



unicef 

E TAUTORU'Á KI TE
NĀPOKI TAMARI'I
MO ITE PEHE
ANA ORA HAI
MAUI NEI

*APOYANDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS A
ENFRENTAR LOS CAMBIOS*

HE HURU MO ITE MAI E TE
MATU'Á E TE TAŊATA PEHE
ANA HAPA'O TATOU I TE TA'U
NEI O TE COVID - 19

*ORIENTACIONES PARA PADRES, MADRES Y OTROS CUIDADORES
EN TIEMPOS DE COVID-19*

© Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF)

Te parau nei he rava'a e koe i te ta'a to'a piha o hiva o te UNICEF te ijoa i America Latina e i te Caribe mo haka ite ki te ta'a to'a tanjata - ki te hua'ai - ki te nu'u anja i te oipitara i te hare hapi e peira'a ki te pa'ari ta'a to'a hapa'o napani.

Te rave'a nei he tautoru mai o ruha i te Coronavirus hai huru o te haumaru - naho - naho - koro iti pe ira he ite mai pehe ana tautoru te napani - te raua mana'u - te me'e hana i te raua roa o te napani - riki.

O te nuna'a haka piri Desarrollo Infantil Temprano te ijoa i anja e o te Protección a la Niñez, Genero y Educación i ui i haka tika riva - riva (Mo haha'o mai te napani maruhi - Te napani e airo'a te raua mau).

I haka huri ai te puka nei ki to'ona roa mo tautoru i te napani - riki pehe ana ma'u te kamiare o te noho ija. Mo tautoru te matu'a tako'a e te un'u hapa'o napani i te ta'u nei o te Covid-19. Ta'e mo te UNICEF e haka titika te puka nei mo ai ko hape'a to'ona papa'i ija. Peira 'a ta'e mo te UNICEF e va'ai mai te garantia te - te exactitud - te integridad o te fiabilidad mo haka huri te puka nei.

Coordinación editorial

Patricia Núñez

Oficial de Desarrollo Infantil Temprano

Ilustración de la página 6

Sol Díaz

Diseño gráfico y diagramación

MOKA.Diseño

Ciudad de Panamá, abril 2020

Ko horou ko kamiare'a te ta'a to'a me'e. Mo te ta'a to'a tanata mo te matu'a tane mo te matu'a vahine e mo te tanata hapa'o ko kamiare'a te noho iha i te mahana ko ai a te ku'i ku'i ko hanu hanu hureke a tatou ko ri'a ri'a a te hakari pehe tatou via pe mu'a ka oho nei.

Todo está cambiando muy rápido. Para todos y todas, especialmente para madres, padres y otros cuidadores, esto ha generado cambios en el día a día y seguramente preocupaciones y miedo a lo que puede pasar en el futuro. Para los niños y niñas pequeños, con o sin discapacidad, también es una situación nueva y se dan cuenta que algo está pasando.

E ai no penei e ko ite a te napoki he aha te me'e i kamiare e anji anji tahi ro a he aha te makenu e o te aha i topa ai. he aha te tanata i hagu hagu hureke ai. E ai tako'a ro'a te hora ina raua he anji anji o ira he ri'a ri'a o he haka hureke te raua hakari tako'a.

Los niños y niñas pequeños perciben cuando hay cambios a su alrededor y pueden sentir las emociones y tensión de los adultos que los rodean, pero no siempre entienden lo que sucede y esto les puede generar ansiedad, preocupación y miedo.

Te huru o te anja nei mo haka take'a atu pehe te napoki e kamiare nei me'e mau'a pe ira **I KO TOPA MAI'A.** Mo anji anji e koe i te raua huru – mo hapa'o ia raua – mo ha'i mai ki runa ia koe.

Estas orientaciones son para mostrarte algunos cambios o reacciones que pueden ocurrir en los niños y niñas y que son ESPERABLES dado lo que está sucediendo, para que puedas entenderlos mejor, acompañarlos y contenerlos.

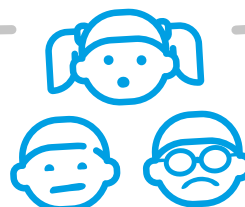
Mo haka anji anji atu ka ui a runa i te puka **He vanaja o runa i te coronavirus 19 ko ia ko te napoki – ko te tamari'i.**

Para explicarles qué es lo que está pasando puedes usar la Guía Hablando sobre Coronavirus 19 con los niños y niñas más pequeños.



