

Grupo de Investigación y  
Formación Educativa y Social (GIFES)

**Autoras**

Carmen Orte Socías  
Lluc Nevot-Caldentey

**Colaboradoras**

Albert Cabellos Vidal  
Noemi Gelabert Mures  
Emmanuelle Gelabert Mayol  
Mireia Sandra Bernaldo Martorell

# Manual de recursos para familias en confinamiento

**Octaedro**  **Editorial**



**Universitat**  
de les Illes Balears

Laboratori d'Investigació  
sobre Família i Modalitats  
de Convivència (LIFAC)

Social and Educational Training  
and Research Group (GIFES)

**Gifes**



# Grupo de Investigación y Formación Educativa y Social (GIFES)

AUTORAS

Carmen Orte Socías - Lluç Nevot-Caldentey

COLABORADORAS:

Albert Cabellos Vidal - Noemi Gelabert Mures -  
Emmanuelle Gelabert Mayol - Mireia Sandra Bernaldo Martorell

## Manual de recursos para familias en confinamiento

Colección Horizontes-Educación

Título: *Manual de recursos para familias en confinamiento*

Con el apoyo de:



**Universitat**  
de les Illes Balears

Laboratori d'Investigació  
sobre Família i Modalitats  
de Convivència (LIFAC)



**Gifes**

Primera edición: junio de 2020

© Carmen Orte Socías, Lluç Nevot-Caldentey

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

[octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18348-21-1

Diseño y producción: Octaedro Editorial

# Índice

Introducción. . . . .	7
Impacto del confinamiento por COVID-19 sobre las familias	11
Medidas de apoyo familiar en el confinamiento ante el COVID-19 en España. . . . .	19
Riesgos de las adicciones en el confinamiento. . . . .	33
Recomendaciones para la prevención familiar del consumo abusivo de sustancias y para el uso efectivo de las TIC. . . . .	33
Estrategias saludables para teletrabajar y ser madres/padres. .	41
Los niños necesitan rutinas . . . . .	41
¿Estacionar a los niños frente a las pantallas? . . . . .	41
Saca a la luz su artista interior. . . . .	42
Hacer música . . . . .	42
Si tienen, hagan excursión a la terraza de la casa . . . . .	43
Actúa, haz un espectáculo . . . . .	43
Aprendamos sobre el mundo . . . . .	43
Consejos: COVID-19 en familia. . . . .	45
1. Tiempo uno a uno . . . . .	45
2. Manteniéndolo positivo . . . . .	46
3. Estructura . . . . .	46
4. Mal comportamiento. . . . .	47
5. Mantengamos la calma y manejemos el estrés . . . . .	47
6. Hablando de COVID-19 . . . . .	49

Consideraciones de salud mental para niños en cuarentena por COVID-19 . . . . .	51
Consejos de la American Academy of Pediatrics . . . . .	53
Consejos de apoyo a los niños durante la crisis del coronavirus . . . . .	54
Consejos de apoyo a los adolescentes . . . . .	56
Cómo comunicarnos con nuestros hijos . . . . .	57
Conclusiones . . . . .	59
Referencias . . . . .	63
Anexo: lecturas de interés sobre parentalidad en COVID-19 . . . . .	73

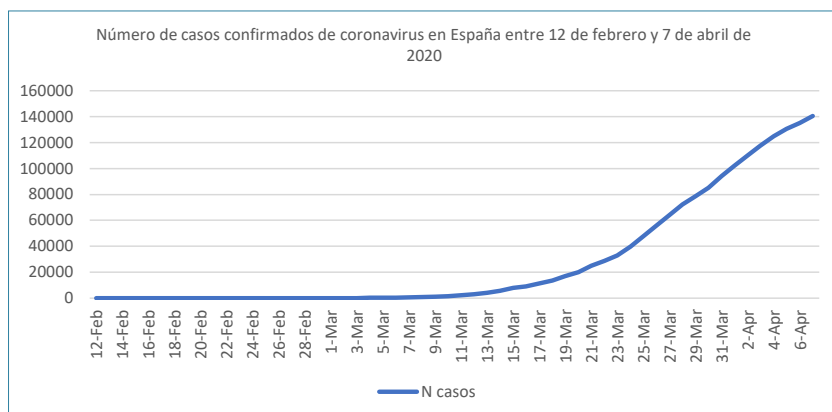
## Introducción

A comienzos de diciembre de 2019 se originó en el mercado húmedo de Huanan de la ciudad de Wuhan, provincia de China, la *neumonía por nuevo coronavirus 2019* (n-CoV). El 7 de enero de 2020, en el Centro Chino para el Control de Enfermedades y Prevención (CCDC) identificaron y aislaron el nuevo coronavirus llamado «síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2)» (Li *et al.*, 2020). El SARS CoV-2 se puede transmitir fácilmente entre personas; es a través del contacto cercano (1,8288 metros) por medio de micro-partículas respiratorias que se transfieren por la persona infectada al hablar, toser o estornudar a la boca o nariz de quienes estén cerca, pudiendo ser inhaladas y hasta llegar a los pulmones, causando la infección. Incluso puede propagarse por medio de individuos que en principio no presenten síntomas.

Los pacientes infectados pueden desarrollar graves problemas respiratorios que requieran cuidados intensivos; algunos incluso alcanzan la muerte. Con fecha a 8 de abril de 2020 se registraron 1.426.096 casos confirmados, 81.865 fallecidos y 300.054 recuperados en el mundo, de los cuales 146.690; 14.673; 48.021 se han dado en España, tras EEUU que, con 400.004 casos y 12.911 muertes y 22.461 recuperados, se ha convertido en el país más afectado del mundo.

Ante la gravedad de los resultados potencialmente graves contraídos por el COVID-19, Wuhan y otras regiones de China adoptaron medidas estrictas de cuarentena para prevenir y controlar la epidemia de la enfermedad. El 31 de enero la OMS declara el brote de neumonía de Wuhan emergencia internacional tras re-

gistrar -el 30 de enero- más de 200 muertes en China, cerca de 8.000 confirmados en el país y 98 casos en otros 18 países (RTVE, 2020; Ministerio de Sanidad, 2020). El 11 de marzo de 2020, con 118.000 casos en 114 países y 4.291 muertes, tras evaluar el brote, su propagación y gravedad, la OMS concluye considerar el COVID-19 «Pandemia» (OMS, 2020).

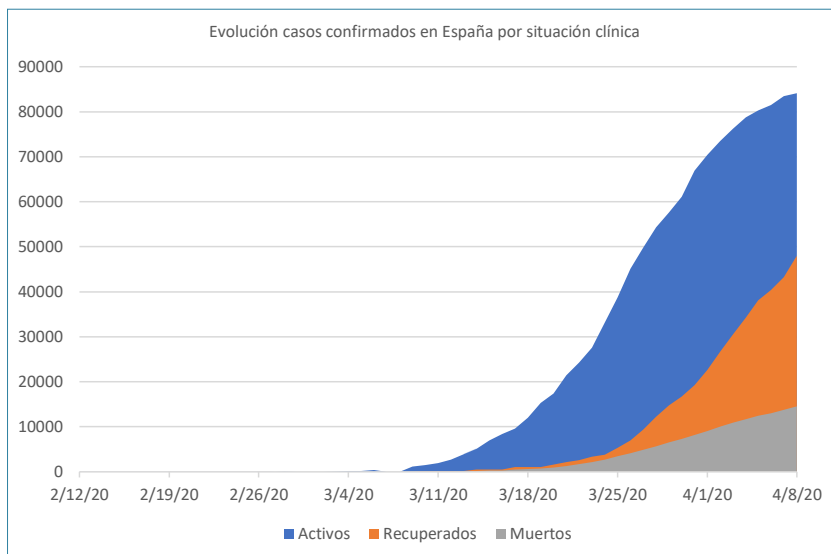


**Figura 1.** Número de casos confirmados de coronavirus en España entre 12 de febrero y 7 de abril de 2020. Fuente de elaboración propia: Statista (2020)<sup>1</sup>

El 14 de marzo de 2020, el Gobierno Español, declaró el estado de alarma con el fin de afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por la rápida evolución de la pandemia, con 5.407 muertes y 143.247 casos de personas infectadas por coronavirus, siendo, por detrás de EEUU, el país con más casos confirmados de COVID-19. El porcentaje de personas curadas sigue en aumento representando el 30,7% del total con 2.771 nuevas altas. Con el objetivo de «aplanar la curva» y tras 24 días de confinamiento, se consiguió que desde el comienzo hasta el 8 de abril el incremento pasara del 22% al 3%, por lo que las medidas han funcionado (RTVE, 2020; Ministerio de Sanidad, 2020).

1. Hipervínculo: permite el acceso a la información actual sobre la evolución de los datos de coronavirus en su fuente original (Statista, Ministerio de Sanidad y RTVE disponen de hipervínculo).





**Figura 2.** Evolución casos confirmados en España por situación clínica entre 12 de febrero y 8 de abril de 2020. Fuente de elaboración propia: Ministerio de Sanidad (2020); RTVE (2020).

**Tabla 1.** Casos confirmados, pacientes que han precisado UCI, fallecidos y curados por COVID-19 por Comunidad Autónoma – 28 de marzo de 2020

CCAA	TOTAL, casos confirmados	Pacientes que han precisado UCI	Fallecidos	Curados
Andalucía	4.277	172	175	139
Aragón	1.592	124	58	8
Asturias	1.004	50	33	65
Baleares	862	59	26	80
Canarias	1.025	68	36	25
Cantabria	937	37	22	21
Castilla La Mancha	4.512	289	448	197
Castilla y León	4.791	249	321	585
Cataluña	14.263	1.324	1.070	3.106
Ceuta	17	2	1	0

CCAA	TOTAL, casos confirmados	Pacientes que han precisado UCI	Fallecidos	Curados
C. Valenciana	4.034	282	234	92
Extremadura	1.394	40	88	49
Galicia	2.772	112	47	95
Madrid	21.520	1.404	2.757	6.326
Melilla	45	2	1	0
Murcia	802	58	17	12
Navarra	1.829	84	70	98
País Vasco	5.136	176	221	1.023
La Rioja	1.436	43	65	364
ESPAÑA	72.248	4.575	5.690	12.285

*Fuente de elaboración propia: Ministerio de Sanidad (2020)*

La coyuntura entre la sencilla transmisión del COVID-19 y el grado de fatalidad de sus efectos, indican que la sociedad en su conjunto ha de menester la adopción de medidas contra su propagación. Tanto por parte de las familias como de los trabajadores sanitarios, personal de cuidados, profesionales de centros y dispositivos de atención a menores de edad y a los más mayores.

## Impacto del confinamiento por COVID-19 sobre las familias

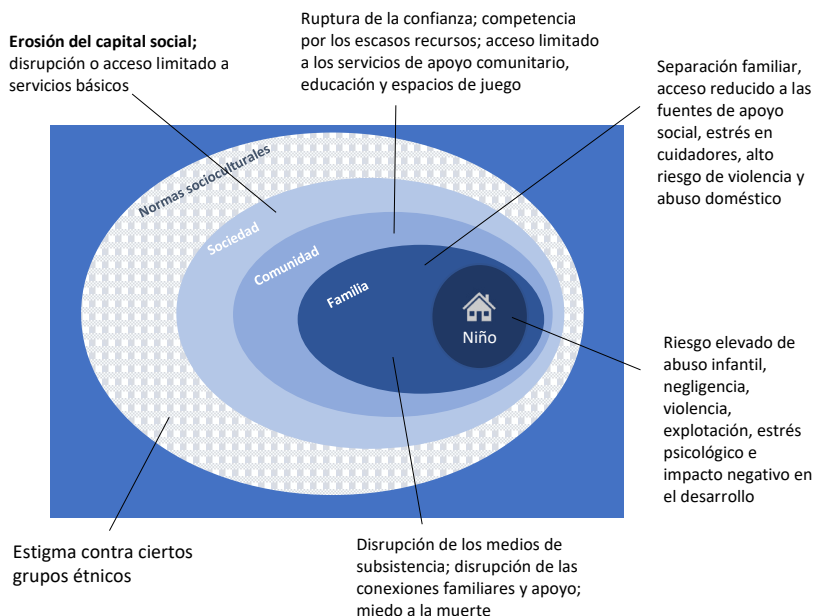
La enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) ha cambiado la vida familiar. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura estimaba que, a partir del estado de alarma, 38 mil millones de menores dejaron de asistir a la escuela, a actividades grupales, deportes de equipo o parques infantiles. Algunos progenitores y cuidadores han tratado de trabajar telemáticamente mientras cuidan a los niños, mientras otros no han podido ir a trabajar o se han quedado sin trabajo, sin conocer con certeza cuánto durará la situación (Cluver et al., 2020).

La severidad en las medidas aplicadas en cuanto a movilidad ha supuesto la pérdida del desarrollo de actividades cotidianas en la población. El mayor impacto de las restricciones aplicadas tanto por el aislamiento domiciliario como por la pérdida temporal del contacto con los principales ámbitos de socialización como puedan ser la escuela, la calle, las actividades extraescolares, deportivas o las relaciones con su grupo de iguales, se ha dado sobre la infancia y la adolescencia. Situación que se agrava cuando se trata de menores de edad en riesgo por pertenecer a familias que presentan diversidad de problemas en los diferentes entornos del microsistema, familias que presentan un grado elevado de desestructuración en sus relaciones, con graves carencias en las competencias de crianza, problemas de adicciones (tóxicos, redes sociales, internet, juego...), en aquellos menores que se encuentran en situación de guarda o tutela por parte de la Administración Pública o en acogimiento familiar o residencial (Ministerio de derechos sociales y agenda 2030, 2020).

La Asociación por el Derecho a la Salud (OSALDE, 2020), enumera los principales riesgos psicosociales en una situación de estas características; por su riesgo potencial con relación al bienestar de las familias con menores se identifican:

- ▶ Problemas de adicciones
- ▶ Ausencia de recursos personales de entretenimiento
- ▶ Baja capacidad o acceso a la tecnología
- ▶ Convivencia en entornos de riesgo de violencia o con conductas violentas
- ▶ Situación de exclusión social
- ▶ Ausencia de vínculos para mantener una comunicación activa
- ▶ Dificultades para comprender el estado de alarma
- ▶ Obligación de acudir al puesto laboral
- ▶ Ser menor de edad o dependiente a cargo
- ▶ Ausencia de redes de apoyo
- ▶ Precariedad económica y ausencia de recursos económicos

La rápida pandemia de COVID-19 tiene numerosas implicaciones en la salud y el bienestar de las familias, sobre todo para aquellas que cuentan con menos recursos, apoyos limitados y que no pueden trabajar, han quedado sin trabajo o sin percibir los ingresos necesarios para cubrir los gastos familiares cotidianos debido a la crisis COVID-19. Los altos niveles de estrés familiar pueden conducir a la elección de estrategias de afrontamiento poco saludables, lo que puede suponer la generación de un entorno inseguro y un mayor riesgo de resultados negativos en menores (Ducy y Stough, 2011). La evidencia muestra que la violencia y la vulnerabilidad aumentan durante los períodos de cierre de escuelas asociados con emergencias de salud (Rothe *et al.*, 2015).



