



**COVID-19
RESPUESTA**



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

CUIDANDO DE SU HIJA E HIJO DURANTE EL COVID-19



Ahora más que nunca
El escuchar a las niñas, niños y jóvenes
es el primer paso para ayudarlos
a crecer de manera sana y segura



Agradecimientos



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



Estos materiales han sido desarrollados por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito en colaboración con la Universidad de Manchester.

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) hace extensivo su agradecimiento a todas las personas que han contribuido directamente y a quienes han compartido sus conocimientos, percepciones y experiencias en la materia a lo largo de los años. La UNODC desea agradecer en particular a las siguientes personas por su inestimable contribución al proceso de la publicación de este folleto:

La Dra. Aala El-Khani y la Prof. Rachel Calam por proporcionar el contenido sustantivo y adaptar su experiencia de investigación previa en la Universidad de Manchester para ser utilizada en este folleto sobre la crianza de los hijos e hijas bajo estrés que se ha desarrollado con la UNODC.

El Dr. Wadih Maalouf, Coordinador del Programa Global de la UNODC para la Sección de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación (PTRS, por sus siglas en inglés), por la gestión de la producción que condujo a la elaboración de este folleto.

El personal y las y los consultores de la PTRS en la Sede de la UNODC en Viena (en orden alfabético por apellido): Sra. Giovanna Campello, Dra. Karin Haar, Dr. Ziad El-Khatib, Sra. Elizabeth Mattfeld, Sra. Nina Fabiola Montero Salas y Sra. Heeyoung Park.

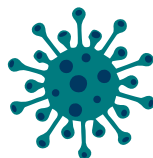
Personal adicional de la UNODC cuya contribución también ayudó a dar forma a este folleto: (en orden alfabético por apellido): Sra. Lulua Asaad, Sr. Gilberto Duarte, Sra. Anna Giudice, Sra. Alexandra Souza Martins, Dra. Wendy O'Brien y Sra. Hanna Sands.

Colegas de la UNICEF, OMS y otros asociados de la Alianza Mundial para Poner Fin a la Violencia Contra las Niñas y los Niños.

La Sra. Esra Köymen Irmak por el diseño gráfico y la producción del folleto.

Este folleto se publicó gracias al apoyo de los gobiernos de Japón y Suecia y de la Oficina Internacional de Asuntos Antinarcoóticos y Procuración de Justicia (INL) del gobierno de los Estados Unidos a los programas de prevención de la UNODC. La UNODC también agradece a las partes interesadas, instituciones y organizaciones nacionales e internacionales por la distribución de este folleto.

CUIDANDO DE SU HIJA E HIJO DURANTE LA COVID-19



El distanciamiento social y el aislamiento debido a la propagación de la enfermedad del **Coronavirus (COVID-19)** están cambiando la vida familiar de millones de personas en todo el mundo. Para las madres y padres cuyas hijas e hijos no van a la escuela, el estrés de la crianza puede aumentar al tener que hacer malabarismos con el trabajo y el cuidado de sus hijas e hijos, además de la posible preocupación por la pérdida de ingresos. Para millones de familias ya vulnerables en todo el mundo, como las de las personas refugiadas o las que viven en contextos de bajos recursos, estos desafíos son aún mayores.



La información que aquí se ofrece tiene como objetivo asistirle, proporcionando algunas ideas sobre cómo puede ayudarse a sí mismo y a sus hijas e hijos a superar los desafíos que pueden estar enfrentando y cómo mantenerse conectados como una familia. Probablemente encontrará que ya utiliza algunas de las ideas y enfoques de este folleto. Los cuidadoras y cuidadores ayudan a proteger a las niñas y niños en tiempos difíciles, especialmente cuando son cálidos, comprensivos y reconfortantes y cuando ayudan a comprender los momentos de incertidumbre. La armonía familiar ayuda a reducir la ansiedad de sus hijas e hijos y a mantenerlos seguros. Fomentar el buen comportamiento ayuda a sus hijas e hijos a sobrellevar la situación lo mejor posible. También facilita a las madres y padres la tarea de mantenerlos seguros.



Debemos recordar que este es un estado temporal y lo superaremos. Lo bien que trabajemos de manera conjunta con nuestras familias ayudará a determinar el bienestar de nuestras hijas e hijos ahora y en el futuro, así como sus recuerdos de este tiempo.

Esperamos que esta información le sea útil para cuidar de usted y de sus hijas e hijos. Empezamos por analizar lo que podría estar experimentando, ya que sabemos que la forma en que las personas se sienten puede afectar la manera en que cuidan a sus hijas e hijos. Esto también puede ayudarle a evitar enfoques negativos que podrían hacer que usted o sus hijas e hijos se sientan peor a largo plazo. A continuación, hablamos sobre las formas de ayudar a sus hijas e hijos en los momentos difíciles, mostrándoles amor y estableciendo límites.