KA UI TE RAUHURU HURU O TE NĀPOKI

REACCIONES QUE PUEDES PERCIBIR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS



Me'e hauha'a he ite mai pehe te napoki – te napoki maruhi e airo'a te raua rave'a mo ki mai i te raua huru mana'u. A raua e ite iho a i te vanaja e ite iho a i te raua mana'u e pehe raua ana makenu. Te ati kai ma'a a mo ki riva riva mai i te vanaga.

I te ati mau mo te napoki e mau ro'a i to'ona roa mo hapi - pehe ana vanaja mai - ana ki mai te raua me'e hana o koai ite ko mau a. O ira he va'ai atu te vaha nei mo ite koe pehe ana hokorua ia raua.

Es importante que sepas que los niños y niñas pequeños, con y sin discapacidad, pueden expresar sus emociones de distintas formas. Se encuentran en una etapa en que están desarrollando el lenguaje y aprendiendo a identificar sus emociones, pero muchas veces no saben cómo nombrarlas o expresarlas. Para los niños pequeños con retrasos del desarrollo y/o discapacidades, podría ser más difícil comunicar sus necesidades, dolor y emociones.

Los niños muchas veces se expresarán a través de reacciones o cambios que pueden extrañarte, pero aquí hay algunas ideas para que puedas entenderlos mejor y acompañarlos.

¡Ta'a to'a ŋapoki e tahi no huru! I he haka take'a atu i raro nui te raua huru. Te hauha'a he noho koe he mata'i ta'i pehe i kamiare ai te raua noho iŋa mo ite mai pehe ana tautoru kia raua.

¡Todos los niños y niñas son únicos! Las expresiones que te presentamos más abajo son ejemplos, y puede que alguno de los cambios que te mostramos ya estén presentes en su vida, lo importante es observar los cambios que surjan a partir de la situación que están viviendo, para saber cómo apoyarlos mejor.*

0 – 2 matahiti

0 a 2 años



- He moevarua – he ara – ara – ina he ha'uru – i ruga'a te moevarua.
- He rava kai o he ta'e kai rahi.
- Ko riri a ko pohe a mo tanji rahi i te ta'a to'a hora. Ko riri tahaŋa ā.
- He pohe mo noho i muri ia koe ta'a to'a hora o ko ia ko to'ona hokorua hapa'o ia ia.

- *Problemas con el sueño, como despertar más seguido, dormir menos o aumento de pesadillas.*
- *Pueden aumentar o disminuir las ganas de comer.*
- *Aumenta la irritabilidad, que quiere decir que pueden llorar más que lo habitual o tener rabietas más seguidas a veces sin alguna razón muy clara.*
- *Aumento de su necesidad de estar contigo o con los adultos que lo cuidan.*

2 – 3 matahiti

2 a 3 años



- He ati mo ha'uru ina kai haŋa – ina he rave'a mo ha'uru – ina he ha'uru rahi – he moevarua i te pō – ina kai haŋa mo ha'uru hokotahi nō.
- He ata riri – riri i te matahiti nei ko apa ite ā mo ki atu ko hurekē a to'ona hakari – he oro oro atu i ruŋa ia koe ē e ko ite koe he aha.
- E ai no penei e ko ri'a – ri'a ā – ko tanji – tanji ā e kai ite koe he aha – tanji ena ka rahi atu
- Ko rahi ā te pohe mo noho i muri ia koe – i muri i te kope hapa'o ia ia.
- He kamiare te huru – he huru e aŋa era e ata iti iti no ā pahe mimi o he vanaŋa atu pahe poki poreko iho.
- E airo'a te ŋapoki he hureke te hakari pahe rerehu – he maūi pu'oko – maūi kopū e oho ki te ōpitara.