**Figura 3.** Impacto socio-ecológico del COVID-19. Fuente de elaboración propia: The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020)

Las tasas de abuso infantil registrado aumentan durante los cierres de escuelas (United Nations, 2020). Las familias experimentan mayores niveles de estrés relacionados con la incertidumbre de la situación de alarma actual y las excepcionalidades aplicadas, entre las cuales se identifica el tener que compaginar la vida laboral y familiar sin recursos humanos externos de apoyo y en España concretamente, sin que muchos trabajadores vean cubiertas sus necesidades de conciliación laboral y familiar sobre la normativa laboral aplicable. Para muchos, el impacto económico de la crisis aumenta el estrés de los progenitores, el abuso y la violencia contra los niños (UNICEF, 2020b; WHO, 2020a).

Por otro lado, la situación de confinamiento también proporciona la oportunidad de construir relaciones más fuertes con niños y adolescentes. La OMS, UNICEF, la Alianza Global para Terminar con la Violencia contra los Niños, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos

(CDC), Parenting for Lifelong Health y el Achievement for Africa's Adolescents Hub están colaborando para proporcionar recursos de crianza en línea de acceso abierto durante el confinamiento por COVID-19.

The National Child Traumatic Stress Network ofrece la «guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)» con carácter informativo sobre la enfermedad, incluye una serie de pautas para ayudar a las familias a manejar las situaciones de estrés y para ayudar a los niños a afrontar la situación conforme a las potenciales reacciones por edad que puedan tener (National Child Traumatic Stress Network, 2020).

Proporcionan consejos concretos para que las familias puedan construir relaciones positivas, manejar el comportamiento no deseado y controlar el estrés parental y familiar. Se comparten a través de las redes sociales, y son accesibles a través de Internet (*Internet of Good Things* [IoGT]). Estos recursos parentales/parentales se basan en pruebas sólidas de ensayos controlados aleatorizados en países de bajos y medianos ingresos (Cluver *et al.*, 2020; Ward *et al.*, 2020; Vally *et al.*, 2015).

En lo que se refiere a las respuestas prioritarias clave de protección del menor, The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020) indica en relación con el ámbito educativo (Educación; Norma CPMS 23; Lista de recursos de la INEE):

- ▶ Limitar el impacto de la interrupción de la escuela mediante el uso de métodos de educación a distancia amigables para los niños, como la televisión, la radio o el aprendizaje en línea.
- ▶ Acordar con los empleadores públicos y privados el trabajo flexible para madres/padres y cuidadores para permitirles continuar con el cuidado y la educación de sus hijos.
- ▶ Trabajar con los ámbitos educativos para garantizar que los mensajes de protección y seguridad se envíen a los progenitores y a los niños de una manera que limite el

pánico y la angustia, tranquilice y fomente la adhesión a los mensajes de salud.

- ▶ Capacitar al personal que trabaja con menores en la identificación de los signos de angustia para que puedan identificar y derivar a los niños que puedan tener necesidades específicas de protección infantil.
- ▶ Asegurarse de que las personas en contacto con menores tengan los conocimientos y habilidades necesarios relacionados con la mitigación del riesgo de violencia de género, la prevención de la explotación y el abuso sexuales, la protección de los niños y las prácticas seguras de derivación.
- ▶ Apoyar el desarrollo y la implementación de mecanismos de sugerencias y comentarios amigables para los niños en las escuelas y en otras instalaciones educativas.
- ▶ Desarrollar, difundir o mostrar mensajes en los lugares donde haya menores sobre protección infantil y servicios disponibles, incluyendo gestión de casos y localización y reunificación familiar.
- ▶ Trabajar con actores de la educación para abordar el estigma y la exclusión social en las escuelas.

Las acciones propuestas por la Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020) para proteger a los niños durante la pandemia del COVID-19, se centran en la construcción de competencias y mecanismos de afrontamiento positivos por parte de comunidades, familias, cuidadores y menores (tabla 2).

**Tabla 2.** Acciones de protección prioritarias de menores según nivel ecológico

Acciones de protección de menores prioritarias	
Acciones de preparación	Acciones de respuesta
Estrategia PM: Actividades individuales y grupales para el bienestar de menores	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar alternativas para la salud mental y apoyo psicosocial y actividades educativas para menores</li> <li>- Implicar a los menores en el diseño de las intervenciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formar al personal de servicios educativos y sanitarios sobre los riesgos para los menores del COVID-19</li> <li>- Identificar estrategias para proveer de apoyo psicosocial a menores, especialmente para aquellos en cuarentena por contagio</li> <li>- Contacto remoto, incremento de la concienciación adaptada por género y edad</li> <li>- Adaptar las vías de referencia existentes</li> </ul>
Estrategia PM: Fortalecimiento familiar y de los entornos de cuidado	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar con niños, cuidadores y profesionales para comprender las creencias culturales y las prácticas que podrían proteger o dañar a los menores durante el confinamiento</li> <li>- Identificar las oportunidades para incrementar la concienciación y resaltar la importancia de las relaciones paterno-filiales positivas</li> <li>- Desarrollar un plan inter-institucional, en colaboración con las autoridades relevantes, para fortalecer los cuidados de los menores vulnerables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proveer de apoyo dirigido a los centros de menores y familias, incluidos los centros de acogimiento residencial y las familias de acogida, para apoyar emocionalmente a los menores e implicarlos en el adecuado auto-cuidado</li> <li>- Proveer de asistencia financiera y material a familias cuyas oportunidades de ingresos se han visto afectadas</li> <li>- Fomentar y crear oportunidades seguras de contacto rutinario entre los menores y los miembros de la familia que están separados físicamente</li> <li>- Trabajar con otros ámbitos, incluyendo los gobiernos, para poner en práctica medidas para prevenir la separación del menor y su familia</li> </ul>



## Acciones de protección de menores prioritarias

### Acciones de preparación

### Acciones de respuesta

#### Estrategia PM: Enfoque comunitario

- Identificar los roles comunitarios que pueden incrementar la conciencia y la protección de menores y familias
- Trabajar con comunidades para identificar estrategias para prevenir y proteger a los grupos vulnerables (p.e.: niños refugiados, niños en cuidados alternativos, aquellos en riesgo de estigmatización y exclusión social)
- Trabajar con los miembros de la comunidad para desarrollar mensajes responsables a los menores sobre el COVID-19, relacionados con los riesgos y las vías de referencia
- Identificar estrategias flexibles para comunicarse con los miembros de la comunidad por vía remota
- Junto a la comunidad, poner en marcha actividades para terminar con la estigmatización, promover el afrontamiento seguro y el apoyo a las poblaciones afectadas
- Trabajar con líderes religiosos y tradiciones para adaptar las prácticas tradicionales, si es necesario (p.e.: ceremonias de entierro y duelo o formas de saludar).

#### Estrategia PM: Manejo de casos

- Proveer de capacitación y apoyo a los trabajadores de casos y voluntarios que trabajan con menores, acerca del COVID-19, incluyendo informaciones básicas, mitos, el impacto en las preocupaciones de menores y de apoyo a servicios
- Trabajar con los sanitarios para desarrollar estrategias de inclusión de menores marginados o de difícil inclusión
- Identificar las medidas para mitigar los riesgos para los trabajadores de casos y métodos alternativos para hacer el seguimiento cuando las visitas a domicilio sean imposibles
- Facilitar referentes a otros servicios especializados
- Establecer mecanismos para asegurar que las comunidades cumplan con las restricciones de movilidad tengan acceso continuado a la atención integral de los menores que sufren violencia
- Identificar a los menores cuya situación de exclusión les hace más vulnerables (p.e.: menores sin cuidado familiar, niños refugiados, migrantes, sin hogar, con discapacidad, etc.)

Acciones de protección de menores prioritarias	
Acciones de preparación	Acciones de respuesta
Estrategia PM: Cuidado alternativo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar, capacitar y mentorizar a los sanitarios locales en la prevención de la separación familiar e identificar a los menores no acompañados o separados de sus familias</li> <li>- Identificar y capacitar a los profesionales o familias pertinentes para cuidar de los menores no acompañados o separados de las familias de origen por contagio de COVID-19</li> <li>- Capacitar a los sistemas para que prevengan la separación familiar, fomenten la reunificación y provean de cuidados alternativos basados en la familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer alternativas seguras y cuidados basados en la familia (preferible cuidado de parentesco)</li> <li>- Asegurar que los menores que están separados de sus cuidadores tengan oportunidades regulares para comunicarse con ellos</li> <li>- Evitar la diseminación de información que pueda fomentar, de alguna manera, el abandono o la negligencia familiar con relación a los menores</li> <li>- Trabajar con las autoridades relevantes para establecer sistemas de registro para prevenir la separación de larga duración y facilitar la reunificación</li> </ul>

Fuente de elaboración propia: *The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020)*

El COVID-19 no es el primer virus que amenaza a la humanidad, por lo que se requiere de la identificación y uso de estrategias efectivas para fortalecer a las familias con tal de que respondan, cuiden y protejan a los menores de edad (Clark *et al.*, 2020).

El objetivo de la presente revisión, es identificar y compilar los principales recursos educativos, socio-educativos y psicológicos familiares en el confinamiento por COVID-19 en dos niveles:

1. Identificar los recursos familiares a nivel estatal y autonómico relacionados con el apoyo educativo, socio-educativo y psicológico ante las restricciones de movilidad aplicadas por coronavirus
2. Incluir las estrategias de referencia publicadas en el ámbito internacional sobre cómo mantener y/o mejorar las dinámicas familiares para la prevención de riesgos en el confinamiento

## Medidas de apoyo familiar en el confinamiento ante el COVID-19 en España

En España se identifica que, como decisión urgente, ante el impacto económico del COVID-19, el Consejo de Ministros aprobó el pasado 12 de marzo un Decreto-Ley donde se recogen medidas de apoyo a las familias; se estructuran en cuatro artículos que se recogen en el capítulo II (Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado, 2020):

- ▶ Artículo 8. Derecho básico de alimentación de niño/as en situación de vulnerabilidad afectados por el cierre de centros educativos, contemplando la prestación económica directa a las familias o la distribución directa de alimentos.
- ▶ Artículo 9. Concesión de un suplemento de crédito en el Presupuesto del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 para financiar los programas de servicios sociales de las comunidades autónomas. Se trata de un importe de 25 millones de euros.
- ▶ Artículo 10. Calendario escolar en la enseñanza obligatoria. Supone la flexibilización en el número mínimo de días lectivos en los centros educativos afectados por los cierres.
- ▶ Artículo 11. Consideración excepcional como situación asimilada a accidente de trabajo de los periodos de aislamiento o contagio del personal encuadrado en los Regímenes Especiales de los Funcionarios Públicos como consecuencia del virus COVID-19.

Como medidas de urgencia aplicadas ante el confinamiento, se identifican una serie de recursos y estrategias de prevención primaria y/o con carácter educativo, secundaria y/o de intervención socio-educativa y terciaria y/o de tratamiento psicológico orientadas a las familias, aplicadas en el ámbito nacional y autonómico.

**Tabla 3.** Recursos en el Estado español de apoyo familiar durante el confinamiento (2020)

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
<b>Recursos de apoyo educativo</b>			
- mar	Ministerio de Educación y FP	Materiales y recursos educativos online (Familias)	Herramientas, webs y aplicaciones para que las familias puedan complementar la formación de hijos e incluso desarrollar actividades de carácter lúdico en familia (por etapa educativa)
16 mar	Ministerio de Educación y FP, y RTVE	EduClan	Medios digitales para niños de 3 a 10 años para las familias durante el cierre preventivo de los centros
21 mar	Ministerio de Educación y FP, y RTVE	«Aprendemos en casa»	Programación especial de televisión impulsada por el MEFP para paliar la falta de clases presenciales motivada por la crisis del coronavirus
<b>Recursos de apoyo socio-educativo</b>			
17 mar	Cáritas	Medidas elaboradas por Cáritas para poner a quienes más lo necesitan en el centro de la agenda política	Medidas de empleo, vivienda, ingresos mínimos, alimentación, inmigración y protección internacional, suministros básicos
<b>Recursos de apoyo psicológico</b>			
31 mar	Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar y Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (COP) de España	Teléfono de apoyo para la población afectada por la COVID-19	Tres números de teléfono dirigidos a familiares de enfermos o fallecidos (917 007 989), profesionales (917 007 990) y población en general (917 007 988) dirigido a desarrollar un sistema de apoyo y primera atención psicológica, para manejar el estrés y malestar generados por la pandemia
27 mar	Ministerio de Derechos sociales	Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19	Recursos para que las familias proporcionen atención afectiva efectiva a los niños y niñas

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
-mar	Sociedad Española de Psiquiatría (SECPAL)	Cuide su salud mental durante la cuarentena por Coronavirus	Hoja informativa que proporciona información acerca de cómo puede afectar en la salud mental el miedo al contagio, distanciamiento social, cuarentena y aislamiento de las familias
-mar	Sociedad Española de Psiquiatría (SECPAL)	Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempo de coronavirus (COVID-19)	Consejos para ayudar a sobrellevar el aislamiento e incertidumbre, ofreciendo formas que suplan la necesidad de compartir y expresar el dolor con los demás

