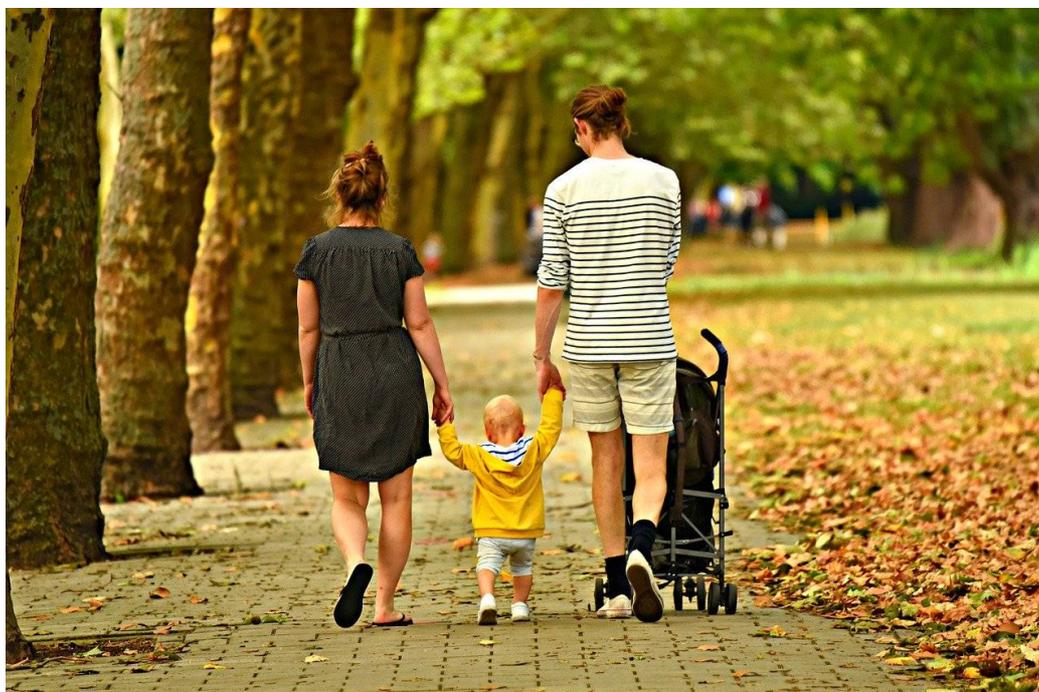


## Cómo cuidar de los más pequeños en tiempos de coronavirus

Tras la recomendación de suspender las clases en toda España, millones de niños y jóvenes deberán continuar con su actividad educativa y social desde casa. El objetivo de esta drástica decisión, igual que en China o Italia, es frenar la epidemia de COVID-19.

Verónica Fuentes

13/3/2020 13:45 CEST



En estos momentos es importante que los niños se queden a cargo de padres o madres y no de los abuelos, que son un grupo de riesgo. / [Pixabay](#)

Después de que el pasado lunes Salvador Illa, ministro de Sanidad, anunciara el cese de las clases en la Comunidad de Madrid y el País Vasco, el jueves el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, recomendó la suspensión en toda España.

Esta contundente decisión, tomada en países como China e Italia para evitar una mayor propagación del **coronavirus SARS-Cov-2**, supondrá para millones de alumnos –y sus padres y madres– un cambio en la rutina educativa, de ocio y cuidados.

Según Blanca Batllori, profesora de Psicología de la Universidad Internacional de Cataluña, “hay que explicar a los niños con tranquilidad y lógica **por qué no se va a asistir al colegio los próximos días**, organizarles un horario y contarles que no están de vacaciones y deben seguir trabajando en sus tareas escolares según la edad y el curso”.

Desde la escuela infantil hasta la universidad, Sánchez anunció la flexibilización de la normativa educativa, ajustando los días lectivos con más actividades no presenciales. Pero además de la actividad pedagógica, hay que pensar en cómo ayudar a niños y jóvenes a afrontar psicológicamente esta época.

---

Durante los momentos de estrés y crisis es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con sus padres

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) son ayudar a la población infantil a encontrar formas positivas de **expresar sentimientos** como el miedo y la tristeza.

