolescentes pueden definir sus tareas y responsabilidades y esto organiza y transmite seguridad.



La situación de crisis sanitaria en la que nos encontramos nos enfrenta a una realidad desconocida, poniendo al límite nuestras emociones, por lo que pueden aparecer malestares psicológicos y también físicos que no sean fáciles de manejar.

IDENTIFICAR Y RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES NOS AYUDARÁ A SENTIRNOS MEJOR

Entender lo que nos pasa es el primer paso para conocernos y comunicarnos mejor con nuestro entorno. También ayuda a ponerse en el lugar del otro y entender lo que está sintiendo: esto se llama **empatía**. Si no entendemos lo que nos pasa, es más probable que las emociones nos desborden y aparezcan en momentos o en formas inadecuadas. Es importante aceptar lo que se siente, ya que es un comienzo, y no autocensurarse ante el cambio en las reacciones o acciones.

Es natural sentir:

- Necesidad de estar en soledad.
- Irritabilidad.
- Conflictos o malestares en la relación con los demás.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Rabia.
- Impotencia.
- Desesperanza.
- Angustia por temor a contagiarse o contagiar al otro.

También es posible tener:

- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Pensamientos que nos agobien o nos hagan sentir mal.

Además, en lo físico puede pasar que tengamos:

- Dificultades para dormir.
- Sensaciones de sobreexcitación o, por el contrario, falta de energía.
- Dolor de cabeza, de espalda u otros malestares que habitualmente no sentíamos.

Los sentimientos cambian con el tiempo y según la situación, pero si solo tenemos sentimientos negativos o los malestares físicos se mantienen, es importante que busquemos ayuda profesional.

¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?

- Hablando** → compartiendo lo que sentimos con otros.
- Recurriendo a la comunicación telefónica o videollamada** → con algún familiar o persona cercana con la que podamos charlar y compartir cómo nos estamos sintiendo.
- Dosificando la información respecto a la emergencia** → es necesario mantenerse informado, pero no es recomendable estar todo el tiempo mirando las noticias y redes sociales, porque esto genera mayor ansiedad.
- Escribiendo** → las cosas que sentimos también puede ayudar.
- Reflexionando** → sobre lo que nos está pasando.
- Pidiendo ayuda** → consultando en tu prestador de salud o, si sentís que en tu casa las relaciones se ponen difíciles o violentas, podés llamar al 08004141 o *4141 desde el celular (violencia contra la mujer).



Te invitamos a contestar estas preguntas usando la lista de emociones para ponerle nombre a lo que estás sintiendo:

Cuando estoy compartiendo tiempo con mi familia

Cuando estoy ayudando a mis hijos con sus estudios

Cuando algo no sale como esperaba

Cuando me cuesta manejar la conducta de mis hijos

Cuando realizo las tareas del hogar

Cuando mi hijo me abraza

Cuando mi hijo se siente mal

Cuando estoy cansado

Cuando estoy haciendo lo que me gusta hacer

Cuando no puedo cumplir con todo lo que me propuse hacer

Cuando me dicen que me quieren

Cuando logré equilibrar el trabajo y las tareas del hogar

Cuando tengo que salir a trabajar

siento

Angustia

Felicidad

Alegría

Enojo

Amor

Tristeza

Tranquilidad

Incertidumbre

Ansiedad

Preocupación

Calma

Desesperanza

ORGANIZAR LA CASA Y LA FAMILIA PARA EL REGRESO A LA NUEVA NORMALIDAD

Empezar a salir de casa implica toda una reorganización. Podría pasar que quienes tienen niños y niñas pequeños tengan la dificultad de quién los cuide o si iban a un centro de infancia este no haya reanudado sus actividades o funcione con limitaciones de horario. También sucede que los horarios de los escolares cambiaron y podría dificultar el llevarlos o irlos a buscar a la escuela. Habrá que analizar otras opciones, quién podrá cumplir esa función de cuidado o de apoyo, quizás un miembro de la pareja si aún no tuvo que comenzar a trabajar en forma presencial. Las opciones serán diferentes para cada persona y situación, pero ayuda compartir esta incertidumbre con los seres queridos y los compañeros de trabajo que pueden estar pasando por la misma situación. Quizás entre todos surja una respuesta y una solución al problema.



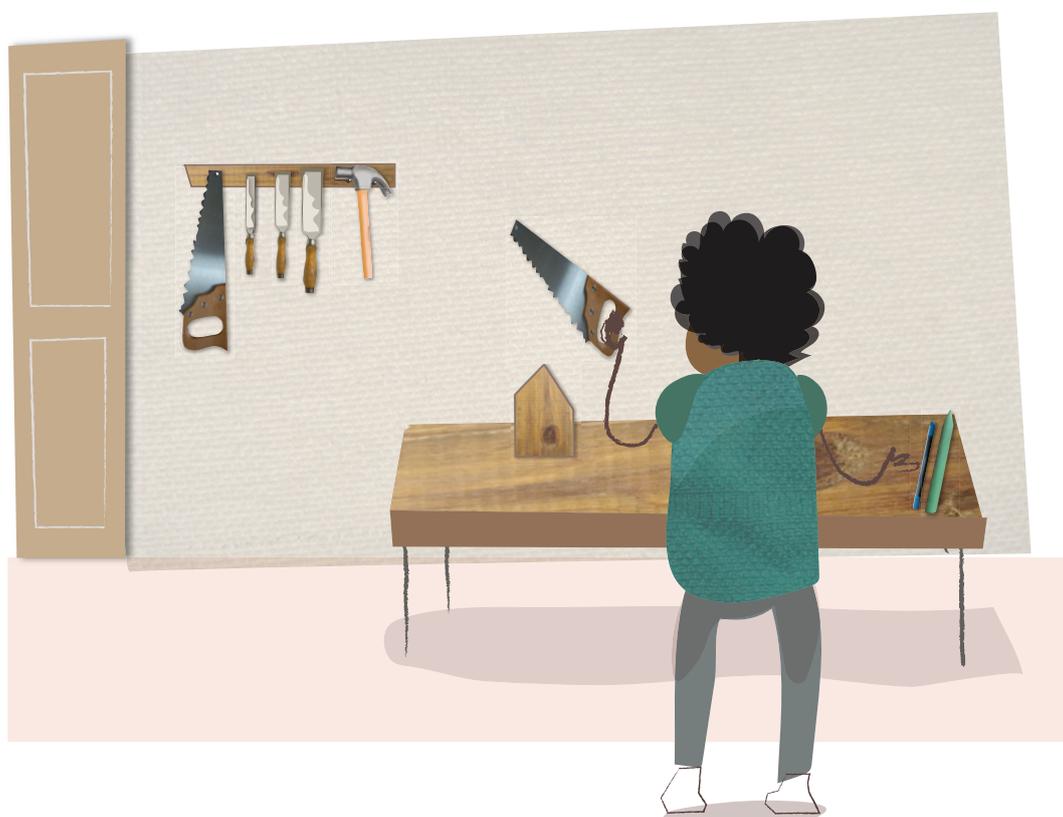


Puede haber en la casa niños de otras edades que comiencen también las actividades y necesiten de nuestro apoyo para adaptarse a esta nueva normalidad.