- *Problemas para dormir como no querer acostarse, les cuesta trabajo quedarse dormido, duerme menos y puede tener pesadillas o terrores nocturnos, o no quiere dormir solo.*
- *Aumenta la irritabilidad que a esta edad quiere decir que está más nervioso o ansioso, se enoja más y puede hacer rabietas sin que entiendas mucho la razón.*
- *Pueden aparecer miedos sin motivo o llantos que no entiendes por qué ocurren o que son de mucha intensidad en relación con la razón que los inicia.*
- *Aumento de su necesidad de estar contigo o los adultos que lo cuidan.*
- *Pueden aparecer conductas que se llaman “regresivas”, eso quiere decir que vuelven a hacer cosas que hacían de más pequeños como por ejemplo comienzan a orinarse sin avisar o hablar como bebés.*
- *Hay niños que incluso pueden tener síntomas de mareos, dolor de cabeza o dolor de estómago, pero es importante que consultes a personal de salud si estos se mantienen.*

4 – 6 matahiti

4 a 6 años



Pahe vanaŋa ra'e era e airo'a te tahi huru:

- He āti mo noho mo haka roŋo.
- He āti mo noho mo paru o ta'ana me'e mo korī.
- He āti mo haka heruru te peho haŋa.
- Ina e ko haŋa mo piri ki te tahi ŋapoki.

Además, de lo dicho anteriormente, se puede observar:

- *Problemas para concentrarse.*
- *Realización de juegos o dibujos repetitivos.*
- *Realización se sonidos repetitivos.*
- *Falta de deseo que estar con otros niños.*

Te ʻāpoki riki – riki he ma’u i te ta’a to’a me’e ki rote haha. Ina ko rehu peira raua e ite e oho ena pehe te henua e ora ena – peira he ite raua te hau’a – te haka pua’a – te huru o te me’e ta’a to’a - te makenu o te henua. Oira ka haka ma’itaki koe i ta’ana me’e mo korī e te kona mo korī o’ona e vanaʻa hai haumarū. Peira he noho riva – riva korua.

Los niños más pequeños tienden a llevarse las cosas a la boca. Acuérdate que esta es la forma en la que ellos están explorando el mundo, es parte de su desarrollo y es la forma en la que experimentan olores, texturas, etc. En estos momentos, esto puede preocuparte más que antes, pero es importante que no sobre-reacciones, le expliques, y si mantienes todo limpio en su espacio de juego todos estarán más tranquilos.

¿HE AHA TA’A ME’E MO AŊA?
¿QUÉ PUEDES HACER?



- **Ka hapī** hai re’o mo anjī – anjī o’ona hai to’ona matahiti – i te roa o to’ona maūi. E va’ai koe i te vaha mo te raua ūi o mo te raua mana’u ri’a – ri’a.

Explicarle lo que está pasando, con un lenguaje que sea sencillo y pueda comprender según su edad o discapacidad. Es muy importante darle espacio para hacer preguntas o plantear temores.

- **Ka ha’i mai:** ka ha’i koe ia ia – ka haka hahine ki to’ona huru hakari – ka kī koe ko anjī – anjī ā ta’a vanaʻa ko koe i ite pehe ana hakaronʻo kia ia. Mo ai koe e hapa’o ro’a mai te tahi tanata mo ta’e piri atu te maui – peira ta’a vanaʻa tu’u huru mo kī ta’a me’e haʻa e ai tako’a hai haumarū – ē koroiti nō.

Contenerlo: abrazar, ponerte a su altura física, decirle que entiendes como se siente. Seguramente tú estás pasando por emociones parecidas solo que tienes más formas de expresar.

En caso de estar manteniendo distancia física por alguna recomendación preventiva, entonces tus palabras, tono y gestos también tienen un efecto de contención y calma.

- **He huru mo haka haumarū to’ona tanjī ē to’ona riri:** me’e riva he ha’i koe ia ia – ko ite’a koe pehe to’ona huru – ko koe to’ona merahi – ka haka haumarū- ka tiaki ki rehe rehe ki oho. Hai koe - hai haumarū ena o ou ka naho naho ena. peira he ai te vaha mo haka roʻo atu ia koe.

Manejar amorosamente los llantos o rabietas: lo mejor es acogerlo entendiendo la emoción que tiene, tú lo conoces y ¡confía en ti! Es importante mantener la calma, ponerse a su altura física y esperarlo y acompañarlo hasta que se vaya calmando. Tu estado de calma lo irá tranquilizando y poco a poco vas a poder hablar con él para ayudarlo a entender lo que le pasa.