**Tabla 4.** Recursos de apoyo familiar en situación de confinamiento por Comunidad Autónoma (2020)

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
Recursos de apoyo educativo – Prevención primaria			
23 mar	Junta de Andalucía	'Ahora también... en casa'	Propuestas y recursos creativos para familias útiles y prácticos para continuar el proceso de enseñanza-aprendizaje en casa
Recursos de apoyo socio-educativo – Prevención secundaria			
-mar	Comunidad de Madrid	Proyecto Pinardi	Atender las necesidades básicas de los menores y familias en especial situación de vulnerabilidad social en contexto de crisis
23 mar	Junta de Andalucía	Servicio de comidas del alumnado beneficiario del Programa de Refuerzo de Alimentación Infantil	Se mantienen las ayudas de la Consejería para los alumnos beneficiarios del Programa de Refuerzo de Alimentación Infantil
01 abr	Junta de Extremadura y Obra Social Caixabank	Ampliación programa de alimentación a menores vulnerables	Entrega semanal de lotes de alimentación básica y saludable por parte de proveedores locales para familias vulnerables con menores
22 mar	Consejo Profesional de Psicología de Aragón	Teléfono de atención psicológica para personas que necesiten apoyo en situación extraordinaria	Teléfono 876036778 de atención psicológica para personas que sufran angustia o dolor ante la pandemia, confinamiento y consecuencias asociadas

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
22 mar	Servicio de Seguridad y Protección Civil del Gobierno de Aragón	Recomendaciones de ayuda psicológica ante la crisis del coronavirus	El Servicio de Seguridad y Protección Civil del Gobierno de Aragón ha elaborado tres documentos que recogen las «Recomendaciones de ayuda psicológica ante la crisis del coronavirus», establecidos por el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA) y el Colegio Profesional de Trabajo Social de Aragón.
27 mar	Asociaciones y organismos en Baleares	Iniciativas solidarias para familias	Cáritas Diocesana, Espacio Joana Barceló, ofrecen información, apoyo, ayudas económicas, acompañamiento, servicio de recogida de ropa, alimentos e higiene, Centros de Distribución de Alimentos, Cáritas, Fundació Monti-Sion, la Asociación Nava Jeevan, Palma Compasiva, Tardor, Zaqueo, Can Gazá (...)
07 abr	Colegio Oficial de Farmacéuticos de Canarias o IBDona Balears (farmacias comunitarias de diferentes autonomías)	Campaña «Mascarilla-19»	Campaña sensibilización contra las violencias machistas. La persona de la farmacia que atiende a la mujer que solicite la mascarilla-19 sabrá que tiene que llamar al 112
18 mar	Govern i Consells Insulars Balears	Whatsapp atención 24 horas, ampliación servicios casas de acogida	Atención a mujeres víctimas de violencia machista, prostitución, mujeres cuidadoras y en situación de especial vulnerabilidad durante el estado de alarma
1 abr	Asociación Centro Trama (Asturias)	Alojamiento residencial	Habilitación alojamiento residencial con profesionales con experiencia en intervención con menores en situación de riesgo social
24 mar	Adamundi, EAPN-Cantabria, Cantabria Acoge (...)	Medidas de apoyo a familias y colectivos vulnerables	Apoyo a familias acogedoras y adoptivas, pobreza y exclusión social, apoyo a necesidades de colectivos vulnerables
10 abr	Gobierno de La Rioja	Apoyo a necesidades básicas familias en exclusión social	El Gobierno de la Rioja habilita el teléfono 941 294 388 para hacer llegar alimentos a aquellas familias y personas aisladas por el COVID-19 que no cuenten con una red de apoyo

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
Recursos de apoyo psicológico – prevención terciaria			
23 mar	Comunidad de Madrid (Osalde)	Guía de apoyo psicosocial durante la epidemia de coronavirus	Guía de intervención social COVID-19 elaborada para minimizar el impacto psicológico de personas afectadas y familiares, personas con problemas psicológicos, profesionales y toda la población
-mar	Escuela Andaluza de Salud Pública (a)	Cómo ayudar a los niños y las niñas a afrontar el estrés durante el brote de Coronavirus	Ideas para ayudar a los niños y niñas a afrontar el estrés que pueden sufrir durante el COVID-19.
-mar	Escuela Andaluza de Salud Pública (b)	Consejos para cuidar de nuestra salud mental durante el aislamiento por la crisis del Coronavirus	Consejos para que las personas puedan cuidar su salud mental durante el periodo de confinamiento.
23 mar	Junta de Andalucía	Cómo afrontar de forma saludable la crisis del coronavirus	Página web con diferentes documentos de interés para afrontar la crisis del Coronavirus de una forma saludable, compartiendo tanto recomendaciones generales como específicas a nivel emocional, alimentación, actividad física, entre otras, diferenciando también las diferentes etapas vitales.
-mar	Observatorio de la Infancia en Andalucía	Qué debemos saber sobre el Coronavirus	Guía sobre el coronavirus dirigida a niños, niñas y adolescentes.
18 mar	Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental	Qué es normal sentir y recomendaciones para el bienestar psicológico en el periodo de confinamiento	Selección de recomendaciones psicológicas para vivir el periodo de confinamiento.
16 mar	UNED	Padres y cuidadores: cómo ayudar a los niños y niñas ante la alerta sanitaria	Podcast dirigido a padres, madres y/o cuidadores con orientaciones para afrontar la situación de COVID-19 con niños y niñas en el entorno familiar.
2 abr	Generalitat de Catalunya	<i>7 consells per a un confinament saludable per als adolescents</i>	Documento con consejos para los padres y madres que tengan adolescentes en casa durante el confinamiento.
27 mar	Generalitat de Catalunya (a)	<i>Recomanacions per a la gestió de les emocions dels infants davant el Coronavirus</i>	Serie de recomendaciones para los padres y madres sobre el virus, para la gestión de las emociones de sus hijos.

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
27 mar	Generalitat de Catalunya (b)	<i>Quan el coronavirus afecta de prop els infants</i>	Recomendaciones para explicar a los niños y a las niñas si alguna de las personas con las que conviven habitualmente contraen la infección.
31 mar	Generalitat de Catalunya	<i>Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19</i>	Recomendaciones para las familias acerca del afrontamiento del duelo de los y las menores debido al COVID-19.
-mar	Generalitat de Catalunya	<i>Coronavirus. 5 activitats per a saber-ne més.</i>	Actividades que pueden utilizar los padres y madres para ayudar a sus hijos a conocer más el Coronavirus. Edad recomendada: 6-12 años.
-mar	Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (a),(b)	Recomendaciones psicológicas para explicar a niños/as la COVID-19	Serie de recomendaciones para explicar a los niños, niñas y adolescentes, según su edad y nivel madurativo, el brote del virus.
-mar	Hospital Infantil Universitario Niño Jesús	10 formas de ayudar a los niños a afrontar la COVID-19 y el aislamiento en casa.	Recomendaciones para los padres y madres para que ayuden a sus hijos a afrontar la situación de confinamiento.
-abr.	Instituto Alicantino de la Familia	Somos FAMILIA frente al COVID-19	Guía para ayudar a las familias ante el aislamiento. Ofrece recomendaciones que se acercan a las diferentes familias como parejas sin hijos, parejas que esperan un bebé, familias con hijos con diferentes edades, entre otras.
-mar	Xunta de Galicia (a)	Pautas de afrontamiento para reducir o impacto psicológico do confinamento por Coronavirus	Pautas para afrontar el confinamiento por el COVID-19 para personas que padecen algún tipo de enfermedades de salud mental. El documento está disponible en gallego.
-mar	Xunta de Galicia (b)	Se estás en proceso de rehabilitación por padecer unha conduta aditiva...	Documento para las personas que se encuentran confinadas y padecen una conducta adictiva. El documento está disponible en gallego.
-mar	Xunta de Galicia (b)	Confinamento e consumo de alcohol	Documento sobre el aumento del consumo de alcohol durante el confinamiento. El documento está disponible en gallego.



Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
-mar	Colegio Oficial de Psicología Castilla y León	Guía para familias con hijas/os	Recomendaciones basadas en la psicología educativa para las familias con hijos.
-mar	Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha(a)	Bienestar emocional en niños y adolescentes	Recomendaciones para los padres y madres para ayudar a sus hijos durante el confinamiento.
-mar	Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha(b)	Ejercicios para la regulación emocional	Material con ejercicios y actividades dirigidos a niños, niñas y adolescentes de diferentes edades y a sus padres y madres.
31 mar	Consejería de Salud de la Región de Murcia, 2020	Servicio de acompañamiento y apoyo psicológico para familias de personas con salud mental	Línea telefónica gratuita para dar apoyo a familias de personas con problemas de salud mental que puedan necesitar de un acompañamiento más estrecho en los momentos de confinamiento
18 mar	Govern de les Illes Balears y Col·legi Oficial de Psicologia IB (COPIB)	Ayuda psicológica gratuita en el 900 112 003 para familias	1762 profesionales proporcionan ayuda psicológica gratuita a las familias que lo requieran a raíz de la muerte de alguno de sus miembros
26 mar	Govern de les Illes Balears	«No estau soles»	Atención telefónica y de acompañamiento presencial a víctimas de violencias machistas: 971178989
-mar	Consell de Mallorca	«Lluita contra la violencia masculista»	Teléfono 971598209 de la Dirección Insular de igualdad y diversidad para atender a mujeres víctimas de violencia machista
07 abr	Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears.	Orientaciones a las familias coronavirus	Orientaciones para ayudar a las familias a pasar estos días en casa con los niños/as de la forma más positiva y educativa posible
07 abr	Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears.	Cursos COVID-19	Intervención psicoterapéutica con la infancia expuesta a violencia de género: desde el abordaje del trauma, apego y resiliencia Intervención psicológica en trauma y adicciones
07 abr	Àrea de Salut Balear (IBSALUT)	Programa de apoyo psicológico para familiares de pacientes ingresados	Servicio dirigido a familias de pacientes ingresados con COVID-19 durante la hospitalización
25 mar	Consejería Educación Asturias	Atención telefónica sobre COVID-19	Ayudar a las familias a resolver dudas relacionadas con el coronavirus: 900 878 232; 984 100 400

Fecha	Organización	Título del recurso	Descripción
1 abr	Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias	Medidas dirigidas a proteger a colectivos de especial vulnerabilidad	Información a personas usuarias de los servicios sociales especializados y servicios sociales municipales
07 abr	Colegio Oficial de Psicología de Navarra y Consejería de Salud (Nafarroako Gobernua)	Teléfono para afecciones de la salud mental de la población	Contacto al 848 420 090 para aquellas afecciones de la salud mental que padezca la población para reducir las situaciones de alarma que genere la situación de excepción
24 mar	Instituto Cántabro de Servicios Sociales	Teléfono de apoyo psicológico	Contacto al 917 007 989 para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus

**Tabla 5.** Recursos internacionales de referencia (2020)

	Organización	Título del recurso	Descripción
-mar	The National Child Traumatic Stress Network	Guía para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)	Recomendaciones para las familias para preparar a sus miembros frente al brote COVID-19. Éstas se basan tanto en rutinas como cuidado emocional, además de información y estrategias para afrontar las reacciones de los niños, niñas y adolescentes según su edad.
-mar	UNICEF (2020a)	Uso saludable de las TICs para familias	Pautas y aspectos para el uso de las TICs de forma saludable.
-mar	UNICEF (2020b)	<i>Tips for parenting during the coronavirus (COVID-19) outbreak</i>	Estrategias para mantener la salud en el contexto actual de confinamiento familiar. Consejos de mejora de las relaciones familiares
-mar	UNICEF (2020c)	<i>Internet of Goof Things (IoGT)</i>	Aplicación telefónica orientada a almacenar contenido educativo para mejorar la información gratuita disponible que permita ayudar a las comunidades a mejorar sus vidas
25 mar	American Academy of Pediatrics (AAP)	<i>Parent tips and resources for dealing with COVID-19 and its stresses</i>	Estrategias familiares para mantener la calma en la situación actual de aislamiento

	Organización	Título del recurso	Descripción
25 mar	American Academy of Pediatrics (APP)	<i>Positive Parenting and COVID-19: 10 tips to help keep the calm at home</i>	Tips para que las familias puedan enseñar a sus hijos buenas conductas desde la calma en momentos de estrés
-mar	Suicide Prevention Lifeline	<i>Emotional Wellbeing During the COVID-19 Outbreak</i>	Consejos para reducción de estrés emocional relacionado con el COVID-19
-mar	Child Mind Institute	<i>Talking to Kids About the Coronavirus. Kids worry more when they're kept in the dark.</i>	Recomendaciones de comunicación familiar y de apoyo a los niños y adolescentes durante la crisis del coronavirus
-mar	Child Mind Institute	<i>Supporting Kids During the Coronavirus Crisis</i>	Consejos para calmar los miedos de los padres/madres, para manejar el estrés y mantener la paz en la relación con sus hijos durante el confinamiento
-mar	Child Mind Institute	<i>Supporting Teenagers and Young Adults During de Coronavirus Crisis</i>	Consejos para la parentalidad en la adolescencia y la adultez juvenil durante el confinamiento
18 feb	The Lancet	<i>Parenting in a time of COVID-19</i>	Recursos para construir relaciones positivas, manejar el mal comportamiento en menores y manejar el estrés parental durante el confinamiento
25 mar	The Lancet Child & Adolescent Health	<i>Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19</i>	Consideraciones sobre la salud mental de los menores a tener en cuenta a la hora de plantear intervenciones de salud mental relacionadas con el COVID-19
27 mar	Research to Policy	<i>Mitigating the implications of coronavirus pandemic on families</i>	Recursos para familias y profesionales para apoyar el bienestar emocional de niños y adolescentes en el confinamiento, recursos de apoyo a personas con problemas de consumo
10 abr	UNESCO	Ario, Mi héroe eres tú: ¡cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19!	Libro escrito para los niños de todo el mundo afectados por la pandemia de COVID-19 para atender sus necesidades de salud mental y de apoyo psicosocial en situaciones de emergencia

	Organización	Título del recurso	Descripción
-abr	UNODC (a)	<i>Parenting under COVID-19 (Leaflet and Booklet)</i>	Consejos para ayudar a las familias a atender mejor a sus hijos y a su propio bienestar
-abr	UNODC (a)	<i>Parenting in refugee camps or crowded communities during COVID-19 (Leaflet)</i>	Consejos para que las familias en campos de refugiados y comunidades puedan asegurar la seguridad y bienestar de sus miembros
-abr	UNODC (a)	<i>Parenting public service announcements listen first</i>	Iniciativa UNODC para aumentar el apoyo a la prevención del uso de drogas basada en la ciencia para mejorar el bienestar de niños y jóvenes, familias y comunidades

En la evolución del mercado laboral español, se observan diferentes niveles de impacto ocasionado por la crisis sanitaria asociada a la epidemia Covid-19 y el decreto del Estado de Alarma posterior. El importante descenso de la afiliación a la Seguridad Social se ha visto acompañado de un repunte del desempleo, tal y como se identifica en las estadísticas facilitadas por el Ministerio con competencias en Trabajo y Seguridad Social (2020).