Tener que dejar la comida hecha, limpiar todo al llegar a casa, acompañar a los niños ante los cambios, todo esto puede generar mucho estrés. Habrá que ir de a poco, compartiendo lo que sentimos en familia para ir superando juntos los problemas y situaciones que se vayan presentando.

REPENSAR Y ADAPTAR EL TRABAJO EN TIEMPOS DEL COVID-19

No se volverá al trabajo de antes, todo será diferente. Tendremos que adaptar las tareas que veníamos desarrollando a la nueva realidad. Quienes educan, se deberán adaptar a la nueva forma de enseñar, además de apoyar y guiar a los niños y niñas en las limitaciones y precauciones que ahora deberán tener. Las personas que se encargan de la limpieza y el mantenimiento se verán más exigidas que nunca y deberán extremar los cuidados. El personal de salud tendrá que desafiar su creatividad para adaptarse a las consultas telefónicas y las videollamadas.



Todos deberemos adaptar nuestro rol y las actividades de acuerdo con las normas impuestas para el cuidado. Pero debemos confiar en nuestra capacidad y experiencia para encontrar una forma de realizar el trabajo de la mejor manera.

Será un gran desafío, pero también una oportunidad para ser más creativos y, por qué no, descubrir interesantes nuevas formas de desarrollar el rol de cada uno. Debemos pensar que esta etapa puede ser una oportunidad de aprendizaje y no simplemente una obstrucción a nuestro trabajo.

Habrá momentos en que se puedan sentir agotados y que les cueste conectarse con los niños y con las familias. Hablar con los compañeros es una alternativa, porque pueden estar sintiendo lo mismo. No autocensurarse y darse tiempo es lo mejor. De a poco estas sensaciones y presiones irán cediendo. Seguramente nada de esto será fácil, pero volveremos a encontrar una nueva rutina y nos iremos acostumbrando a esta nueva normalidad.

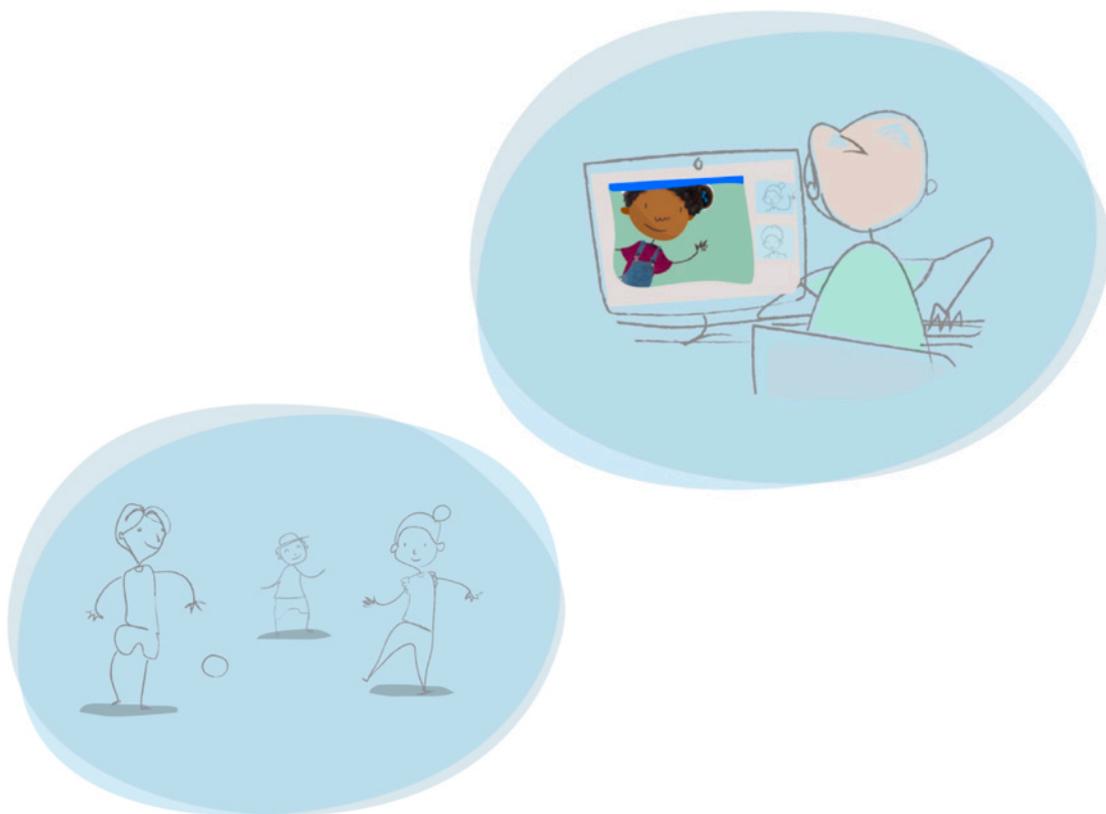
TOMARSE TIEMPO PARA UNO MISMO, COMER BIEN Y MOVERSE

TOMARSE TIEMPO PARA UNO MISMO, EL DESCANSO, LA RECREACIÓN Y LAS RELACIONES SOCIALES

Aprendamos a darnos tiempo para el descanso. Tomarse un tiempo en el día para descansar y hacer algo que nos dé placer es una forma de manejar el estrés.

Busquemos algo que nos guste y hagamos el esfuerzo de encontrar el momento para hacerlo. Puede ser leer, hacer ejercicio, comunicarse con la familia y los amigos, o simplemente mirar por la ventana o sentarse a tomar un mate o un café ayuda a descansar la mente y el cuerpo. ¡Nos merecemos ese momento para nosotros mismos!





Estamos expuestos a las redes sociales que a veces son una agradable forma de socializar y una fuente de información, pero otras veces nos abruma, además de transmitir mensajes que no siempre son ciertos. Hay que aprender a seleccionar qué leemos y con quién nos conectamos para evitar comunicaciones que finalmente son tóxicas y no hacen más que sumar ansiedad. Apagar la TV y el teléfono puede ser un tiempo libre de virus.