Ka tautoru te raua mana'u: peira he ha'u 'u koe kia ia he aha te ha'au ra'a o ta'ana me'e ha'a – ka nape koe ta'ana vana'a ki to'ona mana'u. **Pe nei a na ki. ko ite'a au ko riri a koe mo piri ki tu'u repahoa ko anji - anji a e au. Ko ha'a'a koe mo ohu taua ki tu'u repahoa?** mo ai o ta'a poki e maui ro'a ina he rave'a mo ki ta'ana vana'a – ka kimi koe i te rave'a mo o'ona te hauha'a he tautoru kia ia ki to'ona mana'u.

Ayudar a los niños a “traducir” lo que sienten: eso significa ayudarlo a entender qué es eso que sienten, nombrar la emoción y relacionarlo con algo que le puede estar pasando. Para ello ayuda mucho hacerlo con frases tranquilizadoras como “Siento que estás enojado porque quieres estar con tus amigos, y lo entiendo ¿te gustaría que llamáramos al amigo que extrañas?”. Si tu hijo o hija tiene alguna discapacidad que requiera formas alternativas de comunicarse, puedes buscar la forma de expresión que le resulte mejor, lo importante es que le ayudes a mostrar de alguna forma cómo se siente.



E va'ai te vaha ki te napoki: na koe e a'a a i te hare – i tu'u kona a'a e na koe e hapao mai ena i te napoki. Ina ko a'a rahi. Te me'e ra'e i te po'a he va'ai koe i tu'u hora ki te napoki – mo te napoki – he va'ai koe i te ha'i – i te honi – haumaru. Na koe he take'a he tu'u he oho ro ai pe ira mai te po'a ki te po. Ka a'a ta'a me'e hai hokorua o ta'a napoki. Ina ko rehu – ina koe ko a'a rahi. Ka a'a te me'e i pue peira e riva no.

Darse espacios para estar muy presentes en las interacciones con los niños: seguramente estarás combinando las tareas del hogar, trabajo y además tienes que cuidar a los niños. Son muchas cosas a la vez, y es importante que no te sobreexijas. Algo que te puede funcionar es comenzar el día con una actividad en donde estés disponible para los niños. Comenzar el día con ellos y ofrecerles tu cariño seguramente tendrá un impacto positivo a lo largo del día. Y en el resto del día puedes combinar tus tareas con ratos destinados a estar con los niños. Pero recuerda no exigirte. Haz lo que puedas y eso estará bien.

E airo'a te vaha mo hokorua atu kia koe ki ta'a poki maui

Mai ki hap'i taua i te kona hare era.

Puedes encontrar actividades para hacer con niños con discapacidad en Aprendemos juntos en casa.



Ka haka tika te korua mana'u mo noho mo koa pahe hua'ai: me e api tatou noho i'a i anarina – e ai no pe nei e he noho tatou i te hare pauro te mahana e peira'a e rahi ro'a te hua'ai noho i te hare – e a'a tahi ro a. Ka noho korua ka haka tika te korua mana'u mo noho mo koa pahe hua'ai. Te piri nei he mahia atu i te huru o ta'a vana'a o tu'u mana'u o ta'ng me'e ha'a. Ka piri – ka mana'u – ka koa. Peira he ai te vaha o te napoki i roto ia korua mo tautoru atu hai haumaru i te a'a o te hare tako'a.

Construyan en familia unos acuerdos de convivencia: teniendo en cuenta que es un nuevo escenario, que pueden ser muchos días en casa y quizás son varias personas viviendo juntas, cada uno con sus tareas y responsabilidades. Una actividad que puede ser muy divertida es sentarse juntos y definir unos “acuerdos de convivencia”. Este ejercicio puede incluir expresar sentimientos, emociones y necesidades. Entre todos pueden hacer votaciones y establecer acuerdos. Es también una oportunidad de incluir la participación y apoyo de los niños en algunas tareas del hogar que les sean posibles hacer según su edad.

Ka haka rogo koe i te raua ūi i te raua mana'u. Ka haka take'a koe pehe raua ana ha'ere mo ite he aha ta'a me'e haka take'a ena. Ka hapī hai vanaŋa – hai peho – hai paru.