Concretamente, el mayor impacto en la caída de la afiliación a la Seguridad Social se ha dado en Andalucía (-6,6%), Canarias (-6,3%), la Comunidad Valenciana (-5,8%) y la Región de Murcia (-5,1%) frente a una caída nacional del 4,7% (CROEM, 2020).

Tanto UNICEF como la OIT han elaborado un conjunto de recomendaciones para que las empresas refuercen el apoyo a las familias durante la pandemia y han indicado la necesidad de que los gobiernos refuercen las medidas de protección social, especialmente para aquellas familias vulnerables, siguiendo proporcionando trabajo e ingresos para apoyar a los trabajadores, por un lado, y garantizando el apoyo financiero a quienes pierdan su empleo, por otro (UNICEF, 2020).

La normativa laboral española ofrece algunas garantías para los trabajadores afectados por los cierres de colegios.

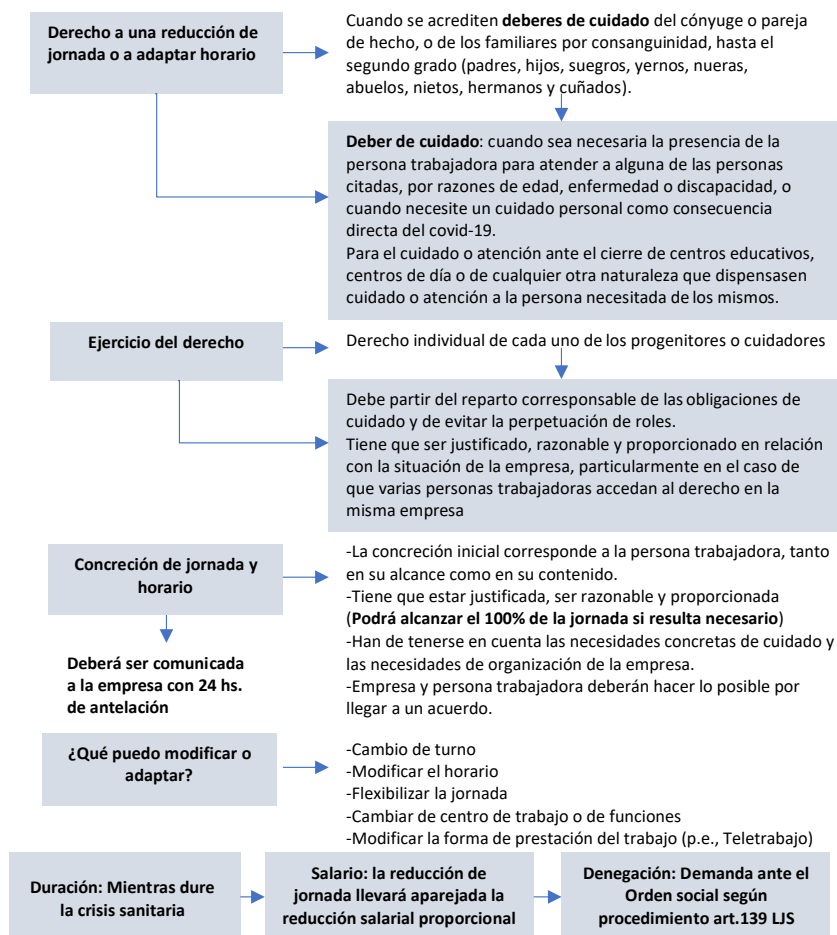
- ▶ Se pueden contemplar los días por asuntos propios si el convenio colectivo de aplicación los contempla.
- ▶ Permiso retribuido por «un deber inexcusable de carácter público y personal» recogido en el art. 37.3d del Estatuto de los Trabajadores. En caso de sanitarios, es una cuestión de salud pública.
- ▶ Derecho a solicitar la adaptación de jornada para conciliar la vida laboral y familiar («*conciliación a la carta*»).

Asimismo, el Real Decreto ley 8/2020 del 17 de marzo, plantea diversas medidas excepcionales a raíz de la crisis de la COVID-19 para el trabajador:

1. El trabajo no presencial se configura como un instrumento de primer orden para conjugar las medidas de aislamiento y contención en la propagación del virus y garantizar la continuidad en el ejercicio de actividades laborales.
2. La posibilidad de reducir la jornada evitando la aplicación de sanciones por falta de asistencia de la persona trabajadora ante la necesidad de atender al cuidado de personas a su cargo
3. Garantizar el derecho a la vivienda a los deudores hipotecarios en situación de especial vulnerabilidad que vean reducir sus ingresos como consecuencia de la crisis sanitaria de la COVID-19

## Adaptación del horario y reducción de jornada relacionadas con el COVID-19

*Art 6. Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19*



**Figura 4.** En la figura aparece el flujograma del *Artículo 6. Del Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social de la COVID-19*, el cuál se encuentra recogido dentro del Capítulo 1 del mismo sobre «Medidas de apoyo a los trabajadores, familias y colectivos vulnerables».

En cualquier caso, se requiere de la reforma del Estatuto de los Trabajadores dado que el trabajador no dispone del derecho de ausencia del trabajo tal y como sí se prevé en el empresario en caso de suspensión del contrato por fuerza mayor (art. 47 del Estatuto de los Trabajadores) (Olías, 2020).

En algunas comunidades autónomas han sido de aplicación medidas económicas específicas para las familias de especial vulnerabilidad. En Baleares el *Decreto ley 6/2020, de 1 de abril, por el que se establecen medidas sociales urgentes para paliar los efectos de la situación creada por la COVID-19 y de fomento de la investigación sanitaria*, introduce, en relación con las familias en situación de especial vulnerabilidad, medidas extraordinarias, como posibilitar la resolución de concesión de ayudas de alquiler de forma previa a la realización de las comprobaciones oportunas y se prevén medidas extraordinarias en la gestión de la renta social garantizada. Por otro lado, en Navarra se han aprobado medidas económicas y de protección social para paliar los efectos de la crisis del coronavirus, estableciendo líneas para ampliar la concesión de créditos y avales a las empresas y movilizando los recursos públicos humanos y presupuestarios para atender la emergencia. Con el Decreto de Ley Foral (DFL), se da por aprobada una medida de carácter urgente que contempla concretamente, medidas en materia de personal que permiten la inmediatez a la hora de realizar contrataciones del personal y permite incorporar al sistema el mayor número de profesionales que puedan prestar servicios. Se crea un Fondo de hasta 100 millones de euros para articular medidas que intenten paliar los gastos extraordinarios que se vayan originando como consecuencia de la gestión de la COVID-19 sobre todo en los sectores de salud, educación, políticas sociales, empleo, familias, empresas, pymes, autónomos, los derivados de la conciliación laboral y familiar, protección social y otros gastos ocasionados por la COVID-19. También se han adoptado medidas en materia tributaria para limitar, suspender o aplazar obligaciones tributarias con la finalidad de prevenir el impacto negativo sobre los y las contribuyentes (Nafarroako Gobernua, 2020).





# Riesgos de las adicciones en el confinamiento

## Recomendaciones para la prevención familiar del consumo abusivo de sustancias y para el uso efectivo de las TIC

Las personas que consumen drogas enfrentan los mismos riesgos que la población general y, además, deben lidiar con riesgos adicionales dado que no cuentan con las mismas posibilidades de actuar frente a la pandemia de la COVID-19. El EMCDDA (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías) ha publicado un documento sobre las implicaciones de la pandemia del virus SARS-CoV-2 en el uso de drogas, con el objeto de visibilizar los riesgos emergentes relacionados con la enfermedad y el consumo, y de alentar a la planificación, revisión y adaptación de intervenciones farmacéuticas de primera línea y especializadas (EMCDDA, 2020).

Además, la UNODC (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito) (2020b) alerta de que las personas con trastorno por consumo de drogas y especialmente cuando se trata de inyectables, pueden tener el sistema inmunológico debilitado. El consumo abusivo de tóxicos presenta más probabilidad de acompañarse de afecciones somáticas como pueden ser el VIH, hepatitis, enfermedades pulmonares o cardiovasculares, tuberculosis, cáncer, entre otras. Ello junto a la discriminación y estigma vinculados a las personas con trastornos por consumo de drogas, puede limitar su acceso a recursos básicos como atención a la salud, apoyo social, vivienda o empleo. Un conjunto de circunstancias que

dificultan que las personas que consumen drogas puedan protegerse con efectividad y evitar los riesgos de contraer el COVID-19 (UNODC, 2020b).

En este sentido, desde la misma Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, se recomienda: abordar el acceso continuo a los servicios (1), abordar la seguridad del personal y de los pacientes en los servicios evitando cualquier forma de reunión social (2), asegurarse de que los locales de los servicios estén limpios e higiénicos -consultar orientaciones de la OMS relacionadas- (3), proporcionar a las personas información y medios para protegerse en todas las ocasiones posibles (4), continuidad de los servicios de bajo umbral, distribuyendo Naloxona a las personas con sobredosis de opioides, maximizando esfuerzos para distribuir agujas limpias a las personas que se inyectan drogas, considerar la posibilidad de continuar el apoyo de los pares incluso mediante medios de comunicación remotos (5), continuidad del tratamiento farmacológico, incluyendo la posibilidad de facilitar el acceso a todos los medicamentos mediante reabastecimiento, entrega a domicilio, medicamentos para llevar a casa, extender recetas y formulaciones de liberación prolongada, incrementando el número de pacientes que pueden recibir dosis de terapias de mantenimiento con agonistas de los opioides con metadona y buprenorfina, disposición suficiente en los locales pertinentes de naloxona o naltrexona para la prevención de recaídas, de medicación sintomática y para el tratamiento de los trastornos concurrentes (6), continuidad de las terapias psicosociales (7), apoyar a las personas sin hogar, incluidas las que padecen trastornos por consumo de drogas (8) e indican especialmente: «¡bajo ninguna condición se debe negar a una persona el acceso a la atención de la salud por el hecho de consumir drogas!» (UNODC, 2020b).

El aislamiento puede exacerbar la gravedad del uso de sustancias y los desafíos de salud mental. La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) ha compilado un conjunto de recursos virtuales y ha establecido la posibilidad de crear grupos de apoyo mediante software de videollamadas y reuniones virtuales tipo Zoom. SAMHSA también ofrece orientación para proporcionar tratamiento a través de la telemedicina, fa-

ilitando prescripciones médicas de 14-28 días de medicamentos para el tratamiento del trastorno por uso de opioides, y consejos para los proveedores de salud mental que atienden a pacientes hospitalizados (Giray, 2020).

En términos de consumo, con el confinamiento se ha dado un incremento en el consumo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como método de entretenimiento, información, socialización, formación y educación frente a las medidas restrictivas de movilidad aplicadas. En estas circunstancias, el Plan Nacional de Drogas en España (PNSD) indica que en estos momentos los niños y las niñas necesitan más apoyo emocional ante el impacto de las nuevas tecnologías, especialmente en la infancia y la adolescencia. El mal uso y abuso de las tecnologías se ha relacionado con trastornos del sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención. El acceso a contenidos indeseables para su edad por la inmediata expansión y difícil control se hace más fácil con las TIC.

Por un lado, los datos indican que el consumo de pornografía se ha disparado en España un 61% por encima de la media durante el estado de alarma. Los datos publicados por *Pornhub*, una página web de pornografía que regaló cuentas *Premium* por cuarentena, indican que España registró el mayor aumento mundial de tráfico en la web con 50 puntos por encima de la máxima mundial (HuffingtonPost, 2020).

En este sentido, la investigación indica que el funcionamiento familiar disfuncional, la falta de concienciación sobre la salud sexual y reproductiva y la pornografía, se identifican como tres de los principales factores de riesgo de llevar a cabo relaciones sexuales de riesgo en las etapas de la infancia y la adolescencia, con todas las problemáticas de salud que dichas prácticas llevan consigo (Panting *et al.*, 2019; Ballester y Orte, 2019).

Los datos más actuales de la World Health Organization (2020), indican que cada día, más de 1 millón de personas contrae una infección de transmisión sexual (ITS), anualmente 376 millones de personas contraen clamidiasis, gonorrea, sífilis o tricomoniasis, más de 500 millones de personas son portadoras del virus del herpes simple (VHS) (WHO, 2020b). Entre las principa-

les consecuencias, se identifica solo a partir de la sífilis, el registro de 305.000 muertes fetales y neonatales, 215.000 bebés en mayor riesgo de muerte por prematuridad, bajo peso al nacer o enfermedad congénita. Por infección del virus de papiloma humano, se registran 530.000 casos de cáncer de cuello uterino y 275.000 muertes al año (OMS, 2020).

Por infección de COVID-19, se han registrado, desde el inicio de sus contagios hasta el 07 de abril de 2020, un total de 1.136.851 casos confirmados en el mundo, de los cuales 648.557 se han confirmado en Europa y 135.032 en España (Gobierno de España, 2020). Con el cumplimiento de las medidas de prevención indicadas, se identifica como la evolución del tiempo de duplicación -cada cuántos días se duplican los fallecidos o los casos confirmados-, ha mejorado: al principio los muertos se doblaban cada dos o tres días; frecuencia que se reduce desde que el brote dejó de estar en fase de crecimiento exponencial. El 8 de abril, la curva de España estaba aplanándose y por tanto, estaba cerca del pico máximo -en volumen de contagios y fallecidos-. Siguiendo las tendencias observadas en China, se experimentó un periodo en el que los datos se mantuvieron en una meseta (en China se mantuvieron 2 semanas), para luego comenzar la fase de remisión (Gobierno de España, 2020).

Las ITS se transmiten principalmente mediante relaciones sexuales sin protección; vaginales, anales u orales, y se pueden prevenir evitando la asunción de riesgos durante las relaciones sexuales (WHO, 2020b) y una educación afectivo-sexual integral efectiva (Venegas, 2014 y 2018). En España, el Ministerio de Sanidad confirmó el incremento del 26% en los casos de personas registradas por alguna de las ITS (Unidad de Vigilancia del VIH y Conductas de Riesgo, 2019). Se identifica la falta de aplicación efectiva de medidas de educación afectivo-sexual que permitan concienciar a la población acerca de la gravedad que supone el incremento dado en el volumen de contagios de ITS por día y de la necesidad de hacer efectiva la aplicación de las medidas de prevención pertinentes.

Los padres y las madres ejercen una influencia importante sobre la educación afectivo sexual que reciben los menores de edad.