Comunicarnos con amigos y familiares también puede ser un momento de recreación, si podemos manejarlo de acuerdo con nuestras ganas y con nuestro tiempo. Tenemos que mantener un distanciamiento físico, o sea, no estar a menos de 2 metros de otra persona, para seguir en contacto con nuestros afectos y nuestros contactos sociales, que son tan necesarios. ¡Se habla de distanciamiento social y eso a veces nos confunde!

COMER BIEN

Para seguir pensando en cómo hacer para sentirnos mejor queremos proponerles pensar en ¿qué es lo que estamos comiendo para cuidarnos?

Seguro que ya saben que alimentarse de forma saludable es fundamental. Comer es una de las cosas que se hacen más veces durante el día y, por eso, solemos no darle el lugar que debe ocupar en nuestra vida. Sin embargo, lo que comemos impacta en ella mucho más de lo que lo pensamos. Influye en cómo nos sentimos, en el rendimiento físico e intelectual, en la salud y también en cómo nos vemos.

La pandemia nos ha mostrado que las personas con obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades del corazón son quienes se ven más gravemente afectadas por el coronavirus. Si bien el COVID-19 no es grave en niños, adolescentes y jóvenes, debemos tener en cuenta que el sobrepeso y la obesidad se inician cada vez en edades más tempranas. Aunque cueste creerlo, muchos de los problemas de salud de las personas mayores, como hipertensión y diabetes, afectan cada vez más a niños, adolescentes y jóvenes. Lo mejor que podemos hacer para evitarlos y mejorar cómo nos sentimos es comer saludablemente y movernos.

La comida casera siempre es la mejor opción y es insustituible para la salud de la familia.

Los invitamos a que este tiempo de coronavirus se transforme en una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia. Muchas veces se puede pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que nos enfrentamos a muchísimas promociones de alimentos listos para comer. Sin embargo, ningún producto preparado sustituye la comida casera y el acto de cocinar.

Cuando cocinamos, podemos saber lo que estamos comiendo; decidimos los ingredientes y las formas de cocción; controlamos la sal, el azúcar y el tipo de grasa y no usamos colorantes, conservantes u otras sustancias artificiales. Además, al cocinar en nuestra casa, el alimento gana un significado que va más allá de alimentar el cuerpo. Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan, permiten transitar las prácticas, los ritos y las costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

Resulta imprescindible dedicar, en la vida cotidiana, un mayor espacio a la cocina, no solo por la salud, sino porque ayuda a interactuar con los demás miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

**Aprovechemos la pandemia para cuidarnos
y cocinar rico y sano. Es para siempre.**

¿Sabían que muchos de los productos que comemos habitualmente no nos hacen bien? ¿Que el pan es mucho más saludable que las galletas, los bizcochos y los alfajores, ya que no tiene ni azúcar ni grasa? ¿Que los fiambres, el jamón, los panchos, las hamburguesas o las nuggets no son lo mismo que la carne, ya que tienen mucha sal y grasa?



¿Se comerían 22 cubitos de azúcar? Bueno, eso es lo que están haciendo cuando toman una botella de 600 ml de un refresco. Por eso, los refrescos y jugos no son para tomar todos los días, y aunque sean *light* no son buenos para los niños.

 Para saber más del contenido de azúcar, grasa y sal de algunos productos, leer [*Para ellos y con ellos.*](#)

Recuerden que comer más alimentos naturales y comidas caseras es lo que necesitamos para sentirnos bien. Comidas preparadas con alimentos naturales, como verduras, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), frutas, frutos secos, semillas, cereales integrales, huevos, carne y pescado.

La comida casera es siempre la mejor opción y es el secreto para comer saludablemente. Si piensan que cocinar es una pérdida de tiempo o algo pasado de moda, se equivocan. Los invitamos a descubrir la capacidad de crear comidas ricas, desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable. Denle un espacio en su vida. Les aseguramos que además de comida estarán generando experiencias únicas que vale la pena disfrutar. ¡Hagan de la comida un momento especial y compartido con su familia!

 Si quieren saber más sobre alimentación, les recomendamos leer [*Cocinales hoy, es para siempre.*](#)

Te pasamos algunas claves del Ministerio de Salud Pública para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera:

En el día a día:

1. Disfrutar la comida: comer despacio y, cuando sea posible, hacerlo en compañía.
2. Basar la alimentación en alimentos naturales y evitar el consumo de productos ultraprocesados, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
3. Comenzar el día con un buen desayuno y no saltarse comidas.
4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrir el gusto por la cocina y que esta sea una actividad compartida.
5. Ser críticos con la información y los mensajes publicitarios que se reciben sobre alimentación.

En la mesa:

6. Preferir siempre el agua a otras bebidas. Limitar los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
7. Incorporar verduras y frutas en todas las comidas ayuda a sentirse bien y mantener un peso adecuado.
8. Elegir aceite para las preparaciones en lugar de otras grasas. Evitar comprar productos con excesiva cantidad de grasas, especialmente los que contengan grasas trans.
9. Incluir el pescado al menos una vez a la semana y disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
10. Disminuir la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



Si les interesa el tema les recomendamos leer la guía del MSP: [Guía alimentaria para la población uruguaya.](#)

MOVERSE

La actividad física siempre es importante, ya que ayuda a aliviar el estrés y es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión.

Hacer algún ejercicio físico que nos haga sentir bien, caminar por la casa, bailar al ritmo de una música que nos estimule, seguramente nos hará sentir mejor, más ágiles y con mayor capacidad de atención para la tarea que tengamos que afrontar luego.



Te pasamos algunas claves del Ministerio de Salud Pública para aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo en niños y adolescentes:

- Moverse un mínimo de 60 minutos diarios con actividades moderadas a intensas.

- Ser creativos en la búsqueda de actividades físicas y asociarlas a algo positivo, de manera que motiven y generen confianza.

- Experimentar e inventar movimientos durante el juego, aunque se equivoquen.

- Incluir ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos y huesos.

- Aprovechar el juego y el ejercicio como medio para educar en valores.

- Promover con el ejemplo el gusto por la actividad física destinando tiempo al ejercicio físico lúdico.

- Disminuir los tiempos frente a la computadora, la televisión y el celular.

 Para más información sobre el tema pueden leer la guía del MSP [*A moverse! Guía de actividad física.*](#)

TRANSITAR EL EMBARAZO EN TIEMPOS DEL COVID-19

Es normal que las inseguridades e incertidumbres se potencien en el embarazo, y se acentúan aún más cuando se dan en un contexto de emergencia sanitaria, donde los servicios de salud no tienen un funcionamiento normal y los seguimientos y cuidados no siempre se dan en las mejores condiciones.

