

# Consejos para apoyar la transición de los infantes y los niños pequeños a medida que reabrimos



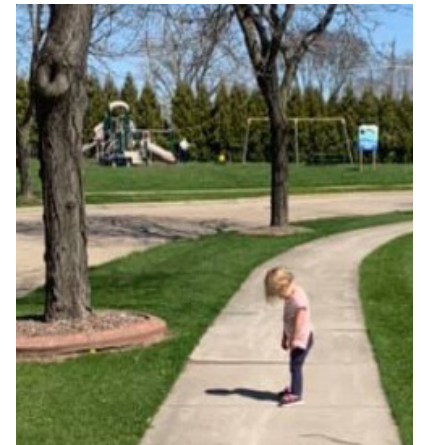
*“La curación viene a través de interacciones repetidas con una persona compasiva y regulada.”*

*-Bruce Perry, MD, PhD*

## La pandemia mundial ha afectado a todos

La pandemia mundial de salud ha sido estresante para todos, incluyendo a nuestros niños. A medida que nos movemos hacia la reanudación de nuestras vidas en medio de cambios en evolución, sabemos que tomará tiempo para que tanto niños como adultos se ajusten al cambio. Nuestra nueva normalidad puede incluir diferentes grados de incertidumbre, estrés, cambio y exposición al trauma. A medida que usted apoya a los niños bajo su cuidado durante esta transición, puede ser útil tener en mente lo siguiente: Es posible que usted note cambios en comportamiento, emociones e interacciones sociales. Estos comportamientos pueden ser desafiantes (por ejemplo, berrinches, golpear a sus compañeros) o más sutiles (por ejemplo, retirarse, buscar consuelo o atención). Es común ver:

- Regresiones, niños que actúan más jóvenes que su edad; pierden o luchan de nuevo con una habilidad que dominaban previamente;
- Demostrar un nivel de atención más corto, o tener dificultad para permanecer quieto;
- Cambios de humor (volubilidad) los niños pueden llorar con más frecuencia, tener arrebatos de ira, o expresar temores de estar solos o de enfermarse;
- Aumento de la adherencia o dificultad para separarse de los cuidadores; expresar preocupación de perder a sus seres queridos;
- Incremento de la necesidad de atención o consuelo;
- Retiro social y preferencia hacia actividades solitarias;
- Dificultad para dormir, tales como problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido o tener pesadillas
- Juego repetitivo con temas relacionados con enfermedades, como jugar al doctor o reconstruir distanciamiento social, por ejemplo, necesitar que la muñeca se quede dentro de la casa.



**¡Usted puede ayudar a los niños pequeños a adaptarse y salir adelante!**

# Usted puede ayudar a los niños de nacimiento a seis años utilizando los siguientes consejos:

## Cuide de usted mismo y reflexione sobre su propio estado emocional

¿Cómo se siente? ¿Está presente? ¿Calmado? ¿Se está presionando uno de sus “botones calientes”? ¿Está preocupado, ansioso? ¿Ha prestado atención al procesamiento de sus propios pensamientos y sentimientos sobre los muchos cambios y las diversas maneras en que esta crisis de salud le ha impactado directa e indirectamente? Si nota que se está alterando, ¿qué le puede ayudar a centrarse para poder responder en lugar de reaccionar? ¿Está practicando regularmente el autocuidado? ¿Tiene necesidades que no están siendo satisfechas? Por favor, tómese un minuto para sentir sus pies en el suelo y tomar varias respiraciones profundas. No podemos ayudar a un niño a calmarse si no somos capaces de autorregularnos. Tampoco podemos verter de una taza vacía.

## Cultive su relación

Una relación positiva y receptiva de alta calidad es uno de los factores protectores más fuertes y es [fundamental para el bienestar de los niños](#). Ofrezca su atención, incluso si es sólo por varios minutos, déjese guiar por el niño, trate de estar a su nivel tanto como sea posible, ofrezca tiempo dirigido por el niño, aprenda a conocer sus intereses y hábitos.