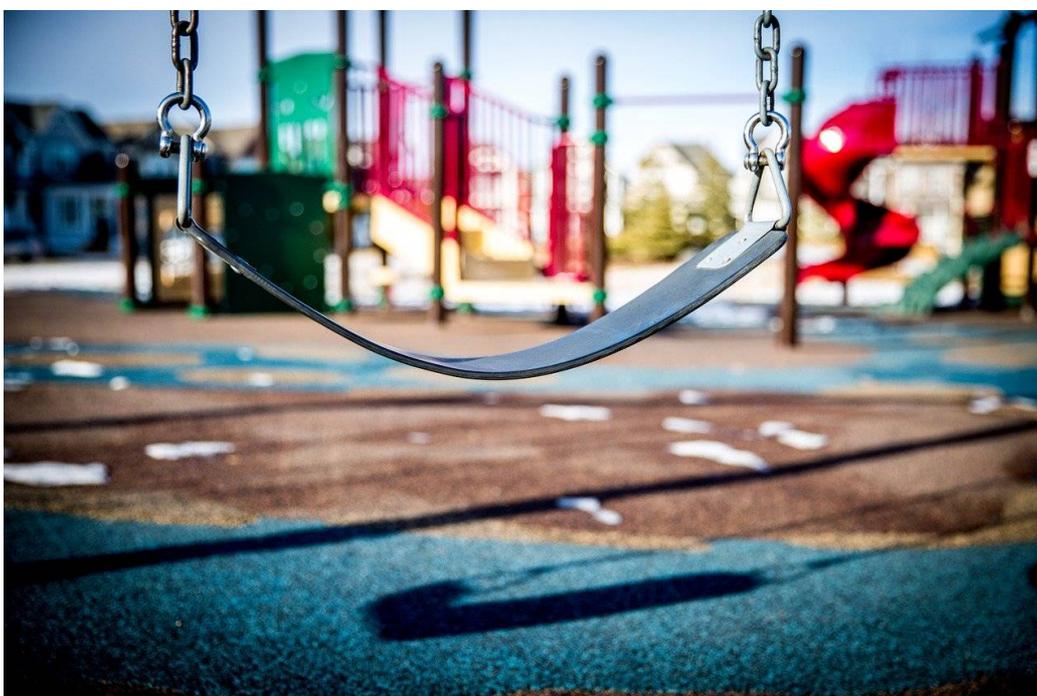
“Cada niño tiene su propia manera de expresar sus emociones. A veces, participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar, puede facilitar este proceso. Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos perturbadores en un entorno seguro y de apoyo”, indican.

Además, insisten en la necesidad de **mantener a los niños cerca de su familia**, si se considera un entorno seguro, y evitar en la medida de lo posible su separación. “Si fuera necesario aislarlos, se debe asegurar que haya un cuidado alternativo apropiado y que se mantenga un contacto regular, por ejemplo mediante llamadas o videoconferencias u otro tipo de comunicación apropiada para la edad”.

Otro factor importante es conservar en la medida de lo posible las rutinas familiares, especialmente si los niños están confinados en el hogar. “Hay que **alentarlos a que sigan jugando y socializando con otros**, aunque solo sea dentro de la familia cuando se les aconseje restringir el contacto social”,

apuntan.

Igualmente, durante los momentos de estrés y crisis es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con sus padres. “Si sus hijos tienen preocupaciones, abordarlas juntos puede **aliviar su ansiedad**. Los niños observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para obtener pistas sobre cómo manejar sus propias emociones durante los momentos difíciles”.



Un parque infantil sin niños. / Pixabay

## Ocio al aire libre y sin multitudes

Desde esta semana, muchos padres y madres se han planteado qué pueden hacer con sus hijos tras el cierre de colegios. **Cristina Calvo**, jefa de sección del Servicio de Pediatría Hospitalaria, Enfermedades Infecciosas y Tropicales del Hospital Universitario La Paz, lo tiene claro.

“Sencillamente los niños no tienen que ir al colegio. Y hay que ser siempre **muy cuidadosos con la higiene** y lavarse mucho las manos”, apunta la pediatra.

Siguiendo las recomendaciones de salud pública, la población infantil puede

salir a la calle al aire libre y procurar no estar en contacto con personas enfermas. “En jardines y al aire libre se puede salir, evitando todas las aglomeraciones. Pero los parques de bolas y sitios así no son recomendables”, añade.

---

“En jardines y al aire libre se puede salir, evitando todas las aglomeraciones. Pero los parques de bolas y sitios así no son recomendables”, añade la pediatra Cristina Calvo.

Estas indicaciones van en la línea de lo aconsejado desde el Ministerio de Sanidad por Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES): “Los niños no tienen que estar todo el tiempo en casa, pero sí es cierto que no conviene que vayan a un evento multitudinario”.

Con respecto a si se debe recurrir a los abuelos para su cuidado, la respuesta es contundente. “No. Si es posible hay que evitarlo. Y desde luego desaconsejarlo totalmente si los pequeños tienen síntomas respiratorios aunque sean leves (catarros)”, explica Calvo.

Para Simón, “es igualmente importante que los niños se queden a cargo de padre o madre y no de los abuelos, que son un grupo de riesgo. Por eso se están habilitando **medidas para ayudar a las familias** a hacer frente a esta situación”.

Calvo, experta también de la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios, cree que este es un buen momento para la concienciación de la sociedad sobre las enfermedades infecciosas. “De forma general, cuando los niños están enfermos –por cualquier infección viral como la gripe– no deben acudir a los colegios para no contagiar a sus compañeros”.

Derechos: **Creative Commons**.

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)