Si hay una mujer embarazada en casa, debe cuidarse de no estar en contacto con personas enfermas de cualquier enfermedad, para proteger así a la madre y también a su bebé. En el caso específico del COVID-19, las investigaciones realizadas hasta el momento no han demostrado que sea de mayor riesgo por la condición de embarazo.

En términos generales, la mujer embarazada es una mujer joven y se ha comprobado que en la población joven el riesgo es menor. El embarazo en sí mismo no sumaría riesgo si la mujer contrajera la enfermedad.

No hay que descuidar los controles médicos y las rutinas que el médico indique, que se irán haciendo en las condiciones que la situación lo permita. Además, es importante prepararse para el momento del parto, que puede darse en situaciones diferentes a las habituales, quizás con menos días de internación y otras alternativas de apoyo al posparto y la lactancia, como por ejemplo, videollamadas o llamadas telefónicas.

Está vigente en nuestro país la Ley de Acompañamiento a la Mujer en el Preparto, Parto y Nacimiento, que permite que la mujer elija quién la acompañará en esos momentos. Durante la pandemia nos encontramos con que algunas veces se problematiza este derecho, pero la ley está vigente y se debe cumplir.

También es muy importante que la madre esté en contacto con su bebé apenas nace y lo ponga al pecho por primera vez lo antes posible.

Probablemente las visitas y el contacto con la familia y los amigos sean limitados, por eso, es positivo si nos preparamos para esto de antemano y lo hablemos con ellos. Puede ser que extrañen su compañía, pero hay otras maneras de expresar el cariño y el cuidado que le hubieran querido dar a la madre y a su bebé en persona.

¿POR QUÉ LA TETA ES TAN IMPORTANTE?

Así como el virus no presenta mayor riesgo para las mujeres embarazadas, lo que se ha demostrado hasta el momento es que no se trasmite a través de la leche materna. Por lo tanto, la indicación es continuar con la lactancia materna, incluso si la madre se enfermara. Si así fuera y la madre se sintiera mal como para amamantar, la primera opción es darle al bebé leche extraída que le dará otro adulto referente del niño. En este caso, lo mejor sería que fuera siempre la misma persona.

Laleche materna es la mejor protección que les podemos ofrecer a niños y niñas contra la enfermedad. Contiene los anticuerpos específicos contra los virus a los que estamos expuestos. Le transfiere al bebé las defensas que lo protegen de las enfermedades del entorno. Si se enfermara, será de menor gravedad.

También produce una fuerte conexión que permite responder de manera oportuna a las necesidades del bebé, y brinda la calma y seguridad tan necesarias en situaciones de crisis como las que vivimos.

Los preparados para lactantes no son lo mismo que la leche materna y deben darse solo cuando son estrictamente necesarios. Además, en tiempos de epidemia, es mayor el riesgo de contaminación al manipular mamaderas, utensilios o el propio preparado.



En esta situación es importante extremar los cuidados, especialmente si hay posibilidades o confirmación de haberse contagiado. Se deben tomar precauciones, como el uso de tapabocas mientras se amamanta, lavarse muy bien las manos antes y después de poner al bebé al pecho y desinfectar todas las superficies que están en contacto con él. Si se extrajo la leche, debemos limpiar por fuera el recipiente que se utilizó para recolectar la leche antes de que entre en contacto con otra persona.

Si llegan a separar a la madre de su bebé, es fundamental que ella se siga extrayendo leche. Tendría que ser con la misma frecuencia en que pondría al bebé al pecho: antes de la primera hora después de nacer, luego cada 2 o 3 horas. Será un pequeño volumen de calostro, pero lo importante es la estimulación para ir asegurando la producción. Además, será algo que la conectará con su bebé y los preparará a ambos para cuando puedan estar juntos nuevamente.

Si una mujer que está en periodo de amamantar tiene alguna duda con respecto a la lactancia, o sobre la posibilidad de estar contagiada, es conveniente que consulte a su prestador de salud. Si es por alguna dificultad en la lactancia, el prestador de salud les habrá dado alguna forma de consulta (probablemente un número de teléfono) y si fuera por dudas respecto al COVID-19, pueden consultar al MSP por el 0800-1919 o por el WhatsApp 098 99 99 99.



Para más información sobre lactancia materna pueden leer [Quiero teta](#) y [Hola bebé](#).

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS EN LA NUEVA NORMALIDAD

Para los adultos responsables de los niños, sean padres, madres o cuidadores, es un momento difícil en el cual tenemos que superar incertidumbres y temores para poder ser un soporte seguro y afectuoso para los más pequeños.



Si en la casa hay niños pequeños, quizás tengan que enfrentar reacciones intensas, como llanto, rabieta, aumento en su demanda de atención o trastornos del sueño, ya que les puede resultar difícil expresar lo que sienten con palabras. Esto puede llevar a un límite de la paciencia, pero hay que comprender que es su forma de reaccionar ante cambios que no comprenden y es importante acompañarlos y sostenerlos en sus temores y en sus intentos de adaptación.

CÓMO RESPONDER A LAS REACCIONES DE LOS MÁS CHIQUITOS

Para comprender lo que está pasando, los niños necesitan que se lo expliquemos con un lenguaje sencillo y comprensible para su edad. Es muy importante darles espacio para hacer preguntas o plantear temores.

Qué podemos hacer para acompañarlos en estos momentos:

- Construir en familia nuevos acuerdos de convivencia, teniendo en cuenta que es un nuevo escenario. Definir tareas y responsabilidades de cada uno, incluyendo a los niños que, aunque sean pequeños, también pueden ser responsables, por ejemplo, de guardar sus juguetes.
- Fomentar el juego y las actividades que les resulten interesantes y divertidas ayuda mucho a que los niños se sientan bien y se adapten a los cambios. A través del juego expresarán emociones, además de pasarlo bien y sentirse más tranquilos.
- Contenerlos, abrazarlos, ponernos a su altura física, decirles que entendemos cómo se sienten, decirles que lo que sienten ahora está bien, que es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado cuando las cosas cambian mucho. Que comprendan que las personas que los cuidan los mantendrán seguros y protegidos. Los adultos seguramente estemos pasando por emociones parecidas solo que tenemos más formas de expresarlas.

- Cuando el contacto físico no es posible porque la enfermedad está presente, entonces las palabras, el tono y los gestos también tienen un efecto de contención y calma.
- Si el niño tiene alguna discapacidad que requiera formas alternativas de comunicarse, se puede buscar la expresión que le resulte mejor. Lo importante es ayudarlo a mostrar cómo se siente.

Recordemos no exigimos tanto a nosotros mismos, los adultos. Debemos hacer lo que podamos y eso estará bien.