## Recuerde el índice 5:1

[Esfuércese por 5](#) interacciones positivas por cada interacción negativa con cada niño.

Tener un saludo especial, elogios específicos y mostrar interés compartido en un tema o actividad que el niño disfruta son todas excelentes maneras de construir una conexión y comunicar una sensación de ser visto y escuchado.



## Apoye las habilidades de amistad

Puede haber nuevas pautas que limiten el juego interactivo y, sin embargo, sabemos que el desarrollo de habilidades sociales es muy importante para el desarrollo y el éxito infantil ahora y más adelante en la vida. ¿Cómo podemos ser creativos para ser socialmente interactivos sin proximidad física para los niños que están listos y necesitan un juego más cooperativo y recíproco? Piense en actividades que impliquen cohesión, toma de turnos e interacción sin contacto físico. Podemos jugar a Yo espío con mi pequeño ojo, o Simón dice, tener fiestas de baile socialmente distanciadas, hacer arte colaborativo, música e historias juntos, e incorporar la construcción de habilidades como seguir instrucciones a través de juegos.

## Reanudar rutinas

Los niños encuentran tranquilidad y seguridad en la rutina. Haga todo lo posible para volver a la consistencia a través de las actividades diarias y ajustar según sea necesario para nuevos requisitos. Construya [rutinas dentro de las rutinas](#). Utilice horarios visuales para indicar a los elementos secundarios. Ayude a los niños pequeños a [prepararse para las transiciones](#).

## Mantener y recordar a los niños las expectativas y reglas apropiadas para la edad

Piense cuidadosamente en las expectativas razonables y apropiadas para el desarrollo de los niños. ¿Qué podemos esperar de nuestros bebés? Ser receptivo y sensible, ajustar y acomodar sus necesidades de una manera suave y amable funcionará mejor. ¿Qué es posible que un niño siga? Utilice un objeto visual sencillo o una imagen para cada expectativa o regla a medida que enseñe o vuelva a enseñar. Utilice el lenguaje de sus expectativas y reglas para describir cuándo los niños los están cumpliendo, por ejemplo, “Está compartiendo los bloques para que todos puedan construir; “Eres muy amable” “Veo que te sientes enojado en este momento. Tenemos que usar manos suaves cuando jugamos con un amigo”. ¿Cómo podemos encontrar oportunidades para honrar su necesidad de movimiento de motricidad bruta y seguir nuestras reglas y expectativas? Pruebe esto: “Veo que tu cuerpo realmente necesita saltar ahora mismo, pero no es seguro saltar de allí. Hagamos una elección segura, saquemos las piedras de río y saltemos sobre ellas. ¿O tal vez te gustaría un poco de música para poder bailar?”

## Proporcione instrucciones positivas

Los niños necesitarán más de su apoyo intencional para cumplir con las expectativas. Sea paciente y use instrucciones simples y claras que [describan a los niños lo que deben hacer](#). Evite usar la palabra “no” en sus instrucciones. “Cuando te quedas sentado, tus amigos también pueden ver las fotos. Voy a acercar el libro para que todos lo vean”. Ofrezca

opciones claras cuando sea posible. “¿Dónde te sentarás: en el cuadrado rojo o en el verde?” Siga sus instrucciones con un lenguaje descriptivo positivo cuando los niños sigan las instrucciones. “Empezaste a guardar bloques de inmediato cuando comenzó la canción de limpieza.”

### Usar refuerzo positivo

Proporcione atención positiva adicional cuando vea los comportamientos deseados. Cuando vea a los niños tratando de cumplir con las expectativas o mostrar los comportamientos deseados, [utilice comentarios positivos y descriptivos](#). En lugar de, “¡Gran trabajo!”, podría intentar decir: “Me gustó mucho cómo le pediste a tu amigo un turno con la pelota.”