Si bien el aislamiento puede representar una oportunidad para pasar más tiempo con su hijas e hijos y desarrollar aún más su relación, muchas madres y padres experimentarán sentimientos y prioridades conflictivas, así como desafíos prácticos. Tómese su tiempo para leer este folleto, y no intente implementar todas las ideas de una sola vez. Recuerde a su familia que ellos y ellas son su prioridad. Crear y mantener buenas relaciones familiares requiere tiempo y esfuerzo. Este difícil período de encierro puede ofrecerle un tiempo con su hija e hijo que antes no tenía. Trate de recordar cuando esté cuidando de sus hijas e hijos que usted está comprometido con el trabajo más importante de todos.



Este folleto fue escrito colaborativamente por personas que están en confinamiento, trabajando desde casa y cuidando de sus hijas e hijos -Es una experiencia que todos y todas compartimos-.

SOBRE USTED

¿Qué podría usted estar experimentando?

- Además de la preocupación por su propia salud y la de su familia inmediata, puede que sienta preocupación, y quizás sea responsable, de los miembros vulnerables de su familia, amigos y vecinos.
- Puede que se encuentre revisando a menudo las actualizaciones de la situación de la **COVID-19**.
- Puede temer la pérdida su trabajo, estar desempleado(a) ahora o después de que el encierro termine.
- Si sus ingresos se han visto afectados, puede sentir mucho agobio y tal vez esté pasando por una depresión.
- Es posible que se sienta particularmente estresado(a) por tener que hacer malabarismos para trabajar desde casa mientras cuida de sus hijas e hijos y gestiona el hogar, especialmente si su red de apoyo habitual no está disponible.
- Puede que le resulte difícil concentrarse o tomar decisiones. Puede sentirse abrumado (a), irritable o con ansiedad. Sus patrones de sueño y alimentación pueden verse alterados.
- Puede que se preocupe por el tiempo que dure esta situación y cómo la afrontará a largo plazo.

Todas estas cosas pueden afectar lo bien que se lleva con las niñas y niños que estén en su cuidado.



¿Qué puede hacer para ayudarse a usted mismo(a)?

- Reconozca que es un momento difícil, pero es uno que puede manejar. Acepte la incertidumbre de los tiempos que se avecinan. Usted ha abordado otras dificultades en otros momentos de su vida. Use las habilidades y recursos que tiene. Trate de mantener la esperanza y una actitud positiva.
- Reconozca que no está solo(a) en lo que está experimentando o sintiendo. Esta es una situación global, y hay millones de personas que se sienten de la misma manera que usted.
- Cuídese tanto como sea posible y trate de descansar cuando pueda. Si se aísla con otras personas adultas, trate de compartir las responsabilidades de cuidado de las niñas y niños a lo largo del día para que cada quien tenga tiempo para descansar o trabajar.
- Intente establecer y mantener la estructura y las rutinas, como la hora de acostarse.
- Intente mantenerse ocupado(a) con las tareas regulares, el trabajo y las actividades de quienes se aíslan con usted.
- Mantenga cualquier actividad espiritual, religiosa o cultural que le proporcione bienestar.
- Evite cualquier comportamiento negativo para hacer frente a la situación, como beber alcohol en exceso, apostar en línea o tomar drogas. Esto aumentará sus niveles de estrés y empeorará su situación a largo plazo.
- Recuerde que cuidarse a sí mismo(a) le ayudará a ser más fuerte y capaz para poder cuidar a las personas que lo necesitan.



SOBRE SU HIJA E HIJO

¿Qué podría estar experimentando su hija e hijo?

La forma en que sus hijas e hijos reaccionan a los cambios puede variar dependiendo de muchos factores, incluyendo sus edades. A continuación, se presentan algunas formas comunes en que las niñas y niños reaccionan cuando están estresados:

- Algunas niñas y niños pueden estar muy contentos de estar en casa, pasando tiempo con sus madres y padres, o pueden sentirse aliviados al no tener que soportar la presión de asistir a la escuela. Otros(as) pueden batallar desde el principio por la interrupción de su rutina, el aislamiento de sus amistades y la preocupación por el futuro.
- Algunas niñas y niños pueden no estar dispuestos a participar en tareas como los quehaceres o el trabajo académico. Recuerde que es comprensible que muestren reacciones de estrés o comportamientos problemáticos cuando sienten agobio o cuando sus rutinas normales se ven alteradas.
- Algunas niñas y niños pueden volverse inusualmente activos o agresivos, o pueden ser tímidos, callados, retraídos y tristes.
- Algunas niñas y niños pueden volverse temerosos, abrumados y ansiosos. Esto puede causar dificultades para dormir. Algunas niñas y niños se vuelven muy apegados con sus madres y padres y lloran con frecuencia.
- Incluso las niñas y niños que inicialmente muestran emoción por estar en casa pueden, en algún momento de las siguientes semanas, pasar por fases de mal comportamiento más de lo habitual y mostrar algunos signos de estrés.



¿Qué puede hacer para ayudar a su hija e hijo?

Muchas madres y padres de todo el mundo estarán entusiasmados por acoger esta etapa con sus hijas e hijos, pasar tiempo de calidad en familia y construir recuerdos felices para el futuro. Para otros, este encierro será un gran desafío y la dificultad de cuidar a sus hijas e hijos mientras desempeñan otros roles puede ser estresante.