ALGUNAS SITUACIONES FRECUENTES QUE NOS PUEDEN PREOCUPAR

A continuación, les planteamos algunas situaciones que les pueden preocupar.

1. Si el niño no quiere irse a la cama, no quiere dormir solo o se despierta gritando en la noche.

Cuando los niños están asustados, quieren estar con las personas que los hacen sentir seguros. A esta hora ya no hay actividades y suelen venir los recuerdos del día o de los días anteriores, o si han tenido pesadillas, tienen miedo de soñar lo mismo otra vez. No es necesario dormir con ellos, pero sí acompañarlos hasta que se duerman.

Se puede hacer algo como:

- Hacer del momento de dormir algo agradable y acogedor. Si dejás a tu hijo dormir contigo, decile que es solo por un tiempo. Decile, por ejemplo: "Podés dormir con nosotros hasta que te sientas mejor. Vas a ver que poco a poco te vas a sentir más tranquilo." "También puedo quedarme contigo hasta que te duermas. Si me necesitás solo llamame y vengo a verte"
- Tener una rutina para ir a dormir: leer juntos, ponerle una luz muy suave, abrazarlo y hacerle mimos. Contale de esta rutina todos los días para que sepa qué esperar.
- Contale una de sus historias favoritas cuyo tema sea algo que le haga sentir bien.

- Abrazalo y decile que está seguro, que estás allí y que no te vas a ir. El niño no se está portando mal. Cuando logre sentirse más seguro, va a poder dormirse mejor. Estos problemas del sueño van a pasar en la medida de que le puedas transmitir más seguridad y afecto.

- En caso de tener pesadillas: explicale que las pesadillas no son cosas reales, sino que las imaginamos. Si se despierta gritando, abrazalo, despertalo con voz calmada diciéndole que estás ahí para ayudarlo y que ahora está seguro. Explicale la diferencia entre los sueños y la vida real, y que es cierto que a veces algunos sueños muy intensos parece que sucedieron de verdad, pero fueron solo sueños. Si es muy pequeño, solo decile que ya pasó el sueño malo y que ahora está seguro.

2. Si no puede tolerar estar lejos de vos, llora cuando te vas o incluso si vas al baño

Los niños pequeños que aún no saben hablar o expresar con palabras lo que sienten muestran sus miedos llorando y agarrándose de vos. A veces, su corazón late más rápido, les duele el estómago, lloran. En estos momentos, no están tratando de manipularte, están asustados.

Se puede hacer algo como:

- Tratar de quedarse y evitar las separaciones prolongadas. Si bien se recomienda quedarse en casa lo más posible, en caso de separaciones breves, como ir de compras, ayudalo a nombrar sus sentimientos y a conectar con todo lo que está pasando. Por ejemplo, "¿Te asusta si papá se va al baño? ¿Si mamá sale de compras? Mamá te quiere mucho y mientras no estoy te vas a quedar con papá, hermano, etc., que te van a cuidar muy bien. Voy a volver muy pronto".

- Cuando ya pasó la pequeña separación, es bueno decirle que lo hizo bien y lo pudo superar, que estamos orgullosos por su logro, que cada día será mejor.

3. Si ya no puede hacer las cosas que hacía antes, como ir al baño, vestirse solo, etc.

Es habitual que los niños pequeños que están asustados o bajo estrés vuelvan a tener conductas que habían superado (como hacerse pis en la cama nuevamente). Esta es la forma en que nos comunican que no están bien y que necesitan nuestra ayuda. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y tener mucha paciencia. No hacen estas cosas a propósito o para molestarnos.

Se puede hacer algo como:

- Solo sirve ser muy paciente y cariñoso. Hacerlo sentir comprendido, aceptado, apoyado y querido, porque eso lo ayudará a superar gradualmente la situación. Evítalo criticarlo, retarlo, obligarlo o gritarle. En vez de enfocarte en que ahora quiere otra vez el chupete, solo quiere pecho o se hace pis en vez de ir al baño, ayúdalo a que se sienta más seguro con un abrazo, una caricia, un elogio, y tené mucha paciencia porque así pronto recuperará la habilidad perdida.

4. Si no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.

Los adultos algunas veces caminamos de un lado a otro cuando estamos preocupados, en cambio los niños corren, saltan y están inquietos, especialmente cuando se sienten encerrados. Algunos niños son activos por naturaleza y otros pueden sentirse más inquietos como respuesta a esta nueva situación. El miedo y la incertidumbre se suelen expresar en el cuerpo.

Se puede hacer algo como:

- Ayúdalo a reconocer sus sentimientos como miedo y preocupación, y asegúrale que se encuentra seguro. Ayúdalo a liberar su energía dejándolo correr, bailar, saltar, respirando profunda y lentamente.

Hagan cosas que disfruten juntos, como tirarse la pelota, leer un cuento, dibujar o disfrazarse.

5. Ahora está muy demandante y quiere que las cosas se hagan enseguida o a su manera.

En muchas ocasiones los niños pequeños pueden parecer como "controladores". Quieren expresar: "lo que pasa no lo entiendo y necesito tener control de algo, aunque esto sea molesto". Esto puede ser muy agotador para los adultos, pero es parte del proceso normal de crecimiento. Cuando un niño se siente que está en peligro, puede intensificar este tipo de conductas, porque es una manera de manejar el miedo.

Se puede hacer algo como:

- Recordá que estas conductas no son por maldad o mala intención. Este comportamiento es normal durante estas situaciones, porque el niño no se siente seguro. Permitile que tenga el control en algunas cosas de acuerdo con su edad. Dejalo decidir la ropa que se quiera poner, a qué jugar o qué cuento leer. Tener control sobre estas cosas pequeñas lo ayudará a sentirse mejor. Sin embargo, es importante también que sigas controlando las rutinas, los horarios, qué come, etc., para que sienta seguridad.

6. Si tiene pataletas intensas, llanto más frecuente, grita más de lo habitual, le cuesta más tolerar frustraciones.

Incluso antes del coronavirus tu niño puede haber tenido pataletas. Estas son normales y frecuentes entre los 2 y 4 años. Los berrinches se producen cuando los niños no pueden hacer las cosas o cuando no tienen las palabras para explicar lo que quieren o necesitan. En momentos difíciles como el que vivimos tienen muchas razones para sentirse molestos, al igual que vos. Todos pueden sentir una gran necesidad de gritar, llorar o expresar estos sentimientos.

7. Si no quiere jugar, nada le interesa y no demuestra ni felicidad, tristeza u otra emoción.

En situaciones difíciles, algunos niños gritan o lloran, y otros se van hacia adentro y no demuestran lo que sienten.