Sus actitudes e implicación en la educación afectivo sexual inciden sobre la capacidad de respuesta del adolescente ante los problemas emergentes en su interacción con los medios de comunicación e internet (Mayer-Davis *et al.*, 2019). Generan un impacto significativo en la toma de decisiones sexuales y de relación de sus hijos (Prado *et al.*, 2019; Scull *et al.*, 2019). A pesar de ello, muchas familias no se comunican de manera efectiva con sus adolescentes sobre estos temas. Los medios de comunicación son potentes agentes de socialización sexual y pueden contribuir a fomentar la actividad sexual temprana o arriesgada cuando las madres y los padres no se comunican de manera efectiva con sus hijos al respecto.

Los resultados de revisiones sistemáticas y meta-analíticas sobre la salud sexual destacan también la eficacia de las intervenciones familiares orientadas a la mejora de la comunicación sobre la sexualidad y desarrollo de otras competencias comunicativas y sociales (Wight y Fullerton, 2013; Gavin *et al.*, 2015, Santa María *et al.*, 2015, Widman *et al.*, 2019). Prado *et al.* (2019) señalan que las intervenciones conductuales basadas en la familia han demostrado ser eficaces y efectivas en la prevención del consumo de drogas y de comportamientos de riesgo sexual.

Por otro lado, durante la primera semana de confinamiento, varias familias habían llamado a la Asociación Patim, dedicada a la prevención y tratamiento de las adicciones, el alcoholismo y la ludopatía, para alertar de que sus hijos habían caído en el juego online tras tropezar con anuncios en páginas deportivas; «usan el ordenador más tiempo del acostumbrado y ocasionalmente terminan en situaciones difíciles de resolver con palabras» indicaba Francisco López, presidente de Patim quien solicitó el 23 de marzo al Ministerio de Consumo la prohibición de la publicidad del juego online en periodo de confinamiento (Moreno, 2020). El mismo 31 de marzo el Ministerio de Consumo del Gobierno español prohibía los anuncios de juego online que tomen el Covid-19 como «cebo» para intensificar las medidas de protección de la salud pública (Vélez, 2020).

Asimismo, el *Real Decreto-ley 11/2020, de medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico*, indica expresamente

que «dadas las implicaciones de la declaración del estado de alarma en términos de movilidad y oferta de ocio disponible para los ciudadanos, para evitar la intensificación del consumo de juegos de azar en línea (en particular, los juegos de casino, bingo y póker), que puede derivar en conductas de consumo compulsivo o incluso patológico (especialmente para proteger a los menores de edad, adultos jóvenes o personas con trastornos de juego en un momento de mayor exposición), se limitan las comunicaciones comerciales que realizan los operadores de juego de ámbito estatal, incluyendo a las entidades designadas para la comercialización de los juegos de lotería» (p. 432), con el fin de prevenir esta otra potencial fuente de consumo y riesgo durante el confinamiento (Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado, 10 de abril de 2020).

En lo que se refiere al uso de las TIC, el Plan Nacional sobre Drogas en España ofrece recomendaciones para evitar el abuso de las tecnologías entre los menores en tiempos de la COVID-19.

1. Establecer una relación positiva y de confianza entre madres, padres e hijos
2. Fijar espacios y tiempos: normas claras a los hijos sobre cuándo y cuánto pueden estar frente a las pantallas
3. El ordenador y la consola deben estar en un lugar común de la casa, no en su cuarto
4. Se desaconseja cualquier tipo de pantalla antes de dormir, dado que la luz y ondas son estimulantes, con independencia del contenido.
5. Respetar espacios de los adolescentes y facilitarles que mantengan el contacto a través de redes sociales y aplicaciones de conexión con su círculo de amistades
6. Los adultos deben dar ejemplo, haciendo un uso adecuado y responsable de las tecnologías, prestando especial cuidado cuando se comparta tiempo con niños y niñas
7. Elegir bien los programas que ven en TV, los juegos y páginas web a las que acceden. Los ordenadores deben tener acceso restringido a ciertas páginas

8. Crear una lista de reglas a seguir siempre que estén en línea y colocarlas cerca del equipo

*\*De 0 a 2 años mejor no usar pantallas. De 2 a 4 años, no más de 1 hora al día.*

La eficiencia en la organización y dedicación del tiempo familiar de que disponen durante el confinamiento para la puesta en práctica de las destrezas de relación familiar saludable puede servir como herramienta para afrontar con resiliencia las situaciones de estrés familiar actuales y futuras, y para prevenir los riesgos que puedan acaecer durante las etapas de la infancia y la adolescencia.





# Estrategias saludables para teletrabajar y ser madres/padres

En este apartado se ofrecen una serie de estrategias a considerar para mantener la salud en el contexto actual de confinamiento familiar (UNICEF, 2020b).

## Los niños necesitan rutinas

En la guardería y la escuela, los niños saben qué esperar. En casa, las cosas están menos claras. Crear un horario para el día a día, y hablar sobre ello, puede permitir establecer unas rutinas de trabajo y de juego u ocio. Aunque las rutinas de desayuno se puedan mantener, dormir un poco más no es malo. Sigamos con un poco de ejercicio o estiramientos. Los niños requieren mantenerse activos.

## ¿Estacionar a los niños frente a las pantallas?

Disney + es muy tentador, pero la balanza debe equilibrarse entre el valor o el daño del tiempo frente a la pantalla para los niños. Cuanto más pequeños sean, más limitado debe ser el tiempo frente a la pantalla. Con la excepción del chat de video, los expertos no defienden el uso de las pantallas antes de los 2 años. Para encontrar las mejores opciones para niños de 3 años en adelante, *Common Sense Media* es un lugar de confianza para que las familias puedan encontrar consejos sobre medios y tecnología para la familia. Ofrece recursos de apoyo educativos específicos para el

confinamiento por COVID-19. Entre los recursos de calidad, gratuitos y disponibles en español e inglés, destacan: en arte, [www.sesamo.com](http://www.sesamo.com), *brushes redux.9* – app no disponible en español -; en ciencia y tecnología, *Peep Ciencias*. 3 años en adelante, *Play and learn science (PBS)*. 3 años en adelante, *Scratch*. 8 años en adelante; en lectura e idiomas, *MyWonderBooks*. 4 años en adelante, *Newsela*. 8 años en adelante, *Duolingo*. 11 años en adelante; en matemáticas, *Todo Math*. 5 años en adelante, *Sushi Monster*. 7 años en adelante; multi-temático, *Khan Academy*. 5 años en adelante (Reveron, 2020).

El *Modo Niños* de Samsung dispone de juegos y contenidos audiovisuales, adaptados por edades, que fomentan el aprendizaje y el desarrollo intelectual, mientras que a la vez ofrece la posibilidad de restringir el tiempo de juego para no sobrepasar el límite pactado entre progenitores y menores (Samsung, 2020). Aparte de este modo de Samsung, mediante *Google Family Link*, *Qustodio Parental Control*, *FamilyTime*, *Kaspersky Safekids*, *Norton Family*, *Locategy*, entre otras, es posible escoger lo que se quiera que vean los hijos y de que manera lo vean que lo vean (Sacristán, 2018).

## Saca a la luz su artista interior

Los más pequeños pueden pintar, mientras que los más mayores pueden filmar una película y probar su edición manual. ¿Qué historia cuenta su hijo? Ahora es su oportunidad de ser el autor e ilustrador de su propio libro. Deja que se convierta en dibujante. Jugar con las artes le permitirá poner en práctica una gran cantidad de habilidades cognitivas y sociales.

## Hacer música

La música es un verdadero alivio y desarrolla todas las habilidades importantes de funcionamiento ejecutivo de la atención, la memoria y el control de los impulsos. La música también está relacionada con el aprendizaje de las matemáticas. Cuando pones

agua en una botella y la soplas, obtienes un sonido. Y cuando cambia el nivel del agua, el sonido se hace más y más bajo. Eso agrega ciencia a la música. Aplauda a un ritmo. ¿Puede su hijo seguir y mantener un ritmo constante? Juegue un juego como el de «Simón» donde los ritmos se vuelvan cada vez más complejos y su hijo intente repetir el patrón.

## Si tienen, hagan excursión a la terraza de la casa

Hay muchas cosas maravillosas que nunca antes habíamos percibido. Además, nuestros hijos disfrutarán de la oportunidad de respirar aire fresco, hacer ejercicio y, de estar en el campo o tener plantas y flores, de comunicarse con la naturaleza.

## Actúa, haz un espectáculo

La investigación muestra que la actuación puede ayudar a los niños a aprender. Los más pequeños pueden pretender ser un león, un tigre o un oso. Los más mayores pueden crear su propio espectáculo con complementos de disfraces (o con ropa de su armario).

## Aprendamos sobre el mundo

Elijamos un tema interesante e investiguémoslo juntos en la web. Hagamos una gira mundial por *Google Street View*. Encontramos un experimento científico en *YouTube*. Miremos videos de animales en sus hábitats naturales.

Los abuelos pueden hacerse cargo cuando los horarios se vuelven demasiado ajustados. En la era de *FaceTime*, los abuelos y los niños pueden dibujar, leer, cantar, crear un espectáculo de marionetas y hacer mucho más juntos. A través de la tecnología, los niños y los abuelos pueden visitar virtualmente lugares de todo el mundo, hacer visitas a museos e incluso asistir a una sinfonía o concierto.

El hogar puede ser un espacio lleno de recursos para familias que intentamos compaginar el trabajo y la crianza, supervisión y/o educación de los hijos. Con un poco de creatividad y mucha flexibilidad, madres, padres y abuelos podemos enriquecer este período de incertidumbre. Pensemos en el futuro. Un momento difícil puede ser una experiencia educativa para todos.

# Consejos: COVID-19 en familia

## 1. Tiempo uno a uno

El cierre de los colegios también es una oportunidad para mejorar las relaciones con los niños y adolescentes. El tiempo que pasamos juntos hace que se sientan queridos y seguros y les demuestra que son importantes para nosotros (UNICEF, 2020b).

- ▶ **Reserva tiempo para cada niño:** Pueden ser solo 20 minutos, será suficiente. Mejor si puede ser a la misma hora diariamente para así facilitar una rutina.
- ▶ Apaga el teléfono y el televisor: este es tiempo libre de virus

- ▶ Ideas con tu adolescente
  - ▶ Hablar sobre algo que les guste: deportes, música, celebridades o amigos
  - ▶ Hacer ejercicio juntos con su música favorita

- ▶ Ideas con tu hijo pequeño
  - ▶ Leer un libro o mirar fotos
  - ▶ ¡Bailar con música o cantar canciones!
  - ▶ ¡Hacer tarea juntos, limpieza o cocinar!
  - ▶ Ayuda con el trabajo escolar

## 2. Manteniéndolo positivo

▶ **Decir el comportamiento que queremos ver:** usar palabras positivas cuando les digamos qué hacer como; «por favor, guarda tu ropa», en lugar de, «no ensucies»

▶ **Modos de manifestar una queja:** gritarle a tu hijo solo te hará a ti y a ellos estar más estresados y más enfadados. Obtengamos la atención de los hijos utilizando su nombre. Hablémosles con voz tranquila.

▶ **Ser realistas:** ¿Puede su hijo realmente hacer lo que le está pidiendo? Es muy difícil para un niño quedarse callado por un día completo encerrado en las cuatro paredes, pero tal vez, sí puedan mantener el silencio durante 15 minutos mientras estás hablando por teléfono.

## 3. Estructura

▶ **El acuerdo sobre seguridad en distancias:** podéis escribir cartas y dibujar fotos para compartir con la gente. Ponerlos afuera de vuestras casas para que otros puedan ver, será una idea divertida.

▶ **Somos modelos de comportamiento para los hijos:** Si mantenemos distancias seguras e higiene y tratamos a los demás con respeto, especialmente a aquellas personas que estén enfermas o vulnerables, nuestros hijos y adolescentes aprenderán de nosotros.

## 4. Mal comportamiento

- ▶ **Redirigir:** detectar el mal comportamiento temprano y redirigirlo, centrando la atención sobre los buenos comportamientos.

*¡detenlo/detenedlo antes de que comience! Cuando empiece el comportamiento que queremos cambiar, distráele con algo interesante o divertido; «ven, vamos a jugar a un juego»*

- ▶ **Usar consecuencias:** Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos responsabilidad por lo que hacen. Ellos también desean una disciplina controlada. Es mucho más efectivo que gritar. Démosles a los hijos la opción de seguir la instrucción antes de dar la consecuencia. Tratemos de mantener la calma al dar la consecuencia. Asegúrenos de poder seguir adelante con la consecuencia. Por ejemplo, quitando el teléfono en el confinamiento durante una semana, puede ser muy difícil para un adolescente; durante una hora es más realista. Una vez que la consecuencia haya terminado, démosles la oportunidad de hacer algo bueno y alabémosles por ello.

## 5. Mantengamos la calma y manejemos el estrés

- ▶ **No estamos solos:** millones de personas tienen las mismas preocupaciones que nosotros. Encontramos a alguien con quien podamos hablar sobre cómo nos sentimos.

- ▶ **Tomemos un descanso:** todos necesitamos un descanso a veces. Cuando los niños están dormidos, hagamos algo agradable o relajante para nosotros mismos. Hagamos una lista de actividades saludables que nos guste hacer: ¡nos lo merecemos!

► **Hagamos una pausa: 1 minuto de relajación cuando nos sintamos estresados o preocupados:**

**Paso 1:**  
*Configurar*

Encontrar una posición cómoda para sentarnos, los pies planos en el suelo, las manos descansando en el regazo.

Cerrar los ojos si nos sentimos cómodos.

**Paso 2:**  
*Cuerpo-mente*

Preguntarnos: «¿qué estoy pensando ahora?»

Notar nuestros pensamientos. Si son negativos o positivos.

Observar cómo nos sentimos emocionalmente. Observar si los sentimientos son de felicidad o no.

Observar cómo se siente nuestro cuerpo. Notar cualquier parte que duela o esté tensa.

**Paso 3:**  
*Concentrémonos en la respiración*

Escuchemos la respiración a medida que entra y sale.

Podemos poner una mano sobre el estómago y sentir cómo sube y baja con cada respiración.

Es posible que deseemos decirnos a nosotros mismos: «estoy bien, sea como sea, pero estoy bien».

Luego solo escuchemos nuestra respiración un rato.

**Paso 4:**  
*Regresando*

Observemos cómo se siente todo nuestro cuerpo.

Escuchemos los sonidos en la habitación.