Es muy importante crear el ambiente y darles tiempo y espacio para hacer preguntas y ayudarles a expresar sus inquietudes o temores. Una forma de ayudarlos a hacerlo es "modelar", eso significa que primero les muestras como expresarlos para que sepan a qué te refieres y como lo pueden hacer. Puede ser con palabras, dibujos o sonidos sencillos.

- **He va'ai te maūi he maruhi ki te koa ki te here mo raua:** ka kimi te rave'a – te me'e haŋa o te ŋapoki he kori hai rauhuru me'e mo kori pe ira he take'a koe ko koa ā e ko kata ā. Peira tako'a ko hapī ā i te rauhuru me'e.

Realizar actividades interesantes y divertidas: algo que ayuda mucho a que los niños se sientan bien y vayan adaptándose a los cambios, es fomentar el juego y actividades que les parezcan interesantes. A través del juego también expresarán emociones, además de pasarlo bien y sentirse más tranquilos.

- **Ka hapa'o ta'a me'e aŋa i te mahana:** haka hauha'a ta'a aŋa i te mahana peira te ŋapoki he kī he mana'u ko riva – riva ā ia. Ka haka ha'uru e haka ora raua tako'e – e va'ai ta'ana kai hai hora ē e haka koa. E airō te mahana he haŋa mo mata'i tai i te teata – o he haŋa mo kori nō o he tai'o ta'ana puka. ko riva'a peira. E hakarongo ta'ana me'e haŋa. i he va'ai atu te rauhuru mana'u mo haka koa hai hora ena a'au i te mahana.

Cuidar las rutinas diarias: es importante establecer rutinas diarias en la casa y es algo que puede ayudarle a los niños a sentirse seguros. Cuidar los horarios de sueño (¡los niños necesitan descansar!), mantener las horas de las comidas, y tener planificadas algunas actividades diarias. Pero también es importante estar abiertos a cambios en la rutina si es que ves que los niños van necesitando otras cosas. Puede que haya días en que los niños solo necesiten jugar, leer un libro contigo o ver una película en familia. Y eso está bien. Lo importante es ver lo que tu hijo o hija va necesitando porque quizás se sienta más seguro y protegido con rutinas fijas o quizás lo que necesita es tiempo de juego libre o de conectarse con sus amigos por teléfono o virtualmente. Aquí te damos una idea de tabla entretenida pero cada familia tiene sus propias rutinas y horarios.



HE ANA e te HARA

Rutinas en la casa

9:00 HE ĀRA

Despertar



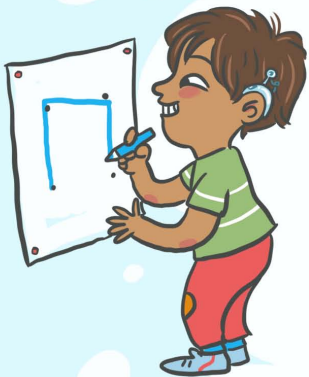
9:30 HE UNU TE
VAI VERA

Tomar un rico desayuno



10-11 ¡HE HAPĪ TE
RAUHURU ME'E APĪ!

¡Aprender cosas nuevas!



11:00 HE KORĪ
HANA E KOE

Juego libre



13:00 HE KAI

Comer



14:00 HE HAKA ORA E HE
HAKA ANA TE MANU'U
HAI HURU RAVE'A APĪ

Descanso y creatividad



16:00 HE HAKA MAKENU
TE HAKARĪ HAI KOA

Ejercicio entretenido



17:00 HE KAI TE
ME'E ITĪ-ITĪ

Colación

18:00 HE TANTORU I
ROTE UMU

Ayudante de cocina



19:00 HE KAI

Comer



20:00 HE HOPU

Baño

20:30 HE HA'URU

Dormir



Me'e hauha'a he tautoru te hua'ai ta'a to'a o te hare mo hapa'o i te napoki. Peira he ite tako'a mai pehe i tuha'a ai te aha.

Es importante que las tareas del hogar y responsabilidad respecto al cuidado de los niños se distribuyan entre todos los miembros adultos del hogar. Esto es una oportunidad para revisar como se han repartido las tareas del hogar habitualmente.