Se puede hacer algo como:

- Hacedle saber que lo querés e intentá definir con palabras sus sentimientos. Decile que está bien sentirse triste, enojado o preocupado, con algo como: “Me parece que no querés hacer nada, me pregunto si te sentís triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me voy a quedar acá contigo”. Hagan juntos algo que les guste, como leer un libro, cantar o bailar.

8. Si no habla porque le cuesta expresar lo que le molesta o preocupa.

Algunos niños reaccionan ante el estrés quedándose en silencio. Esta es una reacción esperable y es una manera de intentar manejar el miedo. Para otros niños el hablar y ser escuchados les produce mucho alivio y se sienten mejor.

Se puede hacer algo como:

- No lo obligues a hablar, pero hazle saber que puede conversar contigo cuando lo quiera.
- Tratá de estar más tiempo con él, no te separes innecesariamente, tené más contacto físico, con abrazos, caricias, una sonrisa.
- Intentá hablar sobre los sentimientos, usá palabras que nombren sentimientos comunes, como tristeza, miedo, preocupación respecto a la situación. Esto lo ayudará a ponerle también nombre a sus propios sentimientos. Pueden dibujar caritas con emociones de alegría, tristeza,

susto y enojo, o hacer una historia breve sobre cada una de ellas, por ejemplo: en la carita de susto le podrías decir: ¿“Te acordás cuando viste a todas las personas con tapabocas en la calle y tenías una cara como esta?” O ante la carita de tristeza, decir algo así: “Uno está triste cuando no puede visitar a los abuelos o jugar con los amigos”. Podés usar algún cuento y conversar con él acerca de los sentimientos o vivencias de sus personajes. Evitá preguntarle directamente qué le pasa o siente, porque esto le puede provocar mayor ansiedad. Es mejor ayudarlo a entender la situación, con frases como: “me parece que te sentís triste porque no ves a los abuelos o a los amigos del jardín”, “capaz que estás enojado porque no podés ir a la casa de Julieta”, “estás aburrido, lo entiendo, a mí me pasa igual”

**Recuerden tener amabilidad y también firmeza.
Construir reglas claras entre todos reduce los malentendidos y nos ayuda a convivir mejor.**

¡Estoy aburrido! Es un comentario muy común cuando los niños se quedan muchas horas en casa. Armá un plan contra el aburrimiento y demostrales que, en familia y en la seguridad del hogar, también pueden vivir días muy divertidos y de aprendizaje.

Recordá incluir en tu plan:

- Actividades físicas, bailar o jugar bicicleta tendidos en el piso o lo que se les ocurra.
- Horarios para un uso racional de la tecnología.
- Un espacio para dar rienda suelta a la creatividad. Escribir, dibujar, pintar, actuar o imitar, son buenas opciones.

- Tiempo para los juegos de mesa.
- Un espacio limpio y seguro para que juegue.
- Juguetes que le resulten entretenidos. Recordá que pueden elaborar estos juguetes en casa. Aunque parezca que en casa no hay mucho para hacer, si prestamos atención todo se puede convertir en un juego o juguete. Retazos de tela, recipientes de plástico, ollas, tapas, almohadas, latas, linternas, los propios muebles. La imaginación los puede convertir en carpas, disfraces, instrumentos musicales, túneles, escondites.
- Objetos de desecho que puedan ser reciclados o usados para jugar: cajas, botellas de plástico, el cartón del rollo de papel higiénico o de cocina, pedazos de manguera. Y por supuesto lo que nos da la naturaleza: ramas, hojas, piedras, arena, tierra, agua.
- Es importante tener presente que los dispositivos tecnológicos no son recomendados para niños menores de 3 años.

- **Puede ser un tiempo para conversar en familia, así cada uno puede poner un tema por día. Inviten a su hijo o hija a escucharlos a ustedes también.**
- **Hacé de los días en casa una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y promover estilos de vida saludable.**

EL DESAFÍO DE PONER LÍMITES EN ESTOS TIEMPOS

Los adultos somos un modelo para el comportamiento de los niños y las niñas. Es muy importante recordar que ellos buscan orientación en nosotros sobre cómo reaccionar ante los eventos estresantes. Si los padres, madres y cuidadores se encuentran demasiado preocupados, su ansiedad puede aumentar. Por el contrario, si los ven bien y adoptando las medidas de cuidado necesarias, será más fácil para ellos imitarlos en todo sentido.

Es más probable que nuestros hijos hagan lo que les pedimos si les damos orientaciones positivas y los elogiamos por lo que hacen bien. Y cuando sientan que no dan más y tengan ganas gritar “¡Basta!”, hagan una pausa de 10 segundos, inhalen y exhalen lentamente cinco veces y recién luego respondan de una manera más tranquila. ¡Muchas personas aseguran que esto ayuda y mucho!

En momentos como este, cuando estamos con más preocupaciones de lo normal y más tiempo en casa, ponerle límites a los niños y adolescentes se puede volver aún más desafiante. A veces, a pesar de las buenas intenciones, esta tensión puede ir en aumento y primero hablamos, tratamos de convencerlos, pero después discutimos, peleamos y golpeamos. En muchos casos no es una decisión meditada, sino la consecuencia de la frustración o del enojo que nos desborda. Pero sabemos que los niños y adolescentes no aprenden con un golpe o con insultos aquello que sus madres, padres y cuidadores quieren enseñarles. Solo les genera miedo y dolor, tanto físico como emocional. La violencia nunca es la respuesta y si es la forma en que reaccionamos, entonces tenemos que reflexionar y cambiar cuanto antes esa manera de actuar.

Es fundamental mantener un clima emocional que transmita seguridad y protección, basándose en la idea de que en toda convivencia pueden aparecer distintos conflictos y para resolverlos se requiere el diálogo basado en el respeto al otro. Para lograrlo, es importante identificar momentos en los que las personas adultas se sientan tranquilas para abrir el diálogo o, en los momentos de tensión, cuando encuentren otros modos de recuperar la calma para transmitir seguridad a sus hijos e hijas.

En cada etapa de su vida, niños niñas y adolescentes tienen características, necesidades y potencialidades distintas. Es importante reconocer lo que viven, porque su capacidad de entendimiento, de razonamiento y de aprendizaje, así como otras características particulares, varían con la edad. No son pequeños adultos. Entenderlo es clave, porque no es posible exigir la misma capacidad de atención y comprensión a un niño de 1 año que a una niña de 5 años, y tampoco es posible aplicar las mismas sanciones.

