

COVID-19: QUÉ INFORMACIÓN DAR A LOS NIÑOS Y CÓMO TRANSMITIRLA

En estos momentos es probable que muchos niños hayan recibido información sobre el Covid-19 y el confinamiento, donde la transmisión de información se sigue produciendo diariamente, con un flujo de información continuo a través de redes sociales, medios de comunicación, etc.; por lo que es necesario conocer cómo adaptar esa información que se les va a trasladar.

Los niños no son adultos en miniatura. Esto significa que no van a comprender de la misma forma la información que les llega y, en algunos casos, ni siquiera la van a entender. Por ejemplo, cuando escuchan la palabra “confinamiento” pueden no conocer su significado y sus consecuencias, llevándolos a imaginar y fantasear con lo que ocurre. Por ejemplo, les será difícil entender que no se puede salir a la calle, que ahora no van a poder estar cerca de sus padres si estos son profesionales de alto riesgo, como lo profesionales sanitarios, o que no pueden ver a sus familiares cercanos como los abuelos, en función de la situación que estén experimentando. Por ello, la primera recomendación es que: *los niños deben estar informados*.

Otra de las cuestiones que debemos tener en cuenta es *cómo hacerlo en función de la etapa evolutiva del niño y su capacidad de comprensión*. Fonseca (2003) afirma que los niños **menores de cuatro** años se encuentran en una fase de incompreensión ante la enfermedad, desconocen qué es, cómo se origina y, por tanto, cómo se previene. En este caso, puede ser útil hacerlo a través de dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicarles en qué consiste el virus y cómo se produce el contagio y recurrir a cuentos adaptados a su edad. Hay numerosos recursos en internet que nos pueden ayudar en ello.

Estos son una pequeña muestra, algunos de ellos editados en divesos idiomas:

- [“Mi héroe eres tú”](#)
- [Covibook](#)
- [“Rosa contra el coronavirus”](#)

Será a **partir de los 11 años** cuando comprendan que su organismo es el responsable del origen de la enfermedad y de su curación, por lo que a partir de esta edad no es necesario realizar adaptaciones tan concretas, será suficiente con preguntarles directamente qué les preocupa, qué emociones están experimentando y dedicar un tiempo a hablar con ellos sobre cómo les hace sentir la situación.

Por tanto, suele ser **entre los cuatro y los diez años** cuando los padres se cuestionan sobre si informar o no a los niños. No sólo es importante hablar con ellos sobre la situación que estamos experimentando, sino que **es necesario**. Los niños están en contacto con información relacionada al respecto, pero comprendiendo únicamente algunas partes de lo que escuchan. No hay que esperar a que pregunten para hablar sobre ello, los niños son conscientes de que algo ocurre porque son buenos captando lo que ocurre alrededor, pero no tanto para procesarlo y entenderlo. Necesitan que los padres trasladen esa información a su idioma y sin sobrecargarles, puesto que puede resultar abrumador para ellos.

Aspectos clave para informar y explicar a los niños la pandemia

- **Normalizar que se hable de la pandemia y del confinamiento**, que no sea un tema tabú en casa. Hablar sobre ello no les va a generar más miedo. En cambio, si no se habla con los niños ni se permite la expresión por su parte, puede aumentar su preocupación. Los padres deben transmitirles seguridad por compartir la información que tienen.
- **Preguntar** qué es lo que saben, con el objetivo de corregir la información errónea o que hayan interpretado de manera inadecuada y evitar que fantaseen de manera alarmante sobre la situación.
- Utilizar un **lenguaje adaptado** a su edad y a sus conocimientos para explicarles lo que está ocurriendo, ya de lo contrario recurrirán a su imaginación para compensar la falta de información.
- **Ser sinceros**. El principal miedo de los padres es no saber la respuesta de lo que los niños preguntan. No es necesario tener respuesta para todo porque hay preguntas que no la tienen; por ejemplo, si el niño pregunta cuándo volverá al colegio. Si se desconoce la respuesta a una pregunta puede ser un buen momento para buscar juntos las respuestas (siempre en fuentes oficiales y con información contrastada por los expertos) o bien, si fuera el caso, explicarles que se desconoce la respuesta, pero, en cualquier caso, no hay que inventarse nada.
- **Es fundamental tratar de evitar la sobreexposición** a la información, tanto en padres como en niños, puesto que dará lugar a un contacto continuo con un estímulo que produce ansiedad y malestar. Resulta adaptativo estar informado para conocer lo que se puede o no hacer, pero la sobreexposición no es útil. Los padres son los

primeros que deberían limitar el acceso que hacen a la información.

- Lo deseable es que los niños **no tengan acceso al visionado de este tipo de información**. Sin embargo, en muchas ocasiones no es posible evitar ese contacto, por ello es importante que posteriormente los padres expliquen el significado de lo que han escuchado.

¿Cómo podemos transmitir concretamente la información?