La información que se presenta a continuación ofrece consejos y estrategias útiles para todas las familias sobre cómo superar este período de encierro. Esta información es adecuada para niñas y niños de todas las edades y usted sabrá mejor cómo adaptarla a la edad de su propia hija e hijo. Además, hay una sección separada a continuación que trata principalmente sobre el cuidado de las y los adolescentes.

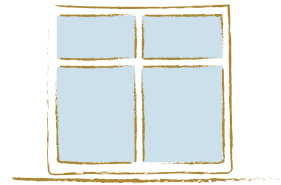


SEGURIDAD

Esfuércese por seguir las directrices de su gobierno local sobre cómo mantenerse seguro y ayudar a manejar la propagación de la **COVID-19**. Esto significará cosas distintas para familias en diferentes lugares del mundo. Para algunas, esto puede significar no salir de su casa excepto para recoger suministros para su familia, para el trabajo esencial, para cuidar a las personas vulnerables o para el ejercicio diario. Otras personas que no tienen un hogar fijo tendrán que tratar de mantener a su familia en un solo lugar cuando sea factible, minimizando su contacto con otras personas en la medida de lo posible.

PROPORCIONAR CALIDEZ Y APOYO

- Prometa a sus hijas e hijos que hará todo lo que pueda para cuidarlos y protegerlos. Dígales que son su prioridad principal.
- Sea cariñoso con sus hijas e hijos dándoles abrazos o cogiéndoles la mano. Dígales que los ama. Esto ayudará a tranquilizarlos, consolarlos y mantener una relación positiva.
- Dígales a menudo que se preocupa por ellos. Ser cariñoso y decirle a sus hijas e hijos que los quiere los tranquilizará y los ayudará a sentirse más seguros.



ELOGIAR

- Una de las maneras más efectivas de cambiar el comportamiento de alguien es decirle un elogio: mostrar que usted ha notado lo que está haciendo y que le agrada. Hacer notar el buen comportamiento con calidez y elogios ayuda a construir buenas relaciones entre personas adultas y niñas y niños. También ayuda a su hija e hijo a aprender qué comportamientos quiere ver usted. Las niñas y niños son más propensos a hacer cosas cuando saben que serán notados y elogiados. Las estrategias descritas aquí funcionan bien tanto para las niñas y niños pequeños como para mayores.
- A las niñas y niños normalmente les encanta ser alabados por la gente que les importa. Cuando usted elogia el comportamiento de una niña o niño, hace más probable que vuelva a comportarse de la misma manera. Si elogia a su hija e hijo por cosas que quiere fomentar, aumentarán las posibilidades de que se comporte de la manera que a usted le gustaría ver.
- Si su hija e hijo hace algo y no hay elogios, entonces es menos probable que vuelva a hacer esa cosa en particular.



- Busque oportunidades para elogiar a su hija e hijo cuando haya hecho algo bueno, por pequeño que parezca. Algo tan simple como sonreír o hacer una señal de aprobación ayuda a mostrar satisfacción.
- Asegúrese de que su hija e hijo sepa exactamente por qué está siendo alabado para que aprenda lo que usted quiere que haga. Por ejemplo, decir: **“Muchas gracias por recoger esas cosas por mí, eres un chico amable”**, significa que su hijo sabe exactamente lo que le agrada, y que a usted le gustaría que este comportamiento solícito continuara.
- Su hija e hijo aprenderá mejor si el elogio le dice exactamente lo que usted quiere que haga más en el futuro. Por ejemplo, **“Estoy muy contento de verte haciendo tu trabajo escrito de forma independiente”**, o **“Estoy muy contento de verte jugando tan bien con tu hermana”**.
- Intente dar a su hija e hijo instrucciones muy claras. La información clara ayuda a su hija e hijo a entender exactamente qué es lo que usted quiere que haga. Cuando las instrucciones se dan usando palabras positivas en lugar de negativas, es mucho más probable que escuchen y hagan lo que se les pide. **“No pongas eso ahí”** es una expresión negativa y puede sonar como si le molestara. **“Por favor, pon la taza en la mesa”** es positivo y puede elogiar a su hija e hijo inmediatamente diciendo **“Gracias por poner la taza en la mesa”**, si hace lo que se le pide.
- Puede llevar tiempo acostumbrarse a elogiar a sus hijas e hijos con frecuencia. Para las niñas y niños, y también para las madres y padres que no están acostumbrados, a veces puede resultar extraño, sobre todo al principio. Es bueno practicar esto en las pequeñas cosas del día a día para acostumbrarse a ello. Simplemente diciendo **“Me gusta cuando...”** o **“Gracias por...”** puede hacer que sus hijas e hijos hagan lo que usted les pida.

