

Tiempos de cuarentena

Javiera Nagel Montenegro

Psicóloga Programa de Adopción FSJ

En estos tiempos que nos ha tocado vivir, con el miedo de enfrentar una pandemia, algo hasta ahora desconocido para todos nosotros, hay mucha información sobre todo lo que podemos o debemos hacer con los niños en la casa, ya sea para poder lograr nuestros objetivos a través del "trabajo a distancia" o para que los niños y jóvenes puedan continuar con una rutina, relativamente parecida a la que llevan en la escuela.

Es importante seguir una rutina, también es una forma de autocuidado, y cuidado para los que queremos. Sin embargo, no podemos dejar de hablar de los efectos que la situación excepcional que estamos viviendo, la cual afecta psicológica, conductual y emocionalmente a los niños. Es una muy buena noticia y un gran alivio, que este virus no afecte gravemente la salud de niños y niñas, pero eso no quiere decir que no los afecte emocionalmente.

Para dimensionar aquello, podemos hacer el ejercicio de mirarnos a nosotros mismos y reflexionar acerca de las distintas emociones que pasamos a diario estos días; desde el miedo, la risa nerviosa, distraernos mandando y recibiendo memes, la incredulidad, la rabia, la desesperanza, entre tantas otras emociones. Entonces imaginemos la mente de un niño y todo lo que puede imaginar, teniendo menos claridad y conocimientos que nosotros.

Imaginar o escuchar que los abuelos se mueren en otros países, que personas enfermas (que pueden ser familiares suyos) tienen más riesgo de enfermarse o morir. A ello, sumémosle el hecho de estar lejos de sus amigos.

Si nosotros los adultos, bromeamos acerca de lo que nos cuesta estar días sin salir de casa, pensemos también lo que puede pasar con ellos, sobre todo los que están en edad escolar: acostumbrados a correr, gritar, jugar junto a otros niños y al aire libre. Es imposible que no estén irritables, inquietos, rabiosos.

Tratemos de ser pacientes, de ponernos en su lugar, de escucharlos, sobretodo de escucharlos, aunque en ese momento creamos que es más importante lo que nosotros estamos haciendo, ayudemos a ponerle palabras a sus emociones, a sus conductas, a sus rabias, ya que ellos no entienden o no logran aún procesar toda la información que reciben. Cuántas veces nosotros no entendemos lo que nos pasa! Pero sobre **todo validemos sus emociones, lo que ellos expresan es lo que sienten**. Peor será que no se animen a decirnos lo que les pasa.

¡Ánimo a todos!