### Etiquetar las emociones mientras los niños las experimentan

Esto ayuda a los niños a poner un nombre a lo que sienten. Aumentando la alfabetización emocional mejora el comportamiento. Anime a los niños a [hablar de sus sentimientos](#). Use tarjetas de sentimiento o libros para [hablar de emociones](#).

### Ofrezca la seguridad y validación de que *todos* los sentimientos están bien

Está bien sentirse triste, enojado, asustado, preocupado, etc. ¡De hecho, estos son sentimientos normales y esperados dadas las circunstancias! Trabaje en un plan sobre qué hacer con los grandes sentimientos de manera segura. Practique la respiración profunda con burbujas o rehiletes (pinwheels), aprenda a relajar el cuerpo mientras finge ser espagueti cocinado y espagueti sin cocinar, haga un “Monstruo de Preocupación” para comer miedos, use historias con guiones, de un paseo o pase algún tiempo usando arte o música para expresar grandes sentimientos.

### Crear un lugar seguro y acogedor

Cree un espacio donde los niños puedan ir cuando necesiten calmarse y sentirse seguros con sus sentimientos. Ofrezca materiales calmantes y reconfortantes (es decir, mantas, animales de peluche, juguetes blandos, botella de brillo, etc.) e incluya apoyos visuales: termómetro de relajación, tarjetas de afrontamiento, libros y otros [artículos para identificar emociones y formas positivas de hacer frente a grandes sentimientos](#). Por favor, recuerde suavemente a los niños que usen el espacio. Usa este espacio como refugio, no como castigo.



### Enseñe y modele habilidades de afrontamiento positivas

Cuando algo te molesta, es una oportunidad para modelar la [identificación de sentimientos y el uso de afrontamiento positivo](#). “Me siento tan frustrado que derramé mi café. Realmente quería beberlo, pero ahora tengo un desastre que limpiar.” Luego deje que los niños vean que respiran hondo. Podría aprovechar la oportunidad para preguntarse en voz alta: “¿Qué es algo que podría hacer si me siento frustrado?”, reforzando las sugerencias positivas de afrontamiento ofrecidas por los niños o indique en voz alta lo que harán: “Déjame ver mis tarjetas de afrontamiento. ¡Cierto, sí! ¡Sé lo que puedo hacer! ¡Puedo usar nuestro lugar seguro y acogedor para sentirme mejor!”

### Apoyar la expresión y la creación de significado a través del juego

Los niños a menudo procesan experiencias nuevas o estresantes a través del juego. Incluso pueden repetir el mismo tema una y otra vez. Involucre a los niños en su juego mientras sigue su ejemplo. Usted puede sentir la necesidad de saltar y ofrecer una explicación cuando vea a los niños tratando de dar sentido a lo que ha sucedido a través del juego (por ejemplo, el niño le dice airadamente a su muñeca que ya no pueden ir a la casa de sus amigos), sin embargo, trate simplemente de compartir lo que está observando y dejar que el niño continúe liderando desde allí. Cuando los niños expresan emociones, valide esos sentimientos: “Veo que tu muñeca está triste por no poder ir a la casa de su amigo. Entiendo eso, también me siento triste cuando no puedo ir a la casa de mis amigos.”

### Colabore con los otros adultos importantes en la vida del niño

Consulte con los padres, cuidadores y otros proveedores en la vida del niño para aprender cómo ha sido la vida en casa. ¿Qué ha estado funcionando bien y dónde han estado los desafíos? ¿Cómo estaban (y están) todos afrontando? Recuerde que todos pueden haber experimentado esta vez de manera muy diferente con algunos teniendo más experiencia positiva (como disfrutar de tener más atención uno a uno de los padres o hermanos) que otros. ¿Qué aspectos únicos de estar en casa durante este tiempo podrían necesitar consideración y adaptación? ¿Se acostumbró el niño a un juego menos estructurado, lo que dificulta el regreso a un horario dentro del aula? Tal vez un niño bilingüe hablaba su idioma de origen con más frecuencia en casa y se beneficiaría de poder comunicarse con usted en su idioma de origen. Comparta rutinas, ideas y éxitos para apoyar la consistencia, aumentar la previsibilidad y establecer una sensación de unión comunicando que superaremos esto juntos.