Ka ta'u te matahi he navi'e te me'e hapa'o i te napoki. I anarina ararua! mo te vi'e e mo te tanata ka vahi te aha peira he take'a e he ite e te napoki tako'a. Mo ai pe ira. He riva no. Ko hapa'o riva - riva a tu'u hua'ai.

Históricamente la responsabilidad del cuidado de los hijos y las labores domésticas ha recaído principalmente en las mujeres. Hombres y mujeres tienen la oportunidad de hacer una repartición equitativa de las tareas del hogar, así estarán brindando un ejemplo positivo a los niños y también asegurarán que todos cuenten con el espacio necesario para el auto cuidado y para trabajar, si fuera el caso. Así todos estarán mejor y se estarán cuidando.

Ka va'ai te aha ki te napoki e riva tako'a no a. Hai aha ko tano'a ki to'ona roa ki to'ona matahiti mo ite tako'a raua ko tautoru a ki te hua'ai.

Los niños también pueden contribuir a las tareas del hogar dependiendo de su edad y posibilidades. Es importante que también haya una repartición equitativa de tareas entre niños y niñas y que los haga sentir que participan en las actividades familiares y lo puedan disfrutar.

E ai ro'a te hua'ai hokotahi no - e kimi te rave'a mo tautoru kia ia o rahi ro te aga e he rohi - rohi. Ka huru era - ka huru era te aga - ta'a to'a tatou e tautoru atu ena. Ka Kimi te vaha mo ou tako'a - ka aga ta'a me'e haga. Ka Kimi te vaha ko ia ko tu'u hua'ai mo tautoru tako'a atu.

En el caso de familias con una sola persona a cargo, es importante buscar los apoyos que pueda necesitar y evitar sobre exigirse. Es una situación distinta y todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos. Procura darte espacio para hacer cosas que te gustan, u organizar alguna red de apoyo con familiares o amigos/as que puedan ayudarte.



Ina ko rehu ka hakarē tako'a e tahi hora mo 'ou pahe matu'a e ka aha ta'a me'e haaha. Ka ori - ka himene - ka koa. peira he riva mo take'a koe e te napoki ko koa a koe mo koa tako'a o raua.

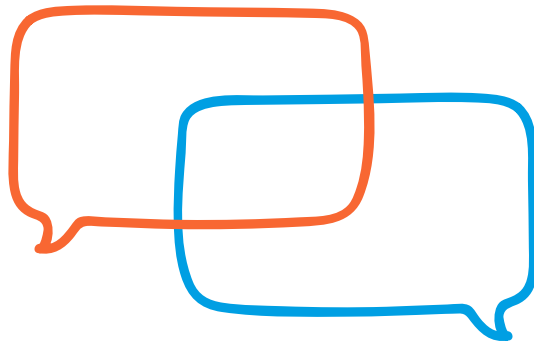
Recuerda darte espacios de autocuidado y hacer cosas que te gustan. Los niños perciben y sienten las emociones de los padres así que es importante que te brindes a ti espacios de autocuidado y para hacer cosas que te gustan como ver películas, bailar, cantar, hablar con tus amigos. De esta forma estarás bien y en calma y ayudarás a tu hijo o hija a estar más tranquilo.

Ka haka ora koe - ka ha'uru iti iti - ka kai riva riva - ka tahuti - ka vanaha ki tu'u hua'ai.

Intenta descansar, cuidar tus horas de sueño y tu alimentación. Haz algún ejercicio que te guste, y mantén contacto con tus seres queridos.

Ina e tahi pē koe mo aha te ta'a to'a me'e. Ko no a ta'a aha.

Nadie es perfecto y lo estás haciendo lo mejor que puedes.



**Mo haŋa koe mo tautoru atu
ka kī no mai.**

**Ha piri ki te tahi mana'u pe
koe ā mo tautoru ia korua ā.**

Si sientes que necesitas ayuda, no dudes en pedirla. Apóyate en tu entorno y comunícate con otras familias o amigos que están viviendo los mismos desafíos que tú.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edif. 102
Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado postal 0843-03045
Teléfono: +507 301 7400

www.unicef.org/lac
Twitter: @uniceflac
Facebook: /uniceflac
Disponible en: www.unicef.org/chile
www.junji.cl

unicef 