- Hay muchas maneras de demostrar que está satisfecho(a) con su hija e hijo, como una sonrisa, una palmadita en el hombro, un abrazo, un beso o usando un nombre especial.
- Mantener una tabla en la que pueda dibujar caritas sonrientes cuando su hijo o hija se comporte de la forma que usted quiera, puede animarle de verdad.
- Estas estrategias pueden no funcionar de inmediato. Dele tiempo a su hija e hijo para que se acostumbre a ellas y siga intentándolo.
- Trate de ser paciente con su hija e hijo e intente no criticarlos por cambios en su comportamiento, como aferrarse a usted o buscar con frecuencia consuelo. Su hija e hijo está reaccionando al aburrimiento, a la falta de ocupación y, tal vez, al estrés y los cambios que está experimentando en su vida. Ser paciente y elogiarlos cuando se comportan de la manera que usted desea les ayudará a sentirse más seguros.
- Anime a sus hijas e hijos a que le ayuden a usted y a otras personas. Elógielos y agradézcales cuando lo hagan. Es probable que las niñas y niños se las arreglen mejor cuando pueden ayudar a los demás. Los hace sentir necesarios e importantes.
- Hablarle claramente a su hija e hijo y darle instrucciones claras sin enojarse es muy importante. Al practicar regularmente esta forma tranquila, clara y positiva de hablarle a su hija e hijo, es más probable que preste atención en momentos en los que puede ser esencial que siga una instrucción.

PASAR TIEMPO JUNTOS Y CONVERSAR

- Dedicar unos minutos a prestarle atención a sus hijas e hijos siempre que pueda les ayudará a sentirse más seguros y menos ansiosos.
- Puede que esté muy ocupado(a) haciendo malabares trabajando desde casa o cuidando de varias niñas y niños, pero quizás puedan pasar algún tiempo jugando o charlando. Esto marcará la diferencia en cómo se sienten tanto usted como su hija e hijo. Si es posible, dedique un poco de tiempo de calidad a cada niña y niño a su cargo.



- A veces, cuando nadie parece estar escuchando a una niña y niño, pueden seguir esforzándose cada vez más por llamar la atención hasta que alguien los escuche. Esto puede significar, por ejemplo, que hable más alto y quizás grite para pedir la atención de sus madres y padres. La niña y niño aprende que al hacer más y más ruido, finalmente obtiene la atención que desea. Al prestar atención a lo que su hija e hijo quiere mostrarle o hablar con ellos tan pronto como pueda, los ayudará a sentirse seguros y a saber que quiere escucharlos en cuanto le sea posible.

- Si su hija e hijo quiere su atención, pero usted no puede dársela de inmediato, asegúrese de que sepa que lo escuchará lo antes posible. Esto también les ayudará a poder esperar un poco más para recibir su atención. Si puede, explíqueles que no puede escucharlos ahora mismo, y dígales cuándo podrá prestarles su atención. Esto hará más probable que le hablen cuando necesiten de usted, y que puedan esperar hasta que usted pueda escuchar.
- A veces, si nadie escucha cuando una niña y niño quieren decir algo, puede que se rindan y no intenten comunicarse tanto. Es importante que su hija e hijo sepan que alguien los escuchará. Intente tomarse el tiempo para escucharlos y comprenderlos. Pregúnteles cómo se sienten al estar aislados de sus amigos y familiares, o cómo se sienten al faltar a la escuela. Pregúnteles cuáles son sus experiencias más estresantes y a cuáles les resulta más difícil adaptarse. Usted es quien mejor conoce a su hija e hijo y puede encontrar la mejor manera de ayudarlo a hablar cuando está pasando por momentos difíciles. Es muy importante asegurarse de que su hija e hijo sepa que usted quiere escucharlos.
- No le prometa a sus hijas e hijos cosas que no puede proporcionarles. Sus hijas e hijos necesitan saber que usted es honesto y que pueden confiar en lo que usted dice.
- Sea abierto e intente dar a sus hijas e hijos información precisa sobre lo que está sucediendo. Sin embargo, recuerde que debe mantener la información a un nivel que su hija e hijo pueda entender e intente explicarla de manera que no aumente sus miedos.
- Si necesita alguien con quien hablar, busque a otra persona adulta con quien compartir sus sentimientos para que pueda mantenerse lo más fuerte posible para sus hijas e hijos. Puede hablar con alguien que esté aislado con usted, o puede llamar a un(a) amigo(a) o familiar.

- Recuerde no sobrecargar a sus hijas e hijos con cosas que le inquieten, como el estrés por una pérdida financiera que pueda estar enfrentando o las preocupaciones por un miembro de la familia enfermo. Esto puede parecer un gran desafío, pero tenerlo en cuenta puede ayudarle a proteger a sus hijas e hijos.



FOMENTAR EL BUEN COMPORTAMIENTO

Sabemos que además de los elogios, la atención y el escuchar, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que sus hijos e hijas se comporten bien.

En primer lugar, es muy importante asegurarse de que sus hijas e hijos sepan lo que se espera de ellos. A veces las niñas y niños se comportan mal simplemente porque no entienden qué es lo que sus madres y padres quieren que hagan. Saber con seguridad lo que se espera de ellos les ayuda a ser más responsables.

