

# CORONAVIRUS

## Recomendaciones para los padres



---

*Contacto*  
Sozialpädiatrisches  
Zentrum SPZ  
Kantonsspital  
Winterthur  
Tel. 052 266 29 19  
kjpp.spz@ksw.ch

---

*Puede encontrar más  
información en*  
**[www.ksw.ch/klinik/  
sozialpaediatrisches-  
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

---



Puede encontrar toda la  
información en línea en:

**[www.ksw.ch/klinik/  
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

**KSW**

**KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR**

# Queridos padres

A mediados de marzo, la vida cotidiana en Suiza cambió fundamentalmente de un día para otro para todos nosotros. Nuestra acostumbrada estructura de la vida cotidiana con la escuela, el trabajo y los pasatiempos ha desaparecido de repente, y las directrices del Consejo Federal restringen severamente los contactos sociales. Adaptarse a estos cambios es un gran desafío para todos nosotros.

Como padres, de pronto se deben asumir muchas tareas adicionales y con ello, procurar a nuestros hijos una seguridad adicional durante este tiempo, lo que se asocia con muchas incertidumbres para todos. Esto puede convertirse en un gran desafío, a veces incluso en demandas excesivas.

Usted es el modelo más importante para su hijo. Se basa en su comportamiento y en cómo se enfrenta a la situación actual. Use el tiempo que ha ganado involuntariamente para pensar en lo que es realmente importante para usted, su hijo y su familia. Con el fin de apoyarle a hacer frente a esta situación, le proporcionaremos con mucho gusto varios consejos, ideas y otras direcciones.

## *Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ*

Kantonsspital Winterthur

### **Pie de imprenta**

#### **Idea y concepto:**

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

#### **Implementación y edición:**

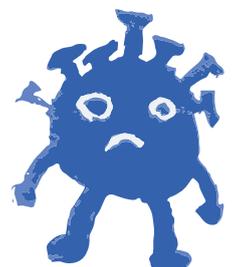
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



# Recomendaciones para los padres

## Información apropiada para la edad sobre el coronavirus

Mientras tanto, la mayoría de los niños y jóvenes saben exactamente cómo lavarse las manos y que hay que mantener la distancia con los demás. Sin embargo, mucha gente sabe poco sobre el Corona Virus y a menudo tienen ideas equivocadas. En consecuencia, tienen miedo, a veces reaccionan con pánico. Deje que su hijo haga preguntas, pero no lo obligue a hacerlo. Durante la conversación, evalúe el grado de conocimiento que ellos amnejan, corrigiendo las eventuales falsas o precarias informaciones al respecto. Su hijo debe saber que no estamos impotentes a merced del virus, sino que sabemos cómo protegernos. Es posible que no manejes todo sobre el tema. Expanda tu conocimiento junto con películas para niños e información en Internet. El cortometraje «El virus de la corona simplemente explicado a los niños» de la ciudad de Viena ofrece una buena base, el libro ilustrado «Hitchhiking through the CORONA-Galaxy» también se puede encontrar en Internet.

## Miedos existenciales

Bastantes padres tienen verdaderos temores de perder sus empleos o sufrir drásticos recortes salariales debido a las consecuencias económicas de la pandemia. Están desesperados, experimentan noches de insomnio y caminan durante horas. Estos miedos también pueden ser transferidos a su hijo. Los niños se dan cuenta rápidamente de lo que nos preocupa y cómo, y experimentan el sufrimiento en el proceso, que no podemos evitarles. Por lo tanto, es importante informarles adecuadamente y de acuerdo con su edad. No obstante, no debemos esperar demasiado de ellos, sino que debemos hablar con adultos conocidos y buscar consejo en un lugar adecuado.

Protéjase y proteja a su hijo de demasiada información. Es suficiente con escuchar o ver las noticias 1-2 veces al día y mantenerse al día con la última información y el curso de esta pandemia.

## Los niños reaccionan de forma diferente, esto es normal

Los niños y los jóvenes reaccionan de forma diferente a esta extraordinaria situación, al igual que los adultos. Mientras que algunos niños se vuelven repentinamente particularmente ansiosos y afectuosos, otros reaccionan con un mayor retraimiento. Otros niños de repente están mucho más inquietos que de costumbre y se enfadan más rápidamente. Algunos se quejan más a menudo de dolores de estómago o de cabeza. Estas son básicamente reacciones «normales» a una situación inusual.

