

¿Cómo apoyar a los niños en tiempos de incertidumbre y Covid-19?

A lo largo de sus vidas todos los niños requieren del apoyo de sus padres o principales cuidadores, sin embargo esto se constituye en algo relevante durante tiempos de estrés e incertidumbre, tal como ahora ocurre con la pandemia recién declarada del COVID-19.

Los niños deben aprender a manejar el desconocimiento, colegios cerrados, cambios abruptos de rutina, pérdidas de conexiones emocionales con familiares, amigos y profesores, y deben, por sobre todo, administrar el miedo y ansiedad de contraer el virus o que algún ser querido lo haga. Es ahí cuando nosotros, los adultos, jugamos un rol central en ayudar a los niños a entender y procesar estos cambios y las intensas emociones que se pueden despertar.

Los niños que han vivido situaciones traumáticas puede que necesiten un apoyo adicional para procesar las noticias y adaptarse a los numerosos cambios que están experimentando, pues su sistema de alerta y alarma se encuentra más sensibilizado a eventos estresores y pequeños estímulos pueden gatillar intensas reacciones de miedo, rabia y angustia.

Para apoyar a los niños en estos momentos existe una serie de estrategias que pueden ayudar a mitigar los efectos de esta adversa situación. A continuación detallaremos algunas estrategias:

- **Apoyar la comprensión de lo que está sucediendo.** Hablar del virus y la situación actual con un tono emocional de tranquilidad y en términos muy concretos, de modo que no se genere confusión en el niño. En este contexto es importante aclarar términos como pandemia, epidemia o virus pues aunque no lo queramos, más de alguna vez los escucharán y en su fantasía pueden darle un significado mucho más complejo del que tienen en realidad. Un ejemplo de esto podría ser: *“el coronavirus es una enfermedad como un fuerte resfrío, que es producido por un pequeño germen, que a simple vista no se puede ver. Cuando el germen ingresa al cuerpo hace que la gente se sienta enferma y deba reposar y cuidarse para mejorarse pronto. Actualmente este fuerte resfrío está en muchas partes, por eso las personas en distintas partes del mundo se están cuidando y tomando medidas para mantenerse sanos y cuidar a los demás”*.
- **Conversar sobre lo que pueden hacer para cuidarse y estar sanos,** así como explicar por qué es importante seguir algunas reglas como lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos o mantener una distancia social de al menos 1 metro. Los niños necesitan saber que estas nuevas rutinas tienen un sentido claro y que ellos también pueden ser partes de conductas de autocuidado.

- **Generar espacios para que tanto niños como adultos expresen lo que piensan y sienten sobre esta pandemia.** En estos momentos de estrés, los niños pueden experimentar una “montaña rusa” de emociones, confusas también para ellos, las cuales pueden traducirse en conductas como irritabilidad, pataletas, comportamientos desafiantes y/o regresiones, por lo que es fundamental que nosotros como papás nos preguntemos: “¿Qué está intentado expresar mi hijo?”, “¿Qué lo está estresando?”. Actividades familiares donde cada uno pueda hablar de lo que siente, les permite a los niños visualizar que hay una experiencia compartida, que puede ser descrita en palabras y por ende, contenida por un adulto. Una forma de expresar el mundo emocional es por medio de dibujos, canciones y juegos, que permiten, desde un ambiente seguro y controlado, hablar de aquello que los estresa.
- **Priorizar estrategias de calma.** No es momento de atiborrar al niño de actividades académicas o extra programáticas, pues eso podría aumentar su ansiedad ante las expectativas de tener que cumplir con las demandas de los papás. Más bien lo que se propone es dar espacio a la calma y relajación, promoviendo actividades como yoga, pintar mandalas, ejercicios de relajación, lectura de cuentos o escuchar música. Cabe destacar que en youtube hay muchos tutoriales para quienes se inician en el yoga u otras técnicas de relajación.
- **Mantener rutinas claras.** Las rutinas pueden proveernos de mayor control ante el ambiente tan incierto que estamos viviendo, conformándose en algo fundamental para la sensación de seguridad que tengan los niños. Actualmente han habido grandes cambios en las rutinas producto del COVID-19, por lo que es fundamental mantener algunas áreas estables en la vida de los niños, por ejemplo la rutina de sueño y vigilia y de alimentación.
- **Crear nuevas rutinas.** Junto con lo anterior, también es importante crear nuevas rutinas acorde a las recientes demandas que nos impone esta pandemia. Por ejemplo tener una hora para hacer algún ejercicio en la casa o dedicar tiempo a alguna labor del hogar que habitualmente no realizaban (como ayudar a cocinar, ordenar la ropa, barrer su pieza, etc).
- **Regular la exposición a pantallas.** Por muchas razones, el uso de distintos aparatos tecnológicos puede ser mayor a lo habitual, por lo que es muy importante dosificar su uso en este contexto y cuidar las transiciones al pasar a otra actividad. No es aconsejable reaccionar rígida o inflexiblemente, pues solo conseguiremos aumentar el estrés en los niños, por lo que se sugiere anticipar claramente cómo será el uso de estos aparatos tecnológicos, tanto en su duración como en el momento del día en que se puede ocupar. Para esto, con los niños más pequeños, se puede usar un recordatorio visual como un reloj de pared que les permita ver concretamente el tiempo que les queda para el uso de pantalla.

- **Mantener conexiones emocionales a distancia.** Este punto es fundamental pues, como sabemos, el COVID-19 es una enfermedad que nos mantendrá aislados durante un buen tiempo. Por lo mismo, la tecnología puede ser de gran ayuda al permitir a nuestros niños contactarse con sus seres queridos, tanto familiares como amigos y, de esta forma, saber cómo están y no alimentar posibles fantasías de pérdida y/o desaparición. Permita que jueguen, conversen, canten, se rían con sus personas cercanas por medio de la tecnología. Todo esto sirve para mejorar su regulación emocional y fomentar la sensación de seguridad.

Por último, es importante estar atentos a cambios importantes en la conducta de los niños y posibles signos de ansiedad y/o depresión, que pueden incluir modificaciones importantes en el estado del ánimo, en sus horarios y/o ritmos de sueño y de alimentación, desregulaciones conductuales como pataletas, preocupaciones excesivas y falta de interés por actividades que previamente le agradaban. Si ven que esto persiste en el tiempo y/o se agrava es importante consultar a un especialista que pueda orientarlos y determinar si se necesita alguna intervención más profunda ante esta situación de crisis.

Para todos nosotros: Esta es una situación de alerta, pero en algún momento pasará. Esa idea es la que tenemos que transmitir con total convicción en todo momento a nuestros hijos.