Habrán todo tipo de cosas prácticas que querrá que hagan sus hijas e hijos, como hablar educadamente, ayudar con las tareas, completar el trabajo académico o ser amables con otras niñas y niños. Estas son a menudo referidas como reglas familiares. Puede ayudar a su hija e hijo a aprenderlas siendo consecuente con lo que les pide que hagan y elogiándolos cuando lo realizan. Demostrar los comportamientos que quiere ver a través de sus propias acciones es extremadamente importante. Las niñas y niños aprenden observando a las personas adultas que les rodean. Mostrarles la forma correcta de comportarse tendrá una fuerte influencia sobre ellos.

Las reglas familiares ayudan a mantener a sus hijas e hijos a salvo y a comportarse bien. Escribir una simple lista de reglas para la casa puede ayudar a su hija e hijo a recordarlas. La redacción positiva es muy importante para asegurarse de que su hija e hijo sepa lo que usted quiere ver, por ejemplo, **“habla educadamente”**, **“completa tu trabajo académico cada mañana”**, **“sé amable”** o **“mantén nuestra casa ordenada”**.

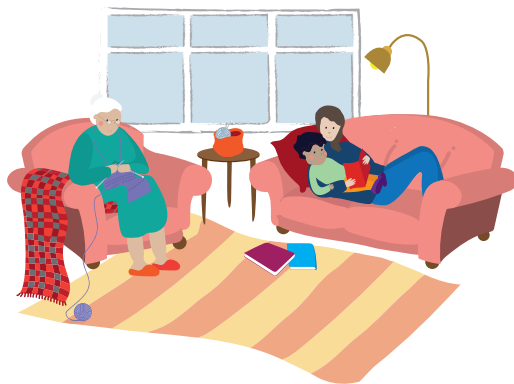
Puede ser útil pensar en un pequeño privilegio para dar a su hija e hijo si usted introduce una nueva regla y ellos se esfuerzan mucho por seguirla. Para la mayoría de las cosas no debería usted tener que dar

un privilegio. Deberían hacer lo que es correcto porque eso es lo correcto. Pero si hay una regla que les resulta especialmente difícil de seguir, dar un pequeño privilegio puede ayudarles a recordarla y esforzarse más.

Los privilegios pueden ser cosas como quedarse despierto más tarde de lo normal una noche, tiempo extra con un juego que disfruten, leer juntos, o que usted se encargue de una tarea por un día. Un privilegio debería ser algo que no cueste nada.

Cuando necesite decirles que dejen de hacer algo que no quiere que hagan, asegúrese de tener la atención de su hija e hijo y luego dígame de forma muy sencilla qué es lo que quiere que deje de hacer y qué quiere que haga en su lugar. Por ejemplo, podría decir: **“Deja de gritar y habla en voz baja”**. Si su hija e hijo deja de hacer lo que está haciendo, agrádeczcale usando un comentario claro y directo como **“Gracias por hablar en voz baja cuando te lo pedí”**.

Explique a las niñas y niños y personas adultas de la casa que el cambio de situación hace que sea aún más importante que todos usen **“palabras amables”** (y/o “voces amables”). Esta puede ser una frase útil para recordar tanto a las personas adultas como a las niñas y niños si sus voces o críticas empiezan a aumentar.



PELEAS Y AGRESIONES

Uno de los cambios comunes que las madres y padres notan en sus hijas e hijos en tiempos de crisis y cambio puede ser un aumento de las peleas y las agresiones. Esto es aún más relevante en el contexto de confinamiento en casa durante un largo período de tiempo debido a la **COVID-19**.

Las peleas y agresiones son una reacción normal a los cambios por los que están pasando sus hijas e hijos y a la ansiedad que pueden sentir, pero puede resultar perturbador y preocupante para las madres y padres. Las actividades diarias de su hija e hijo y la forma en que las madres y padres se comunican con ellos pueden afectar la manera en que se comportan.



Una buena forma de prevenir las peleas y agresiones en el hogar es tener reglas claras sobre lo que está permitido y lo que no. Escribir estas reglas y discutir las con sus hijas e hijos es una buena manera de mostrar cuáles son. Expresar lo que quiere que su hija e hijo haga es muy importante. Por ejemplo, en lugar de decir “No pelear”, puede decir algo como “Mantén tus manos y pies alejados” o, en lugar de decir “No gritar”, esto puede decirse positivamente como “Habla en voz baja”. Ser claro sobre estas reglas positivas, y elogiar a las niñas y niños por hacer lo que se les dice, ayuda a sus hijas e hijos a aprender cómo espera que se comporten.

Tener una lista de actividades académicas y de juego preparada para mantener a sus hijas e hijos ocupados también ayudará.

Cuando sus hijas e hijos pelean, la primera prioridad es asegurar su seguridad. Si las niñas y niños a su cargo están peleando, dígales firmemente que paren de manera inmediata y luego dígales claramente lo que deben hacer en su lugar.

Es muy importante que las madres y padres sean justos en la forma en que utilizan estos enfoques para abordar una agresión entre sus hijas e hijos. Con las niñas y niños mayores, encontrar un momento más tarde en el que ambos estén tranquilos para hablar de las peleas puede ser útil. Comprender las razones por las que pelearon debería ayudar a la madre y el padre a dar los consejos apropiados.