Durante los tiempos difíciles, los niños necesitan especialmente mucha seguridad, atención y afecto de sus padres. Escuche a su hijo cuando hable de sus preocupaciones y miedos. La relajación y los momentos de juego, en los que la diversión y los juegos son el foco principal, también ayudan a regular mejor el estrés.

## Lidiar con el conflicto y la violencia

En la situación actual muchos de nosotros experimentamos más estrés. Esto puede aumentar la tensión y el conflicto. Al mismo tiempo, tanto en familia como en pareja, no estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos en un espacio reducido. Por lo tanto, es especialmente importante durante este tiempo discutir las reglas de la convivencia y darse espacio mutuamente. Debe planificar el ejercicio regular al aire libre en la naturaleza. Esto ayuda a despejar la cabeza y a deshacerse de la energía acumulada. Definir los tiempos y espacios de retirada. Sé generoso con los demás y contigo mismo. Intercambiar regularmente la información verificada oficialmente, de manera gradual, con las soluciones que hay que implementar.

La experiencia demuestra que en tiempos de crisis la violencia doméstica es más frecuente. Es mejor salir de casa para un paseo corto antes de que una disputa se intensifique. Busque ayuda en una etapa temprana si está afectado por la violencia doméstica o la está ejerciendo. Muchos centros de asesoramiento han ampliado ahora su disponibilidad y la gama de asesoramiento disponible por teléfono o en línea.

## Para los héroes de la crisis de Corona

Es consciente de que está haciendo cosas extraordinarias estas semanas? Te das palmaditas en la espalda de vez en cuando y también te recompensas por tu rendimiento de vez en cuando? Su salud es uno de los requisitos básicos para que sus niños y jóvenes sobrevivan bien estas semanas. Cuídate. También vigile su bienestar. Tome descansos para respirar profundamente.

# Contactos

## Referencias y otras direcciones:

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

## La salud mental en tiempos de la Corona

En <https://dureschnufe.ch> se pueden encontrar las direcciones de varios centros de asesoramiento y más consejos sobre cómo mantener la salud mental durante la crisis de la corona.

## Servicios de asesoramiento para padres, parejas, niños y jóvenes

Se puede llegar a los pediatras y médicos de familia\*, a los servicios de bienestar infantil y juvenil, al trabajo social escolar, al servicio psicológico escolar, así como a las prácticas psicológicas y psiquiátricas para niños, adolescentes y adultos. Algunos también ofrecen consultas en la oficina en el hogar por teléfono o de manera virtual (con soporte de vídeo).

La formación online de la Universidad de Zurich ofrece formación y entrenamiento gratuitos.

La Fundación Institut Kinderseele Schweiz ofrece cortometrajes informativos, muchos enlaces y también un servicio de asesoramiento anónimo en línea para niños y jóvenes de familias agobiadas: <https://www.kinderseele.ch>

La Fundación Pro Mente Sana asesora a las personas con estrés mental y a sus familiares por teléfono y en línea:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

En [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) o por teléfono en el «147» se puede obtener asesoramiento para niños, jóvenes y padres.

## Ayuda con la violencia doméstica y sexual experimentada

[www.okeywinterthur.ch](http://www.okeywinterthur.ch)

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

## Ofertas de ayuda

La ciudad de Winterthur coordina las ofertas de asistencia vecinal:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

La SRC y la Sociedad de Beneficencia Suiza (SGG) también ofrecen una plataforma de apoyo para la asistencia y los recados del vecindario:

<https://www.fiveup.org/home>

**KANTONSPITAL**

**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15  
Postfach  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

Con el apoyo de:

---



Stadt Winterthur  
Departement Soziales



---

**Contacto**

**Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ  
Kantonsspital Winterthur**

**Secretaría**

Brauerstrasse 15  
Postfach  
8401 Winterthur  
Tel: 052 266 29 19  
kjpp.spz@ksw.ch