**Paso 5:**  
*Reflexionando*

Encontrar una posición cómoda para sentarnos, los pies planos en el suelo, las manos descansando en el regazo.

Cerrar los ojos si nos sentimos cómodos.



## 6.: Hablando de COVID-19

- ▶ **Seamos abiertos y escuchemos:** Permitamos que nuestros hijos hablen libremente. Hagámosles preguntas abiertas y descubramos cuánto saben ya.
- ▶ **Seamos honestos:** respondamos siempre a las preguntas con sinceridad. Pensemos en la edad de nuestros hijos y en lo que pueden llegar a entender.
- ▶ **Ser un apoyo:** sus hijos pueden estar asustados o confundidos. Darles espacio para compartir cómo se sienten y hacerles saber que estamos ahí para ellos.
- ▶ **No hacer como que sabemos de todo:** está bien decir «no sabemos, pero estamos trabajando en ello», o «nosotros no lo sabemos, pero pensamos en ello». Utilizar la situación como oportunidad para aprender ¡algo nuevo con nuestros hijos!
- ▶ **Héroes no matones:** explique que COVID-19 no tiene nada que ver con la forma en que alguien se ve, de dónde es, o con el idioma que hablan. Dile a tu hijo que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes les cuidan.

Busquemos historias de personas que están trabajando para detener el brote y cuidar a las personas enfermas. (UNICEF, 2020b)



## Consideraciones de salud mental para niños en cuarentena por COVID-19

El gobierno chino implementó políticas estrictas de cuarentena doméstica de rápida acción frenando efectivamente la propagación de nuevos casos de infección tanto en China continental como en el resto del mundo. Sin embargo, los investigadores han indicado potenciales efectos psicológicos adversos en los niños en cuarentena (Liu, Bao, Shi y Lu, 2020).

Para los niños que están en cuarentena en casa con sus familias, el estrés causado por los cambios repentinos en su entorno podría aliviarse en cierta medida. Sin embargo, los niños que están separados de sus cuidadores requieren atención especial, sobre todo los niños infectados o sospechosos de estar infectados con el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2), que están en cuarentena en hospitales locales o en centros de observación médica colectiva; niños cuyos cuidadores están infectados de SARS-CoV-2 o que han muerto a causa de la enfermedad o aquellos que se encuentran aislados en centros de menores y pisos tutelados; más aún cuando pertenecen a colectivos sensibles, desde niños con necesidades educativas especiales y trastornos mentales a jóvenes con adicciones por tratar (Ortuño, 2020). Estos niños pueden ser más susceptibles a los problemas de salud mental debido a su mayor riesgo de infección y al dolor y el miedo causados por la pérdida o separación de los progenitores; En estos casos las recomendaciones dadas se fundamentan en que (National Child Traumatic Stress Network, 2020; Liu *et al.*, 2020):

1. La compañía es esencial para el desarrollo y bienestar psicológico normal de los niños. La separación de los cuidadores empuja a los niños a un estado de crisis y puede aumentar el riesgo de trastornos psiquiátricos.
2. Mantener el contacto con amigos y colegas. Los niños aislados o en cuarentena durante las enfermedades pandémicas cuentan con mayor probabilidad de desarrollar trastorno de estrés agudo, trastorno de adaptación o similar.
3. La separación de los progenitores o pérdida de los mismos durante la infancia también tiene efectos adversos a largo plazo en la salud mental, incluido un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo y psicosis, y la muerte por suicidio en la edad adulta.
4. Se sabe que la edad de la separación inicial es relevante para el desarrollo psicológico. La separación entre madres/padres e hijos iniciada en los primeros años después del nacimiento podría interrumpir los procesos de apego en curso, lo que podría estar asociado con peores resultados de salud mental. Para reducir el miedo y otras consecuencias psicológicas, los niños en cuarentena pueden comunicarse con sus padres a través de dispositivos móviles en cualquier momento.
5. Aumentar el tiempo de comunicación de los niños con sus madres y padres; aumentar el acceso de los niños a la información sobre enfermedades a través de cómics y videos; guiar a los niños a establecer un horario regular de actividades; proporcionar luces nocturnas y pequeños regalos; y proporcionar referencias oportunas para nuestros hijos al personal sanitario cuando los niños sientan preocupación, ansiedad, dificultad para dormir y/o pérdida de apetito.
6. Debe considerarse la vigilancia post pandémica de los trastornos mentales entre estos niños.

## Consejos de la American Academy of Pediatrics

La Academia Americana de Pediatría (2020) mediante el portal Healthy Children ofrece los siguientes consejos para mantener la calma en situación de aislamiento.

1. **Evita el aburrimiento:** procura un horario sano y productivo para el/la menor.
2. **Ayúdales con sus miedos:** a los que son lo suficientemente mayores para entender y hacer preguntas.
3. **Haz uso del «tiempo fuera»** no hacer uso de «castigos», decir que está haciendo de manera inadecuada en pocas palabras y de manera neutral. Dar tiempos muertos (parar lo que estuviera haciendo), adaptados en función de la edad (a modo de guía).
4. **Redirecciona el mal comportamiento:** dar alternativas, a veces no saben cómo hacerlo de otra forma.
5. **Saber cuando no responder:** ignorar su comportamiento cuando quieren llamar la atención, enseñar límites (ej.: si tira la comida al suelo aposte, en algún momento no le quedará comida).
6. **Reconoce sus éxitos:** también es importante felicitar y premiar el buen comportamiento (y sus intentos), no hay que olvidar que es un momento difícil también para los niños.
7. **Permite tiempo de atención:** la mejor manera de ejercer disciplina es la atención, (para poder premiar las buenas conductas y desalentar las no deseadas). Comunicarse con claridad y establecer expectativas (funciona mejor con niños algo mayores).
8. **Evita el castigo físico:** pone al/la menor en riesgo y NO es efectivo. Puede llevar a que los niños agredan o desarrollen conductas violentas con sus compañeros en un futuro compañeros en el futuro, además de no ayudarles a trabajar su autocontrol. Puede tener consecuencias en

el desarrollo cerebral y eliminar la sensación de seguridad en el hogar (tan importante en confinamiento).

9. **Cuídate:** es importante que los progenitores también se cuiden (horas de sueño, ejercicio, comer bien, poder desahogarse, descansar...), comparte las responsabilidades y tareas familiares en la medida de lo posible.
10. **Tómate unos segundos:** si la situación te supera, tómate unos segundos de reflexión. Puedes hacerte tres preguntas (1) ¿el problema es un peligro inminente?; (2) ¿cómo me sentiré respecto a esta situación?; (3) ¿es esta situación permanente? Estos segundos (y las respuestas a las preguntas), normalmente hacen que descienda tu reactividad y no ataques (verbal o físicamente) al/la menor.

## Consejos de apoyo a los niños durante la crisis del coronavirus

Por su parte Jacobson (2020) a través del Child Mind Institute ofrece las siguientes estrategias para proteger a los menores en el hogar:

1. **Mantener rutinas:** hora de levantarse e irse a dormir, comidas, actividades, distinguiendo las obligaciones del tiempo libre ... La organización de estas rutinas puede repasarse por la mañana «en familia». Recomienda el uso de alarmas para que puedan saber cuando acaba una actividad y van a dar paso a otra.
2. **Ser creativo (con las nuevas actividades) e incorporar ejercicio:** puzzles, juegos de mesa, juegos en familia, cocinar, baile...
3. **Manejar tu propia ansiedad:** cómo manejan los adultos la ansiedad tiene una gran influencia en los menores. Evitar pensamiento catastrófico, utilizar pensamiento

centrado en soluciones; si se siente abrumado/a, es buena idea tomar un descanso o incluso irse a otra habitación.

4. **Limitar el consumo de noticias:** no saturarse de noticias que buscan causar pánico.
5. **Mantener el contacto virtual:** es importante estar comunicados con la familia, pero también es importante que de alguna manera puedan relacionarse con sus amigos (siempre con un uso razonable de las redes sociales), puede hacer que se sientan menos solos y ayudarles a calmar su ansiedad.
6. **Hacer planes:** ser proactivo, puede participar toda la familia en las propuestas (parece que la idea es aumentar la percepción de control).
7. **Tener actitud positiva:** aunque estén contentos por no tener clase, hay que hacerles entender que no son vacaciones (en lugar de reñir, decir, «¡qué bien! podremos trabajar juntos!»).
8. **Mantener a los niños informados (pero de forma simple):** si hacen preguntas, hay que responderles sinceramente, pero no hay que dar detalles que no necesitan (o qué quizá ni entienden).
9. **Tener en cuenta a los más pequeños:** quizá no saben qué está pasando fuera, pero sí que perciben que su vida ha cambiado; quizá no saben expresar su ansiedad correctamente (y tienen berrinches, por ejemplo). Elegir momentos tranquilos para poder preguntar sobre sus emociones y hablar de ellas.
10. **No siempre hay que poner resistencia:** los padres y madres no somos perfectos, que estén 10 minutos más con la Tablet no tiene por qué suponer un drama.
11. **Aceptar ayuda y/o pedirla:** todos los miembros de la familia pueden (y deberían, en función de su edad o capacidad), involucrarse en tareas del hogar o familiares.

## Consejos de apoyo a los adolescentes

Miller (2020) también por medio del Child Mind Institute, aporta un conjunto de estrategias para dar apoyo a necesidades específicas propias de los jóvenes y adolescentes durante el confinamiento:

1. **Enfatizar el distanciamiento social:** los y las adolescentes saben que, en un principio, este virus no es catastrófico para ellos y quizá no acaban de entender el no poder ver a sus amistades; es importante trabajar en hacerles ver por qué es importante que cumplan con el confinamiento (no solo se ponen ellos en riesgo).
2. **Entender la frustración por no ver a sus amistades:** la adolescencia (y edad adulta temprana) es un período clave en el establecimiento de vínculos. Validar y comprender sus sentimientos al respecto, permitirles tener más contacto virtual con sus amistades (redes sociales, juegos...) puede hacer la situación más llevadera para toda la familia.
3. **Apoyar la educación remota:** es cierto que no va a llevarse el ritmo normal de clase en casa (raramente), pero la realización de cronogramas REALISTAS (para escuela y ocio) es una buena forma de ayudar.
4. **Fomentar hábitos saludables:** mantener rutinas (especialmente de sueño), comer adecuadamente, tener actividades de ocio de calidad (ya sea de interacción con amigos, o con familia, de ejercicio, etc.).
5. **Validar su decepción:** van a perderse experiencias que para ellos y ellas iban a ser importantes (desde graduaciones y viajes de fin de curso a cursos preparatorios para la universidad). Puedes ayudar dejando que se expresen, entendiendo y aceptando su decepción (sin juzgarla ni decir «ok no pasa nada, todo estará bien»).



6. **Ayudar a practicar la consciencia plena (*mindfulness*):** ayudarles a reconocer y aceptar, sin juzgar, los sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas que están sintiendo en el momento.

## Cómo comunicarnos con nuestros hijos

Ehmke (2020), sugiere un conjunto de pautas a considerar a la hora de hablar con los menores sobre el coronavirus, de nuevo, por medio del Child Mind Institute:

1. **No tener miedo de hablar del coronavirus:** los niños saben que algo está pasando (han oído del tema, están en casa sin clase, quizá ven gente con mascarillas...). Lo mejor es no evitar la conversación (pueden darle incluso más importancia), pero recuerda que tú eres quien filtra y les hace llegar la información.
2. **Informar apropiadamente al desarrollo:** mejor contestar las preguntas que hacen que ofrecer información libremente, lo más importante es que sepan que estás ahí de la forma más sincera y adecuada posible (no tanto ser expertos en el tema).
3. **Toma ejemplo de tus hijos:** pregúntales qué saben del coronavirus y cómo se sienten. Dale libertad para hablar (sin guiar su discurso/preguntas), que sepan que pueden contar contigo (sobre todo, que no desarrollen fantasías que les asusten).
4. **Gestiona tu ansiedad:** si estás sintiendo nervios o ansiedad, quizá no es el mejor momento para hablar con tus hijos.
5. **Ser tranquilizador:** los niños suelen pensar que todo va con ellos. Es buena idea intentar hacerles entender

que es poco probable que ellos enfermen de coronavirus, cumpliendo con las medidas de seguridad, y que si lo hacen, no sería tan grave para ellos.

6. **Centrarse en lo que estás/estáis haciendo para mantener a la familia segura:** para incrementar la sensación de seguridad de los niños, es bueno que sepan que están haciendo cosas para protegerse (quedarse en casa, lavarse las manos...).
7. **Mantener una rutina:** horarios regulares de sueño, comidas, planear actividades... reducir la incertidumbre y tener «un plan» hará más llevadera la situación.
8. **Seguir hablando:** no limitar la conversación a un día, se puede retomar el tema (preguntas sobre la situación, preocupaciones...) cuando quieran o lo necesiten.

## Conclusiones

Esta revisión se realiza con el objetivo de identificar las estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria aplicadas a nivel estatal y autonómico en España para atender a las familias en situación de confinamiento por la pandemia del COVID-19.

España es el país que presenta más casos confirmados de COVID-19 por detrás de Estados Unidos. Las medidas restrictivas de movilidad han demostrado tener sus efectos sobre el bienestar de las familias; incrementan los niveles de estrés familiar ante la ruptura de la cotidianeidad, la ruptura en el contacto con la red social habitual a raíz del aislamiento, las limitaciones en el acceso habitual a recursos educativos y sociales, contribuyendo a: identificar un mayor registro de situaciones de violencia y abuso intrafamiliar (1), un incremento en el riesgo al bienestar de los niños y adolescentes ante la pérdida de los recursos de socialización, educación, a menudo sustituidos por el uso de las TIC (2) y un incremento del riesgo al que están expuestas las familias y los menores en situación de vulnerabilidad previa a la llegada de la pandemia (3).

Se identifica la necesidad de revisar las medidas aplicadas en España frente a la situación de confinamiento y de identificar las estrategias internacionales que permitan complementar los recursos educativos, socio-educativos y psicológicos aplicados en el ámbito español para que las familias españolas enfrenten con resiliencia el confinamiento por COVID-19.