Explicar sus creencias y lo que usted valora como importante mientras su hija e hijo están tranquilos ayudará a que comprendan las formas apropiadas de comportarse y reaccionar.

MANTENER LA RUTINA

Como las cosas han progresado a un ritmo sin precedentes con el confinamiento por la **COVID-19**, puede ser difícil mantener las rutinas del hogar. Si usted tiene una familia numerosa o trabaja a distancia desde su casa, esto puede ser aún más complejo. Por muy difícil que sea la vida en este momento, las rutinas pueden ser útiles y pueden ayudar a estructurar el día para toda la familia. Esta sensación de saber lo que va a suceder puede ayudar a sus hijas e hijos a sentirse más seguros.

Por ejemplo, trate de respetar los horarios habituales de la familia de levantarse por la mañana, de las comidas y de irse a dormir. Si sus actividades diarias han cambiado mucho, involucre a sus hijas e hijos en el desarrollo de una nueva rutina con un plan diario que incluya cualquier actividad basada en el aprendizaje, eventos familiares rutinarios y ejercicio diario.



- Anime a sus hijas e hijos a hacer tareas escolares (lectura, matemáticas y escritura), incluso si no hay un horario escolar regular en este momento. Esto les ayudará a aprender y también les mantendrá ocupados.
- La experiencia de trabajo escolar será diferente para cada familia. En los casos en que la escuela de su hija e hijo pueda estar enviando mucha tarea, trate de no abrumarse, y en su lugar haga un horario con su hija e hijo que establezca cuándo habrá de trabajar.
- Anime a sus hijas e hijos a llevar un diario, aunque sólo añadan una entrada de vez en cuando, en el que anoten sus reflexiones, incluyendo las cosas que han disfrutado durante este tiempo. Para las niñas y niños más pequeños, esto podría tener un enfoque más estructurado, como “Hoy aprendí sobre...”, “Hoy leí/ dibujé/hice...”, “Hoy intenté... por primera vez”, “Mañana espero con ansias...”. A las niñas y niños mayores tal vez les gustaría crear un “vlog” para hacer una crónica del tiempo de confinamiento. Asegúrese de sugerirles que lo hagan para ellos mismos, en lugar de compartirlo en internet sin su permiso.



ALENTAR EL JUEGO

El juego es importante para ayudar a sus hijas e hijos a relajarse. También es una oportunidad para que trabajen con el estrés pasado y actual y para ayudarles a prepararse para el futuro. Anime a su hija e hijo a que jueguen con usted, con sus hermanos y hermanas o con cualquier otra persona que esté en aislamiento con usted durante este tiempo. Esto ayuda a mantener cierta normalidad en sus vidas.

Puede ayudar al desarrollo de su hija e hijo pequeños encontrando momentos para jugar con ellos. Encontrar unos minutos para jugar, o hablar con las niñas y niños mayores también ayuda a construir su relación. Cuando juegue con su hija e hijo, intente observar lo que está haciendo y mostrar interés, en lugar de decirle lo que tiene que hacer. Su hija e hijo apreciará que no le diga qué hacer. Deje que él o ella le guíe sobre cómo puede ayudarle en su juego. Dígale lo que le gusta de su forma de jugar. Por ejemplo, podría decir: **“Me gusta el dibujo que estás haciendo. Cuéntame sobre él”**.



MIEDOS, ANSIEDADES

Y PERTURBACIONES NOCTURNAS

Los miedos, ansiedades y perturbaciones nocturnas son reacciones muy comunes para las niñas y niños que están experimentando algo tan extremo como la crisis de la COVID-19. Muchas niñas y niños estarán sintiendo miedos y ansiedades. Algunos pueden estar inicialmente muy bien, pero a medida que las semanas avanzan pueden llegar a angustiarse. Esto es comprensible, sobre todo porque muchas niñas y niños tendrán acceso a información sobre la propagación de la COVID-19 y la tasa de mortalidad en sus países. El uso de los enfoques positivos que hemos descrito puede ayudar a que sus hijas e hijos se sientan más seguros y a reducir sus miedos.

La calidez, los elogios y el proporcionar tanta seguridad y previsibilidad como sea posible son muy útiles para ellos. Los miedos y ansiedades pueden llevar a dificultades de sueño como pesadillas y mojar sus camas. Recuerde que es posible que su hija e hijo no controlen estas cosas, por lo que es importante adoptar un enfoque suave y no hacer se sientan más ansiosos mostrándoles que usted encuentra estos trastornos nocturnos problemáticos.

Si están mojando la cama, compruebe si hay algún cambio obvio que pueda hacer. Por ejemplo, ¿tienen miedo de levantarse por la noche si necesitan orinar? Piense en las rutinas nocturnas y en los cambios que podrían ayudar. Asegúrese de que beben lo suficiente durante el día, ya que esto puede afectar a la vejiga. Restringir las bebidas durante el día puede hacer que sean más propensos a mojar la cama. Mantener una tabla de noches secas y elogiar a su hija e hijo por ellas puede ayudar.