Cuando los niños y las niñas nos desobedecen, lo más importante es mantener la calma. Si nos sentimos desafiados o burlados, nos puede dar mucha rabia y podemos actuar equivocadamente. Si creemos que el niño o la niña ya conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para convencerlos. Un buen sistema implica hacerles una advertencia efectiva frente al no cumplimiento. En tono firme, pero sin gritos ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos.

Otra buena fórmula es expresarles lo que pasará si no cumplen: "Si no empezamos a aprontarte ahora, no podrás jugar con los cubos". Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y alabemos sinceramente su ayuda, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce. Si no cumple, es crucial cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anunciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio, o aplicar una penitencia o tiempo fuera, manteniendo la calma y firmeza.

Las rabietas o los berrinches son un comportamiento normal en el desarrollo. Son más frecuentes e intensos en algunos niños que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar. A veces, los padres, madres o cuidadores cedemos frente a estos berrinches y así generamos que nuestros hijos e hijas identifiquen los mecanismos para desafiar las reglas de la familia, lo que nos lleva a perder autoridad. Niños y niñas no se sienten seguros ante esta situación, sino todo lo contrario: encuentran una manera de tener poder sobre su madre, padre o cuidadores.

Es muy importante mantener la calma. No ayuda responder a la rabietas de un niño o niña con una rabietas de adultos. Nuestra reacción es una lección de cómo poner fin a un conflicto. Ignorar la rabietas, siempre que sea posible, es una alternativa. Si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, entonces tratemos de continuar con lo que estábamos haciendo, como si no pasara nada. Si no es posible sostener esa actitud, porque puede lastimarse o está en un lugar o en una situación inadecuados, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabietas se calme sola.

Si sienten que necesitan ayuda, no duden en pedirla. Apóyense en su entorno y comuníquense con otras familias o amigos que estén viviendo los mismos desafíos que ustedes. Reconocer y valorar la presencia de otros es un recurso para acompañarnos en nuestro rol de adultos responsables. Es importante saber cuándo pedir, cuándo dar y cuándo recibir.

 Si quieren tener más información sobre este tema, les recomendamos leer [Trato bien](#) y [Mucho, poquito o nada](#).

ALGUNAS REACCIONES ESPERABLES EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Conocer más acerca de su desarrollo puede ayudarnos a saber qué esperar y qué exigirles a la hora de educar y poner límites.

Algunas reacciones que se pueden esperar en los niños ante estos cambios según su edad son:

DE 0 a 2 AÑOS

- Problemas con el sueño, como despertar más seguido, dormir menos o aumento de pesadillas.
- Pueden aumentar o disminuir las ganas de comer.
- Pueden llorar más de lo habitual o tener rabieta más seguidas, a veces sin alguna razón muy clara.
- Aumenta la necesidad de estar con los adultos que lo cuidan.

Los niños más pequeños tienden a llevarse las cosas a la boca. Recuerden que esta es la forma en la que ellos están explorando el mundo, es parte de su desarrollo y es la manera en la que experimentan olores, texturas, etc. En estos momentos, esto puede preocuparles más que antes, pero es importante que no sobre-reaccionen. Si mantienen limpio su espacio de juego, todos estarán más tranquilos.

DE 2 a 3 AÑOS

- Problemas para dormir, como no querer acostarse, le cuesta trabajo quedarse dormido, duerme menos, puede tener pesadillas o terrores nocturnos, o no quiere dormir solo.
- Está más nervioso o ansioso, se enoja más y puede hacer rabietas sin una razón.
- Pueden aparecer miedos o llantos sin motivo o que son de mucha intensidad en relación a la razón que los inicia.
- Aumento de su necesidad de estar con los adultos que lo cuidan.
- Pueden aparecer conductas que se llaman “regresivas”, eso quiere decir que vuelven a hacer cosas que hacían de más pequeños, como por ejemplo comienzan a hacerse pis sin avisar o a hablar como bebés.
- Hay niños que incluso pueden tener síntomas de mareos, dolor de cabeza o dolor de estómago. Es importante que consulten a personal de salud si estos síntomas se mantienen en el tiempo o se repiten con frecuencia.

DE 4 a 6 AÑOS

Además de lo dicho anteriormente, en esta etapa se puede observar:

- Problemas para concentrarse.
- Realización de juegos o dibujos repetitivos.
- Falta de deseo de estar con otros niños.

Si estas reacciones persisten en el tiempo también es importante consultar.

PREPARANDO EL REGRESO AL CENTRO EDUCATIVO Y A LA NUEVA NORMALIDAD

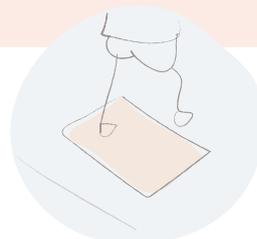
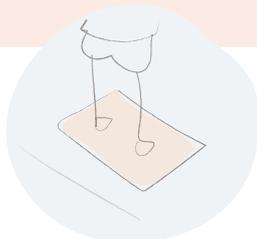
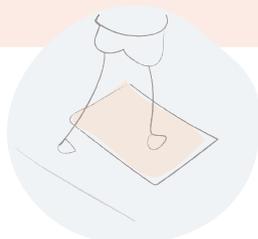
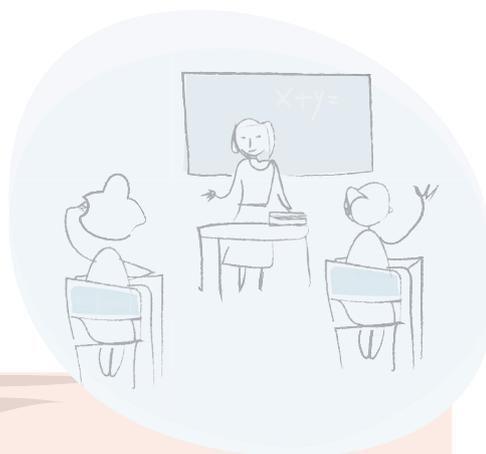
Probablemente los niños hayan tenido algún vínculo virtual con sus educadores o docentes. Este nuevo tipo de comunicación ha implicado una adaptación por parte de todos, tanto para los niños, los educadores y también para los padres y cuidadores. Ha tenido sus virtudes, como permitir la continuidad del contacto incluso entre los compañeros y, además, transmitir contenidos educativos, pero también ha significado una rápida y a veces difícil necesidad de adaptarse a esta nueva modalidad. Poco a poco se estableció una rutina buscando sacar el mejor provecho de esta situación.

Pero la realidad volvió a cambiar. No es la que era antes de esta crisis y tampoco la que venía siendo hasta ahora. Hay nuevas adaptaciones que tendrá que enfrentar cada uno desde su lugar.