De la revisión se identifica como la mayor parte de medidas aplicadas en el ámbito español y autonómico-español, se han orientado a la prevención terciaria fundamentalmente por medio

del apoyo psicológico ofrecido mediante la puesta a disposición de la sociedad de teléfonos de apoyo psicológico. De estos contactos facilitados, la mayor parte se han orientado a apoyar a las familias que han experimentado una pérdida a raíz de la COVID-19. Aunque sí se identifican teléfonos de apoyo psicológico para las familias en general, solo se ha identificado en algunas comunidades autónomas la implementación de servicios y recursos orientados a atender las situaciones de crisis y de violencia intrafamiliar, ante el incremento, en los registros estatales y mundiales de este tipo de violencia y del riesgo que suponen para el bienestar y seguridad de los menores que presencian o experimentan este tipo de violencia. De forma general se han activado servicios de apoyo psicológico, mediante contacto telefónico, social, mediante atención residencial y de emergencias, mediante la iniciativa de la Mascarilla-19 en específico para las víctimas de violencias machistas. Las farmacias cuentan con el aviso de llamar al 112 cuando la mujer solicite la «Mascarilla-19».

En el ámbito estatal se identifican algunas recomendaciones de carácter educativo relacionados con la continuidad de la formación de los menores con sus familias en el hogar, pero no se identificaron en el momento de la revisión medidas orientadas a la puesta en práctica de destrezas de interacción familiar, de mejora de las dinámicas familiares o de las competencias parentales que permitan prevenir primariamente los principales riesgos para la infancia y la adolescencia.

Se identifican un conjunto de medidas de intervención socio-educativa en la mayor parte de comunidades autónomas del estado español y se identifican un conjunto de medidas educativas facilitadas por las principales instituciones de referencia internacional que pueden ayudar a la población española a prevenir los principales riesgos familiares, para la infancia y la adolescencia.

Durante el confinamiento se ha identificado el agravamiento de los datos sobre problemáticas vinculadas al consumo en España; fundamentalmente llamativas han sido las noticias y datos publicados sobre el despunte de las estadísticas de *Pornhub*. Ante los potenciales riesgos a las adicciones que plantea el tiempo en aislamiento, sin movilidad y frente a las pantallas, se identifican

diversas medidas orientadas a prevenir el agravamiento del consumo de drogas y para facilitar la continuidad en su tratamiento, y para prevenir el consumo abusivo del juego, mediante las medidas urgentes aplicadas por el Ministerio de Consumo español y reflejadas en el BOE y los recursos facilitados por diferentes agencias internacionales de referencia en adicciones. No obstante, no se han identificado medidas orientadas a que las familias puedan prevenir el impacto que tiene el consumo de pornografía en los menores de edad, siendo la principal fuente de educación sexual que reciben los menores desde la infancia hasta la adolescencia y edad adulta. Dada su relación entre la mejora de la dinámica familiar y la comunicación familiar como medida preventiva del impacto afectivo-sexual y de relación adolescente y adulto que tiene el aprendizaje por medio de las conductas dadas por la pornografía *mainstreaming*, se propone la puesta en práctica de las destrezas de relación familiar facilitadas por medio de los recursos internacionales mencionados este manual.

Entre las principales limitaciones de la presente revisión se identifican la dificultad para garantizar la inclusión de todas las fuentes documentales de interés publicadas sobre recursos familiares implementados durante la epidemia de la COVID-19. Esta búsqueda se realizó de manera indirecta, por medio del rastreo de las diferentes iniciativas publicadas por Comunidad Autónoma y luego en el ámbito internacional en el primer periodo del confinamiento, por lo que es posible que haya faltado incluir algunas publicaciones cuya inclusión hubiera sido de interés.



## Referencias

- Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado (10 de abril de 2020). Covid-19 Derecho Europeo, Estatal y Autonómico. [https://www.boe.es/biblioteca\\_juridica/codigos/codigo.php?id=355](https://www.boe.es/biblioteca_juridica/codigos/codigo.php?id=355)
- American Academy of Pediatrics (25 de marzo de 2020). APP offers parent tips and resources for dealing with covid-19 and its stresses. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/AAP-Offers-Parent-Tips-and-Resources-for-Dealing-With-Covid-19-and-Its-Stresses.aspx>
- Ballester, L. y Orte, C. (2019). *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*. Barcelona, España: Ediciones Octaedro.
- Cáritas (17 de marzo de 2020). COVID-19: Cáritas presenta una batería de propuestas para paliar los efectos del virus en las personas más vulnerables. <https://www.caritas.es/noticias/covid-19-caritas-presenta-una-bateria-de-propuestas-para-paliar-los-efectos-del-virus-en-las-personas-mas-vulnerables/>
- Clark, H., Coll-Seck, A.M., Banerjee, A., Peterson, S., Dalglish, S., Ameratunga, S., Balabanova, D., Kishan, M., Bhutta, Z., Borrazzo, J., Claeson, M., Doherty, T., El-Jardali, F., George, A., Gichaga, A., Gram, L., Hipgrave, D., Kwamie, A., Meng, Q., Mercer, R., ... Costello, A. (2020). A future for the world's children? A who-unicef-lancet commission. *Lancet*, 395(22), 605-658. [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(19\)32540-1.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(19)32540-1.pdf)
- Cluver L., Lachman JM., Sherr L., Wessels I., Krug E., Rakotomalala S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C., Doubt, J. y McDonald K. (2020). Parenting in a time of Covid-19. *The Lancet*, 195(10231). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020a). Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus-COVID 19. [https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/comunicados/2020/reco-](https://www.copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/reco-)

- mentaciones-psicologicas-para-explicar-a-ninos-y-ninas-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6b4d4b25373.pdf
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020b). Rosa Contra el Virus. Madrid: Editorial Sentir. [https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/rosa-contr-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf](https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contr-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf)
- Colegio Oficial de Psicología Castilla y León. (marzo de 2020). Guía para familias con hijas/os. <http://www.copcyll.es/wp-content/uploads/2020/03/RECOMENDACIONES-FAMILIAS-CON-HIJOS-COPCYL-1.pdf>
- Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental. (18 de marzo 2020). Qué es normal sentir y recomendaciones para el bienestar psicológico en el período de confinamiento. Recuperado en: <http://copao.cop.es/es/noticia.asp?pag=&id=1732&por=1>
- Comunidad de Madrid (2020). Ayudas de alimentación, higiene, alojamiento y acceso a teléfono e internet. <https://www.goteo.org/project/necesidades-basicas-para-la-infancia-y-sus-familia>
- Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias (2020). Ciudadanía información coronavirus. <https://www.socialasturias.es/inicio>
- Consejería de Educación de Asturias (25 de marzo de 2020). Atención telefónica sobre el COVID-19. <https://www.educastur.es/-/18-03-2020-informacion-atencion-telefonica-sobre-el-covid-19>
- Consejería de Salud de la Región de Murcia (30 de marzo 2020). Dos líneas telefónicas atenderán a los profesionales sanitarios y a las familias de personas con salud mental. <https://www.murciasalud.es/noticias.php?op=ver&id=459003&idsec=66>
- Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha. (2020a). Bienestar emocional en niños y adolescentes. <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/bienestar-emocional-en-ninos-y-adolescentes>
- Consejería de Sanidad de Castilla-La Mancha. (2020b). Ejercicios para la regulación emocional. <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/bienestar-emocional-en-ninos-y-adolescentes/ejercicios-para-regulacion-emocional>
- Consell de Mallorca (marzo 2020). Atenció a violències masclistes. <https://web.conselldemallorca.cat/violencia-masclista>
- COPIB (07 de abril de 2020). El COPIB y la Empresa Funeraria Municipal de Palma activan un teléfono de apoyo psicológico al duelo para todas las personas de la CAIB que precisen acompañamiento durante la crisis del coronavirus SARS-CoV-2. <http://www.copib.es/es>



- Ducy, M. y Stough, L.M. (2011). Exploring the support role of special education teachers after hurricane ike: children with significant disabilities. *Journal of Family Issues*, 32(10), 1325-1345. <https://doi.org/10.1177/0192513X11412494>
- Ehmke, R. (2020). *Talking to Kids About the Coronavirus. Kids worry more when they're kept in the dark*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- EMCDDA (26 de marzo de 2020). Desde el emcdda: personas que usan drogas y covid-19. <http://www.enplenasfacultades.org/desde-el-emcdda-personas-que-usan-drogas-y-covid-19/>
- Escuela Andaluza de Salud Pública. (2020a). *Cómo ayudar a los niños y las niñas a afrontar el estrés durante el brote de Coronavirus*. [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Ayudar\\_ni%C3%B1os\\_afrontar\\_estres\\_COVID19\\_EASpv2.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Ayudar_ni%C3%B1os_afrontar_estres_COVID19_EASpv2.pdf)
- Escuela Andaluza de Salud Pública. (2020b). *Consejos para cuidar de nuestra salud mental durante el aislamiento por la crisis del Coronavirus*. [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Consejos\\_cuidar\\_salud\\_mental\\_COVID19\\_EASP.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Consejos_cuidar_salud_mental_COVID19_EASP.pdf)
- España. Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 18 de marzo de 2020, núm. 73, pp. 18-21.
- EuropaPress (1 de abril de 2020). Habilitado en Asturias un piso para niños cuyos familiares estén ingresados por Covid-19. <https://www.europapress.es/asturias/noticia-habilitado-asturias-piso-ninos-cuyos-familiares-estén-ingresados-covid-19-20200401174318.html>
- Generalitat de Catalunya. (02 abril de 2020). 7 consells per a un confinament saludable per als adolescents. [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/confinament-adolescents.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/confinament-adolescents.pdf)
- Generalitat de Catalunya. (27 de marzo de 2020a). Recomanacions per a la gestió de les emocions dels infants davant el Coronavirus. [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/decaleg-infants-coronavirus.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/decaleg-infants-coronavirus.pdf)
- Generalitat de Catalunya. (27 de marzo de 2020b). Quan el Coronavirus afecta de prop els infants. [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-infants-simptomes.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-infants-simptomes.pdf)
- Generalitat de Catalunya. (31 de marzo de 2020). Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la CO-

- VID-19. [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/gestio-dol-infants-adolescents.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/gestio-dol-infants-adolescents.pdf)
- Generalitat de Catalunya. (2020). Coronavirus. 5 activitats per a saber-ne més. [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/activitats-coronavirus-infants.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/activitats-coronavirus-infants.pdf)
- Gin, L., Williams, J., Rivera, M. y Lachance, C. (2015). Programs to strengthen parent-adolescent communication about reproductive health: a systematic review. *American Journal of Prevention Medicine*, 49 (2), 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.03.022>.
- Giray, C. G. (27 de marzo de 2020). Mitigating the Implications of Coronavirus. Mitigating the Implications of Coronavirus Pandemic on Families. Research-to-Policy. <https://www.research2policy.org/covid19-mitigating-the-implications-1>
- Gobierno de España (11 de abril de 2020). Situación actual. <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/situacionActual.htm>
- Gobierno de La Rioja (10 de abril de 2020). Personas aisladas por el Covid-19 que no tengan otra red de apoyo podrán llamar al 941294388 para conseguir alimentos. <https://www.larioja.com/la-rioja/coronavirus/datos-coronavirus-rioja-20200409103419-nt.html>
- Govern de les Illes Balears (18 de marzo de 2020). No estau soles. <http://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=4114538&coduo=232&lang=ca>
- Govern de les Illes Balears (26 de marzo de 2020). Govern i consells insulars es coordinen en l'atenció a les dones víctimes de violència masclista i en situació d'especial vulnerabilitat durant l'estat d'alarma. <http://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=4118937&coduo=232&lang=ca>
- Govern de les Illes Balears (27 de marzo de 2020). El Govern crea una red para canalizar iniciativas solidarias durante el estado de alarma. <https://www.europapress.es/illes-balears/noticia-govern-crea-red-canalizar-iniciativas-solidarias-estado-alarma-20200327133531.html>
- Hall, L. (2020). *Be Present. Coronavirus daily tips by the Child Mind Institute*. <https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/> [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. (2020). 10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de COVID-19 y el aislamiento en casa. [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/afrontamiento\\_covid\\_ninos\\_hunj.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/afrontamiento_covid_ninos_hunj.pdf)
- HuffingtonPost (26 de marzo de 2020). El 17 de marzo se disparó el consumo de porno en España y sabemos por que. <https://www.huffing->

- tonpost.es/entry/la-cuarentena-dispara-el-consumo-de-porno-en-espana\_es\_5e7c791bc5b6cb9dc19ad061
- IBDona (07 de abril de 2020). Si eres víctima de violencias machistas ve a la farmacia y pide la mascarilla-19. <https://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=4151363&coduo=232&lang=es>
- IBSALUT (7 de abril de 2020). L'àrea de salut posa en marxa un programa de suport psicològic per a familiars de pacients ingressats amb COVID-19. <https://www.ibsalut.es/asef/ca/>
- Illes Balears. Decreto ley 6/2020, de 1 de abril, por el que se establecen medidas sociales urgentes para paliar los efectos de la situación creada por el COVID-19 y de fomento de la investigación sanitaria. *Bulletí Oficial de les Illes Balears*. Palma, 1 de abril de 2020, núm. 48.
- Instituto Alicantino de la Familia. (abril 2020). Somos FAMILIA frente al COVID-19. <http://www.iaf-alicante.es/wp-content/uploads/2020/04/Gu%C3%ADa-Somos-Familia-IAF.pdf>
- Instituto Cántabro de Servicios Sociales (24 de marzo de 2020). Empresas y colectivos de Cantabria unen fuerzas contra el Covid-19. <https://www.el-faradio.com/2020/03/24/empresas-y-colectivos-de-cantabria-unen-fuerzas-contra-el-covid-19/>
- Instituto Cántabro de Servicios Sociales (31 de marzo de 2020). Coronavirus: teléfono de apoyo psicológico para afectados por el Covid-19. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/coronavirus-telefono-de-apoyo-psicologico-para-afectados-por-el-covid-19-9060>
- Jacobson, R. (2020). *Supporting Kids During the Coronavirus Crisis. Tips for nurturing and protecting children at home*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/>
- Junta de Andalucía. (23 de marzo 2020). *Cómo afrontar de forma saludable la crisis del coronavirus*. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/salud-yfamilias/areas/salud-vida/coronavirus.html>
- Junta de Extremadura (01 de abril de 2020). La junta de Extremadura amplía su programa de alimentación a menores vulnerables. <http://www.juntaex.es/comunicacion/noticia&idPub=30006#.Xo6-9C0ryfU>
- Li, W., Yang, Z., Liu, Y., Zhao, Y., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T. y Xiang, Y. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1732-1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>
- Liu, J. J., Bao, Y., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child and adolescent health*. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)