Debido a la situación actual, es posible que no pueda hacer promesas para el futuro, pero puede asegurarle a sus hijas e hijos que los cuidará lo mejor que pueda y que hará todo lo posible para mantenerlos a salvo. Si tiene preocupaciones serias, vea si puede obtener asesoramiento por parte del personal de salud o alguna otra persona especialista que pueda ayudarle.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En este momento de incertidumbre, las niñas y niños buscan en sus madres y padres la estabilidad y la seguridad de que todo irá bien. Por lo tanto, es importante que sus hijas e hijos no se vean afectados negativamente por el estrés diario que las personas adultas pueden estar experimentando durante este período de aislamiento. Aunque estén encerrados, esto no significa necesariamente que estén solos. Es posible que pueda pedir consejo o apoyo si usted o las niñas y niños a su cargo tienen dificultades en casa.

Es importante que usted pase tiempo haciendo cosas que le ayuden a sentirse relajado(a). Para poder cuidar de sus hijas e hijos de forma adecuada, también debe dedicar tiempo a cuidarse a sí mismo(a). Para algunas personas, esto puede hacerse manteniendo hábitos de ejercicio o actividades espirituales, religiosas o culturales. Para otras, puede ser pasando tiempo en una habitación a solas o leyendo.

La forma en que usted respira afecta a todo su cuerpo, pero cuando siente preocupación o ansiedad, su cuerpo puede ponerse tenso y su respiración puede acelerarse. Puede utilizar técnicas de respiración para ayudarlo a calmarse cuando sienta agobio. La respiración lenta y profunda es una buena manera de reducir la tensión, sentir relajación y reducir el estrés. Para practicar la respiración profunda podría intentar lo siguiente:

- Empiece dejando caer las manos por debajo de la cintura, manteniendo las palmas hacia arriba. Levante lentamente las manos mientras inspira por la nariz. Deténgase cuando sus manos estén al nivel de los hombros. Baje lentamente las manos mientras exhala por la boca.

- Concéntrese en respirar profundamente desde su abdomen y mantenga en mente este objetivo.
- Intente practicar esto durante dos o tres minutos. Cuanto más despacio lo haga, y más atención preste a la respiración profunda, sentirá mayor relajación.
- Sus hijas e hijos también pueden beneficiarse enormemente aprendiendo estas técnicas de respiración y utilizándolas cuando sientan estrés o ansiedad. Tal vez le gustaría intentar enseñarles y practicar la respiración profunda juntos.
- Evite cualquier comportamiento negativo para hacer frente a la situación, como beber alcohol en exceso, apostar en línea o consumir drogas. Esto aumentará sus niveles de estrés y empeorará su condición a largo plazo. La proximidad que puede tener ahora con sus hijas e hijos puede significar que vean y escuchen lo que está haciendo más de lo habitual. Usted puede ser su mayor influencia en la forma en que ellos enfrentan este período de aislamiento. Recuerde hacer un juego de roles sobre cómo le gustaría que se comporten sus hijas e hijos.



EL CUIDADO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

Todos los consejos de este folleto son aplicables también al cuidado de las y los adolescentes. Al mismo tiempo, es importante reconocer y aceptar que los años de adolescencia suelen traer consigo varios retos emocionales y físicos que deben ser tratados con sensibilidad. Esto ayuda a que el cuidado de las y los adolescentes sea más fácil y saludable.

- Es normal y saludable que las niñas y niños mayores o adolescentes quieran pasar un tiempo lejos de usted. Este deseo puede hacer que este período sea especialmente difícil para ellos y para usted. Si es seguro y se les permite dar un corto paseo diario sin compañía, entonces aliéntelo. De lo contrario, hable con sus hijas e hijos sobre cómo pueden pasar un tiempo lejos de las actividades y tareas familiares. Intente llegar a un acuerdo que complazca a todas las personas involucradas.
- Sea comprensivo en el sentido de que probablemente ellos(as) tengan mucho acceso a las noticias sobre la actual situación de la **COVID-19** a través de los teléfonos y las redes sociales. Puede que sientan ansiedad por su salud y su futuro. Para algunas personas jóvenes, el cierre de la escuela puede ser algo divertido al principio, pero con el tiempo sus hijas e hijos mayores pueden preocuparse y estresarse por cómo se las arreglarán a su regreso.



- Las niñas y niños mayores pueden extrañar especialmente a sus amistades y su independencia. Permítalos y anímelos a llamar a sus amistades para mantenerse en contacto. Guardar los teléfonos antes de la hora de acostarse le ayudará a asegurarse de que estén durmiendo lo necesario.