## Fomente la conexión cuando la conexión se ve diferente

Es probable que sea necesario desarrollar nuevas formas de conectarse con las familias (por ejemplo, correo electrónico o texto). La frecuencia de comunicación puede necesitar aumentar para apoyar las necesidades cambiantes de los niños en medio de cambios en el hogar y proporcionar tranquilidad a los padres y cuidadores que pueden estar preocupados por la salud y la seguridad de sus hijos. Tal vez hablar en persona antes o después del día no sea posible debido a nuevos procedimientos de recogida o entrega o necesidades de personal, pero puede enviar una foto del niño tomada durante la siesta. Es posible que tengamos que seguir usando máscaras y otros equipos de protección personal (EPP) que puedan sentirse impersonales e incómodos para los adultos e incluso pueden ser intimidantes o aterradores para los niños pequeños. La rutina de inicio del día podría incluir a los niños que ven a sus proveedores ponerse las máscaras para que vean quién es quién y que la misma cara amistosa y familiar que conocen y aman está bajo esa máscara. Nos basaremos más en el lenguaje corporal, así como en la expresión de nuestros ojos y cejas para ayudar a los niños a saber cómo nos sentimos y cómo se sienten sus compañeros cuando perdemos algunas de las señales comunicadas en expresiones faciales completas. Podemos ser particularmente sensibles sobre el tono de nuestra voz y la sobrecompensación por tener la mitad de la cara cubierta. Podemos ayudar a desarrollar las habilidades de observación de un niño llamando la atención y haciendo preguntas intencionales “Veo que tus brazos están cruzados y tus puños apretados, ¿te sientes enojado en este momento?”



Recuerde que el desarrollo social y emocional promueve el éxito escolar – Enfocarse y dar prioridad al bienestar emocional es primordial durante este tiempo sin precedentes. El tiempo que crea para conectarte individualmente con los niños, para asegurar que se sientan amados, nutridos y apoyados, para enseñarles alfabetización emocional y para ayudarlos a sentirse seguros y regulados, es una influencia clave en su desarrollo. [La investigación es clara](#): el bienestar social y emocional es fundamental para el éxito académico. Utilice este tiempo para reconectar, para disfrutar jugando y hablando con los niños, para seguir su ejemplo, para aprender acerca de lo que piensan, de sus intereses y para guiarlos y apoyarlos durante este tiempo de transición.

### Cuando buscar ayuda de un Consultor de Salud Mental Infantil o Especialista en Desarrollo Infantil

Si el bebé muestra...	Si el niño pequeño o preescolar muestra ...
Afección triste o vacía (pocas emociones)	Comportamientos desregulados y agresivos
Falta de contacto visual	Problemas y déficits de atención
Falta del aumento de peso esperado, a pesar de la alimentación regular s	Falta de apego; apego indiscriminado
Falta de capacidad de respuesta	Problemas o trastornos del sueño
Rechaza ser retenido o tocado	Todo más allá de lo que es el comportamiento “habitual” para los niños de esta edad (es decir, algunos berrinches temperamentales, golpes y comportamiento desafiante pueden ser normales, las preocupaciones surgen cuando el comportamiento es frecuente e intenso)

#### Additional Resources:

Wisconsin Alliance for Infant Mental Health: [www.wiaimh.org/covid19-resources](http://www.wiaimh.org/covid19-resources)

Zero to Thrive: <https://zerotothrive.org/covid-19/>

Children’s Wisconsin: <https://chw.org/newshub/stories/covid-19-common-stress-reactions>

National Center for Pyramid Model Innovations: [https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic\\_helping-your-child\\_tipsheet.pdf](https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_helping-your-child_tipsheet.pdf)

ZERO TO THREE: <https://www.zerotothree.org/resources/3291-coronavirus-resources-for-early-childhood-professionals>