- Que se trata de un **virus como otros** ya conocidos (como el de la gripe, que se suele padecer en invierno, o el del estómago), **pero este es especial** porque es nuevo. Es por ello que no se conocen muchas cosas de él y todavía no existe una vacuna, por eso es importante protegerse de él.
- **Informarles sobre la sintomatología más frecuente** (tos, fiebre y sensación de falta de aire) y de que la mayoría de los casos se recuperan, pero que las personas mayores o las que ya están enfermas previamente son las que más deben cuidarse del virus, porque tienen las defensas más bajas.
- Es importante **informarles de que en niños es poco común** la infección y, de hecho, los síntomas en ellos son muy leves.
- **Tratar de centrarse en las medidas de prevención y las precauciones a tomar**, es decir, lo que pueden hacer contra el virus, que consiste básicamente en seguir las recomendaciones de higiene (lavarse mucho las manos y/o utilizar geles desinfectantes), permanecer en casa y, sobre todo, cuidar de sí mismos para estar fuertes, comiendo frutas y verduras, porque cuanto más fuertes se encuentren mejor estarán sus defensas (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020).
- Asimismo, se les debe también transmitir que hay muchos **profesionales sanitarios** que tienen como **misión no sólo curar, sino también entender y conocer el virus** y encontrar la vacuna. Esto les generará seguridad y confianza.
- Aprovechar este momento para, además de informar y explicar, transmitir la **importancia de que, en caso de estar preocupados, lo comuniquen**, para que puedan ayudarles y aclararles las dudas que tengan.
- Es conveniente **no centrar la atención** de la enfermedad en las personas que están muy enfermas o **en los fallecidos**, así como tampoco presentar la información de una manera catastrofista. Ello puede generar mayor sensación de ansiedad por su bienestar

y los de su alrededor. En cualquier caso, es probable que pregunten sobre la muerte y la enfermedad; siendo conveniente informales con certeza, no dramatizando y/o engañando. El concepto de enfermedad, al igual que el de muerte son abstractos para los niños. Por debajo de los 9 años sienten curiosidad, pero es interpretado como una situación reversible. Será a partir de esa edad, cuando comiencen a entender que se trata de una situación irreversible y permanente (Arce y Pérez, 2019). Si se necesita más información sobre como gestionar el duelo con niños y el COVID-19, especialmente cuando hay personas a su alrededor en esta situación, se recomienda buscar información específica para ello. Un ejemplo de ello, se puede encontrar en el recurso: [Recomendaciones para la gestión del duelo ante la pérdida de seres queridos como consecuencia de la crisis provocada por el coronavirus \(COVID-19\)](#) (Grupo Intervención en Crisis, 2020).

NO PODEMOS OLVIDAR QUE:

El aprendizaje de los niños se produce, en su mayoría, a través de la observación. Aunque los adultos a veces no seamos muy conscientes, los niños están continuamente observando y aprendiendo, por lo que es importante seguir las siguientes recomendaciones generales:

- Mantener la calma y manejar el estrés.
- Vigilar las conversaciones con otros adultos, evitando hablar cerca de los niños, sobre todo cuando los padres estén preocupados.
- No alarmar ni estimular el miedo, tratando de ser realistas en todo momento, también con respecto a que la mayoría de casos se están recuperando.
- Proteger a los niños de información que les pueda generar malestar y preocupación, teniendo en cuenta que pueden interpretarla de manera errónea.
- Evitar que los niños naveguen solos por Internet.
- Dar seguridad sobre el estado de salud de familiares y fomentar, en la medida de lo posible, contactos visuales con ellos a través de videollamadas.
-

Referencias

- Arce, I. G., y Pérez, A. B. (2019). El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia. *CM de Psicobioquímica*, 6, 99-114.

- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2020). Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus-Covid 19. Recuperado de https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-psicologicas-para-explicar-a-ninos-y-ninas-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6b4d4b25373.pdf
- Colegio Oficial de Psicología de Madrid. (2020). *Rosa contra el Virus*. Editorial Sentir: Madrid. Recuperado de: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). Mi héroe eres tú. ¡Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19!. Recuperado de: https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Spanish%29_1.pdf
- Fonseca, M. S. (2003). La pedagogía hospitalaria y el niño enfermo: un aspecto más en la intervención socio-familiar. *Revista de Pediatría*, 24(71), 447-468.
- Grupo Intervención en Crisis de la Universidad de Alicante (2020). Recomendaciones para la gestión del duelo ante la pérdida de seres queridos como consecuencia de la crisis provocada por el coronavirus. Recuperado de: <https://blogs.ua.es/intervencioncrisis/files/2020/04/Gestion-del-duelo-ante-la-perdida-de-seres-queridos.pdf>
- Molina-Cruz, M. (2020). COVIDBOOK. Recuperado de: <https://www.mindheart.co/descargables>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Brote de enfermedad por Coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Este documento generado, para dar recomendaciones específicas sobre como informar a los niños ante la situación que estamos viviendo, ha sido fruto de la colaboración del Grupo de Intervención en Crisis de la Universidad de Alicante y del Grupo de Investigación Aitana de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

Como citar:

Grupo Intervención Crisis de Universidad de Alicante y Grupo Aitana (2020). Covid-19: Qué información dar a los niños y cómo transmitirla. Recuperado de:

<https://blogs.ua.es/intervencioncrisis/>