- Para evitar conflictos entre las madres y padres y las hijas e hijos mayores, permita que tomen el control y la responsabilidad de su aprendizaje o rutina diaria y busque oportunidades para elogiarlos por la forma en que se las arreglan.
- Las y los adolescentes necesitan un ambiente estimulante para prosperar en su aprendizaje y desarrollo. Haga lo que pueda durante este tiempo para enseñarles a asumir con seguridad más responsabilidades en el hogar o en el espacio vital. Esto podría incluir enseñarles a preparar alimentos y a hacer funcionar aparatos de gas o eléctricos, a cocinar para la familia o a utilizar herramientas para hacer trabajos de mantenimiento de la casa o el jardín.
- Tenga expectativas realistas de sus hijas e hijos. Habrá algunos días buenos y otros malos para ustedes durante este tiempo. Su adolescente puede sobrepasar los límites que usted establece. Trate de reaccionar con calma y racionalmente si esto sucede. Esto puede ser particularmente difícil ya que puede estar bajo estrés. Alejarse para calmarse si siente enojo o frustración y volver a hablar con su hija e hijo cuando se haya calmado ayudará a mantener una relación respetuosa y saludable.
- Cuando sea posible, pase frecuentes y breves cantidades de tiempo con sus adolescentes. Esto puede ser tan beneficioso como los períodos más largos que son menos frecuentes. Tal vez pueda incluir algunos momentos en su programa diario para sentarse y hablar con su adolescente para comprobar cómo se siente.

Para más consejos de seguridad en línea, consulte:

www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf

MANTENERSE EN CONTACTO CON LAS AMISTADES Y LA FAMILIA

- Sentir aislamiento y lejanía de las amistades y la familia durante el confinamiento por la **COVID-19** puede ser un desafío para los miembros de la familia, sin importar su edad. A menudo, puede ayudar el darse cuenta de que usted no es la única persona que está experimentando esta lucha, sino que también lo están millones de individuos en todo el mundo. Una forma de aliviar la soledad del aislamiento social podría ser conectando con amistades y familiares a través de Internet, las redes sociales y nuestros teléfonos.
- Puede incluir horas fijas en sus rutinas diarias para que sus hijas e hijos se conecten con sus amistades y familiares. Esta también es una gran manera de apoyar a miembros vulnerables de la familia, como las abuelas y abuelos de edad avanzada, que también pueden sentirse solos.



- Mientras que Internet ofrece un maravilloso medio de conexión, también es importante mantener a sus hijas e hijos seguros en línea. Esto es particularmente importante durante este período, cuando pueden estar usando Internet por períodos más largos. Hay varias maneras de ayudar a las niñas y niños a conectarse de forma segura en Internet, como, por ejemplo, asegurarse de que cualquier ordenador al que sus hijas e hijos tengan acceso se mantenga en un espacio compartido, en lugar de en la habitación de su hija e hijo. Para obtener más consejos de seguridad en línea, consulte:

www.unodc.org/listenfirst

TRABAJAR DESDE CASA MIENTRAS CUIDA DE SUS HIJAS E HIJOS

Una de las principales dificultades a las que se enfrentan ahora muchas madres y padres es la de poder trabajar a distancia desde casa mientras cuidan de sus hijas e hijos. Esto se puede hacer más difícil aún ante la expectativa de que las madres y padres ahora dirigirán extensas actividades académicas que anteriormente se realizaban en las escuelas. Además de esto, también pueden estar cuidando de personas adultas enfermas o vulnerables.

- Es muy importante mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida privada para poder satisfacer las necesidades tanto de uno como de otra. Acepte que sin el apoyo de otras cuidadoras y cuidadores disponibles que estén en aislamiento con usted para ayudar con la atención a las niñas y niños, será casi imposible reproducir las condiciones de trabajo a las que está acostumbrado o la productividad y el rendimiento que suele dar.



- Comience organizando su día y construyendo una rutina. Planifique tiempo dentro de su horario de trabajo para sus hijas e hijos y todas sus necesidades.
- Explique a sus hijas e hijos, aunque sean muy pequeños, que, a pesar de que son su principal prioridad, tiene mucho trabajo que realizar de forma responsable y que otros fuera de la casa también confían en usted. Dígalos que apreciará su comprensión y ayuda para que esto funcione.
- Informe a sus contactos de trabajo que usted trabaja desde casa, que está cuidando de niñas y niños y acepte este arreglo tanto como sea posible. Establezca reuniones de trabajo que sean favorables para las niñas y niños. Recuerde que las personas con las que trabaja están en la misma situación. Mantenga sus reuniones estrictamente formales al mínimo si se puede.
- Asegúrese de tomar descansos frecuentes en el trabajo y use este tiempo para hacer algo con sus hijas e hijos. Esto ayuda a su productividad aliviando el estrés familiar o la culpa que pueda sentir.
- Cocinen juntos las comidas de la familia e incluya a sus hijas e hijos en sus descansos para el almuerzo. Las niñas y niños disfrutan de las rutinas y de mantenerse ocupados.



Contáctenos

Sección de Prevención, Tratamiento y Rehabilitación
Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito
P.O. Box 500, 1400 Viena, Austria

Correo electrónico

unodc-ptrs@un.org

Sitio web

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



Para más consejos sobre la crianza de las hijas e hijos, incluidos los de nuestros socios de la OMS, UNICEF, CDC y la asociación para poner fin a la violencia contra las niñas y niños:



www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html