- Mayer-Davis, E. J., Maahs, D., Seid, M., Crandell, J., Bishop, F. K., Driscoll, K. A., Hunter, C. M., Kichler, J. C., Standiford, D., Thomas, J. M., FLEX study Group. (2018). Efficacy of the flexible lifestyles empowering change intervention on metabolic and psychosocial outcomes in adolescents with type 1 diabetes (FLEX): a randomised controlled trial. *Lancet Child and Adolescent Health*, 2 (9), 635-646. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30208-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30208-6)
- Miller, C. (2020). Supporting Teenagers and Young Adults During de Coronavirus Crisis. Tips for parents with older children at home. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/supporting-teenagers-and-young-adults-during-the-coronavirus-crisis/>
- Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (27 de marzo de 2020). Documento técnico de recomendaciones de actuación desde el sistema público de protección a la infancia y a la adolescencia ante la crisis por COVID-19. [https://www.mschs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/Documento\\_tecnico\\_recomendacion\\_actuaciones\\_covid-19.pdf](https://www.mschs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/Documento_tecnico_recomendacion_actuaciones_covid-19.pdf)
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2020). Materiales y recursos educativos online (Familias). <https://aprendoencasa.educacion.es/familias/>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (21 de marzo de 2020). Aprendemos en casa. <https://www.educacionyfp.gob.es/prensa/actualidad/2020/03/20200321-mefprtve.html>
- Ministerio de Sanidad (31 de marzo de 2020). El ministerio de sanidad y el consejo general de psicólogos activan un teléfono de apoyo para la población afectada por la COVID-19. <https://www.mschs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4833>
- Moreno, C. (04 de abril de 2020). Juego, drogas y pantallas: así se tratan las adicciones en periodo de confinamiento. <https://www.elsaltodiario.com/coronavirus/juego-drogas-pantallas-asi-tratan-adicciones-periodo-confinamiento>
- Nafarroako Gobernua (07 de abril de 2020). El Colegio de Psicología de Navarra y el Gobierno de Navarra activan un teléfono para atender a la ciudadanía durante la pandemia del Covid-19. [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8689&cat=8](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8689&cat=8)
- Observatorio de la Infancia en Andalucía. (2020). *Qué debemos saber sobre el Coronavirus*. Recuperado en: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7036\\_d\\_CORONAVIRUS-NNA-CIPSC-FINAL.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7036_d_CORONAVIRUS-NNA-CIPSC-FINAL.pdf)
- Olías, L. (09 de marzo de 2020). «¿Qué hago con los niños?»: las dudas de los trabajadores con hijos afectados por la suspensión de clases por

- el coronavirus. [https://www.eldiario.es/economia/derechos-trabajadores-afectados-suspension-clases\\_0\\_1004050366.html](https://www.eldiario.es/economia/derechos-trabajadores-afectados-suspension-clases_0_1004050366.html)
- OMS (11 de marzo de 2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Ortuño, A. (10 de abril de 2020). El aislamiento tensa el día a día en centros de menores y pisos tutelados. <https://valenciaplaza.com/aislamiento-centros-menores-coronavirus>
- OSALDE (23 de marzo de 2020). Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus. <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>
- Panting, A. J., Abdullag, H., Roslan, S. y Ismail, L.A. (2019). Potencial social risk factors for teenage pregnancy in sarawak. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 27 (1): 425-441. [http://www.pertanika.upm.edu.my/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2027%20\(1\)%20Mar.%202019/27%20JSSH-2305-2017.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2027%20(1)%20Mar.%202019/27%20JSSH-2305-2017.pdf)
- PNSD (08 de marzo de 2020). Enfermedad por nuevo coronavirus COVID-19. [http://www.pnsd.mscbs.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/home.htm](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/home.htm)
- Prado, G., Estrada, Y., Rojas, L., Bahamon, M., Pantin, H. y Nagarsheth, M. (2019). Rationale and design for eHealth Familias Unidas primary care: a drug use, sexual risk behavior, and STI preventive intervention for hispanic youth in pediatric primary care clinics. *Contemporary Clinical Trials*, 76, 64-71. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2018.11.005>.
- Reveron, V. (2020). Consejos sobre medios y tecnología para tu familia. <https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/recursos-gratuitos-de-aprendizaje-por-materia-disponibles-en-espanol-e-ingles>
- Rothe, D., Gallinetti, J., Lagaay, M. y Campbell, L. (2015). *Ebola: Behond the health emergency*. Plan International. <https://www.plan.ie/wp-content/uploads/2015/03/GLO-Ebola-Final-IO-Eng-Feb15.pdf>
- RTVE (10 de abril de 2020). Así evoluciona la curva: España registra un repunte con 743 muertos tras cuatro días de descensos. <https://www.rtve.es/noticias/20200407/curva-contagios-muertes-coronavirus-espana-dia-dia/2010514.shtml>
- RTVE (16 de marzo de 2020). Clan lanza EduClan, una herramienta educativa para las familias durante el cierre preventivo de los centros. <https://www.rtve.es/educan/>

- Santa Maria, D., Markham, C., Bluethmann, S. y Mullen, P. (2015) Parent-based adolescent sexual health interventions and effect on communication outcomes: a systematic review and meta-analyses. *Perspectives of Sexual and Reproductive Health*, 47 (1), 37-50. <https://doi.org/10.1363/47e2415>
- Scull, M., Malik, C., Keefe, E. y Schoemann, A. (2019). Evaluating the short-term impact of media aware parent, a web-based program for parents with the goal of adolescent sexual health promotion. *Journal of Youth and Adolescence*, 48 (9). <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01077-0>
- SECPAL (2020). Documentos COVID19. [https://www.secpal.com/biblioteca\\_documentos-covid19-1](https://www.secpal.com/biblioteca_documentos-covid19-1)
- Servicio de Seguridad y Protección Civil del Gobierno de Aragón (22 de marzo de 2020). Recomendaciones de ayuda psicológica ante la crisis del coronavirus. [http://aragonhoy.aragon.es/index.php/mod.noticias/mem\\_detalle/id.257815](http://aragonhoy.aragon.es/index.php/mod.noticias/mem_detalle/id.257815)
- Statista (9 de abril de 2020). Número de casos confirmados de coronavirus en España entre 12 de febrero y 7 de abril de 2020. <https://es.statista.com/estadisticas/1104275/casos-confirmados-de-covid-19-por-dia-espana-2020/>
- Suicide Prevention Lifeline (marzo 2020). Emotional wellbeing during the COVID-19 outbreak. <https://suicidepreventionlifeline.org/current-events/supporting-your-emotional-well-being-during-the-covid-19-outbreak/>
- The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (marzo de 2020). Technical note: protection of children during the coronavirus pandemic. [https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/the\\_alliance\\_covid\\_19\\_brief\\_protection\\_of\\_children.pdf](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/the_alliance_covid_19_brief_protection_of_children.pdf)
- The National Child Traumatic Stress Network. (2020). Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19). [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_coronavirus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf)
- UNED (Productor). (16 de marzo de 2020). Padres y cuidadores: cómo ayudar a los niños y niñas ante la alerta sanitaria [Audio en podcast]. [https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e1976?track\\_id=5e6f49b-25578f20506215e92\\_](https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e1976?track_id=5e6f49b-25578f20506215e92_)
- UNESCO (10 de abril de 2020). Unesco insta a leer cuento infantil «Ario, mi héroe eres tú»: ¡cómo pueden los niños luchar contra la Covid-19!
- UNICEF (20 de marzo de 2020). A global approach is the only way to fight COVID-19, the UN says as it launches humanitarian response plan.

- <https://www.unicef.org/press-releases/global-approach-only-way-fight-covid-19-un-says-it-launches-humanitarian-response>
- UNICEF (2020a). Para plantar cara al nuevo coronavirus en casa: Uso saludable de las TICs. <https://www.unicef.es/educa/blog/uso-saludable-tics>
- UNICEF (2020b) *Parenting for Lifelong Health. Tips for parenting during the coronavirus (COVID-19) outbreak.* UNICEF, España. <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>
- UNICEF (2020c). Internet of good things. <https://www.unicef.org/innovation/IoGT>
- United Nations (7 de abril de 2020). Children vulnerable to abuse and violence during coronavirus lockdowns, UN experts warn. <https://news.un.org/en/story/2020/04/1061282>
- UNODC (2020a). Listening to children and youth is the first step to help them grow healthy and safe. [https://www.unodc.org/listenfirst/en/covid\\_parents.html](https://www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html)
- UNODC (2020b). Sugerencias sobre el tratamiento, la atención y la rehabilitación de personas con trastornos por consumo de drogas en el contexto de la pandemia COVID-19. <https://www.unodc.org/ropan/es/sugerencias-sobre-el-tratamiento-la-atencion-y-la-rehabilitacion-de-personas-con-trastornos-por-consumo-de-drogas-en-el-contexto-de-la-pandemia-covid-19.html>
- Vally, Z., Murray, L., Tomlinson, M. y Cooper, P.J. (2015). The impact of dialogic book-sharing training on infant language and attention: a randomized controlled trial in a deprived south African community. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(8), 856-873. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12352>
- Vélez, A. (31 de marzo de 2020). El gobierno prohíbe la publicidad del juego online durante el confinamiento salvo en la madrugada. [https://www.eldiario.es/economia/Gobierno-prohibe-publicidad-confinamiento-madrugada\\_0\\_1011749438.html](https://www.eldiario.es/economia/Gobierno-prohibe-publicidad-confinamiento-madrugada_0_1011749438.html)
- Ward, C.L., Wessels, I.M., Lachman, J.M., Hutchings, J., Cluver, L.D., Kasanjee, R., Gardner, F. (2019). Parenting for lifelong health for young children: a randomized controlled trial of a parenting program in south Africa to prevent harsh parenting and child conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(4), 503-512. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13129>
- WHO (2020a). Violence against children. [https://www.who.int/health-topics/violence-against-children#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/violence-against-children#tab=tab_1)
- WHO (2020b). Infecciones de transmisión sexual. <https://www.who.int>

- Widman, L., Evans, R., Javidi, H. y Choukas-Bradley, S. (2019) Assessment of parent-based interventions for adolescent sexual health: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.*, 29, 866-877. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.2324>
- Wight, D. y Fullerton, D. (2012) A review of interventions with parents to promote the sexual health of their children. *Journal of Adolescent Health*, 52 (1):4-27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.04.014>
- Xunta de Galicia. (2020a). Pautas de afrontamento para reducir o impacto psicológico do confinamento por Coronavirus. <https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/200/Pautas%20de%20afrontamento%20para%20reducir%20o%20impacto%20psicoloxico.pdf>
- Xunta de Galicia. (2020b). Confinamento e consumo de alcohol. [https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/246/CONFINAMENTO\\_CONSUMO\\_ALCOHOL.pdf](https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/246/CONFINAMENTO_CONSUMO_ALCOHOL.pdf)
- Xunta de Galicia. (2020c). Se estás en proceso de rehabilitación por padecer unha conduta aditiva.... [https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/166/Coronavirus%20e%20adicci%c3%b3n\\_%20Como%20afrontar%20na%20casa%20o%20proceso%20de%20rehabilitaci%c3%b3n\\_.pdf](https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Documents/166/Coronavirus%20e%20adicci%c3%b3n_%20Como%20afrontar%20na%20casa%20o%20proceso%20de%20rehabilitaci%c3%b3n_.pdf)



## Anexo: lecturas de interés sobre parentalidad en COVID-19

Comunicado de prensa sobre el manejo del estrés y la disciplina infantil:

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/The-American-Academy-of-Pediatrics-Advises-Parents-Experiencing-Stress-over-COVID-19.aspx>

Comunicado de prensa sobre la gestión del uso de los medios por parte de los niños:

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/AAP-Finding-Ways-to-Keep-Children-Occupied-During-These-Challenging-Times-.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org sobre Lidando con un nuevo bebé durante COVID-19:

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Tips-for-Coping-with-a-New-Baby.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org sobre Parentalidad Positiva y COVID-19: 10 consejos para ayudar a mantener la calma en el hogar:

[https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19\\_10-Tips.aspx](https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx)

Artículo de HealthyChildren.org sobre distanciamiento social: por qué mantener su distancia ayuda a mantener a otros seguros:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Social-Distancing-Why-Keeping-Your-Distance-Helps-Keep-Others-Safe.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org sobre Trabajar y aprender desde casa durante el brote de COVID-19:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Working-and-Learning-from-Home-During-the-COVID-19-Outbreak.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org: Lavado de manos: un poderoso antídoto contra la enfermedad:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/prevention/Pages/Hand-Washing-A-Powerful-Antidote-to-Illness.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org: Hablar con los niños sobre tragedias y otras noticias:

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Talking-To-Children-About-Tragedies-and-Other-News-Events.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org: Pregúntele al pediatra: ¿Hay escasez de fórmula infantil debido a COVID-19?:

<https://www.healthychildren.org/English/tips-tools/ask-the-pediatrician/Pages/Are-there-shortages-of-infant-formula-due-to-COVID-19.aspx>

Artículo de HealthyChildren.org: COVID-19: Información para familias de niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/COVID-19-Information-for-Families-of-Children-and-Youth-with-Special-Health-Care-Needs.aspx>

(American Academy of Pediatrics, 2020).



# Manual de recursos para familias en confinamiento

El 14 de marzo de 2020, el Gobierno Español, declaró el estado de alarma para afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por la rápida evolución de la pandemia COVID-19. El mayor impacto de las restricciones, por la falta de contacto con los principales ámbitos de socialización, se ha dado sobre la infancia y la adolescencia. El incremento de las tasas de violencia familiar y del consumo abusivo del juego y/o pornografía evidencian la necesidad de reforzar las medidas de prevención familiar. Este manual pretende constituir un recurso para que familias y profesionales puedan consultar recursos de prevención primaria, secundaria y terciaria de riesgos infanto-juveniles y familiares, en específico, ante situaciones de confinamiento como la generada a partir de la COVID-19. Se realizó una revisión de las principales medidas de prevención familiar aplicadas en España y se proponen medidas complementarias de prevención identificadas en el ámbito internacional. En la primera parte del manual, se identifican diferentes medidas autonómicas, nacionales e internacionales de apoyo familiar durante el confinamiento y en la segunda parte se facilitan algunas recomendaciones y consejos específicos para la convivencia familiar.

Octaedro  Editorial



Universitat  
de les Illes Balears

Laboratori d'Investigació  
sobre Família i Modalitats  
de Convivència (LIFAC)

Social and Educational Training  
and Research Group (SETRES)

Gifes