Podemos apoyar a los niños explicándoles que las cosas serán diferentes, quizás ni mejores ni peores, pero distintas. Las clases se organizaron en forma diferente, con menos alumnos o menos días a la semana. Y seguramente esto seguirá cambiando de acuerdo con la realidad del país. De todas formas, lo importante es que los niños tengan esta información lo más sencilla posible, para que la comprendan y no se sobrecarguen, al tiempo que los adultos estén atentos a sus preguntas en la medida que vayan surgiendo.

Se han extremado las medidas de higiene, lavarse muchas veces las manos, intentar no compartir los útiles, no darle un beso a la maestra o abrazar a los compañeritos. Todas estas son cosas muy difíciles de

entender y de acatar por parte de los niños pequeños. Así que habrá que avanzar poco a poco y día a día, entendiendo que hay actitudes propias de los niños pequeños que escapan a nuestro control. Al volver a casa se tomarán las medidas de higiene pertinentes y ese será parte del cuidado para ellos y para su entorno.



ACOMPañAR EL USO DE LAS PANTALLAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES EN LA NUEVA NORMALIDAD

Cuando hablamos de pantallas nos referimos a aquellas que usamos constantemente para estar en contacto con otros, como las computadoras, teléfonos móviles, consolas de juegos, entre otras.

En este momento, el uso de pantallas está muy relacionado con conectarse con otras personas. Esto es más importante que nunca y puede ser una excelente oportunidad para acompañar a nuestros hijos mientras usan internet, para pasar tiempo con ellos, generar actividades para que disfruten de interacciones positivas y seguras con los amigos y los familiares.

Es importante involucrarse en el uso de estos recursos para ayudarlos a reconocer y evitar aquellas informaciones erróneas y contenidos inapropiados para su edad que puedan aumentar su ansiedad con respecto al virus del COVID-19, además de otros temas. Si quieren información, pueden encontrar numerosos recursos digitales de organizaciones como UNICEF y la Organización Mundial de la Salud, que están a disposición para que aprendan juntos sobre el virus.

No es recomendable que los niños y niñas menores de 6 años naveguen solos y sin supervisión. La tecnología tiene muchos riesgos y ellos cuentan con muy pocos recursos para cuidarse y hacerles frente. En la infancia, el uso de la tecnología debe estar siempre regulado (en cantidad y en calidad) por un adulto responsable.

Hay que considerar, además, que mientras el niño está frente a la pantalla no realiza otras actividades fundamentales para su desarrollo. Pero el COVID-19 deja en evidencia que la tecnología en sí misma no es buena ni mala, cuando el contexto cambia y el niño se queda en su casa y la plaza no existe más, una videollamada se vuelve fundamental para que se vincule.

Ayuda mucho establecer horarios y rutinas para el uso de los dispositivos. El uso de la tecnología en esta etapa es generalmente con fines de entretenimiento, pero es importante destacar que, aun en contextos críticos como una cuarentena, a esta edad los niños son capaces de entretenerse de otra forma y es muy bueno que aprendan a hacerlo. De todas maneras y en la medida de las posibilidades, es preferible entretenerlos, calmarlos o estimularlos en contextos reales y naturales antes que delante de una pantalla.

En edad escolar, de 6 a 12 años, los juegos en red tienen la misma lógica que salir a jugar a la vereda. Es decir, deben tener límites y estar regulados por los adultos. A esta edad, las áreas del cerebro infantil vinculadas a la autorregulación siguen en proceso de maduración, por lo tanto, siguen siendo los padres y cuidadores quienes deben controlar que los contenidos, el tiempo destinado y los demás participantes del juego sean los adecuados para el niño.

Los padres y cuidadores de adolescentes de entre los 12 y los 18 años tienen que entender que hoy la forma de vincularse es por medio de las redes sociales. Entonces, como adultos no debemos ponernos a monitorear el tiempo que las usan, sino que nuestra recomendación es que se monitoree el tiempo que el adolescente pasa en el mundo real y hasta dónde cumple con lo que es esperable para su edad: estudiar, asistir a clases, hacer deporte, leer, participar de eventos sociales o familiares, compartir la cena, etc.



Esto no quiere decir que no estemos atentos a otras cuestiones. También es necesario centrarnos en los cuidados que debemos tener para mantener a los niños y adolescentes a salvo mientras navegan en internet durante estos tiempos, donde accedemos a muchas cosas a través de nuestras computadoras o celulares, como por ejemplo, asistir a clases, chatear con amigos y familiares y buscar información.

Y eso no es algo negativo. Estar conectados ayuda a niños y adolescentes a reducir el impacto emocional de esta nueva normalidad y los anima a continuar con sus vidas. Al mismo tiempo, para los padres y cuidadores también representa nuevos desafíos, como mantener el equilibrio entre el uso y los cuidados que hay que tener.

Algo fundamental es lograr mayor seguridad cibernética. Para eso lo principal es tener una comunicación fluida y directa con los hijos. Entablar un diálogo sincero con los niños y adolescentes de la casa sobre cómo y con quién se comunican. Asegurarse de que comprenden el valor de las interacciones cordiales y solidarias, y que un contacto inadecuado, discriminatorio o agresivo es inaceptable. Animarlos a que, si pasan por cualquiera de estas experiencias, lo cuenten inmediatamente a un adulto de su confianza. Mantenerse alerta si parecen preocupados o se muestran reservados durante sus actividades en internet, ya que esto podría ser un signo de que están sufriendo ciberacoso.

Puede ser interesante también llegar a un acuerdo para establecer normas sobre cuándo y dónde pueden utilizar los dispositivos.

También es importante que utilicemos la tecnología para proteger a los niños. Por ejemplo, comprobar que el dispositivo de tu hijo o hija tenga instalados los programas más recientes de software y de antivirus. Mantener cubiertas las cámaras web cuando no se usen. Las herramientas de control parental, incluyendo las de búsquedas seguras, pueden ayudar a los más pequeños a que su experiencia

en internet sea positiva. Es importante mostrarse prudente con los recursos educativos gratuitos en internet. En ningún caso los niños deben proporcionar su nombre completo o una foto suya al utilizar estos recursos.

Más allá de los cuidados, es necesario dejarlos divertirse. Animen a sus hijos a que aprovechen las herramientas digitales que los estimulen a ponerse en pie y moverse, como videos de ejercicios físicos para niños y videojuegos que requieran mover el cuerpo. No olviden equilibrar el ocio que ofrece internet con actividades externas que no dependan de la red, incluidas las salidas al exterior y la comunicación directa con familiares y amigos.

 Para más información pueden consultar [*Pantallas en casa: guía para acompañar a las familias en el uso de internet*](#), una guía muy útil y clara que profundiza sobre este tema.



Marzo, 2021



@unicefuruguay