



ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A CUIDADORES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS EN EL CONFINAMIENTO POR CORONAVIRUS





Llevamos unas semanas experimentando grandes cambios en nuestras rutinas, cambios que nos generan cierto desconcierto y desasosiego porque nos suscitan muchas dudas acerca de ¿qué pasará?, ¿cuándo recuperaremos nuestro ritmo diario?, cuándo volveremos a compartir momentos con nuestra familia y amigos?

Unido a esta incertidumbre, está el temor al posible contagio del coronavirus, bien por nuestra parte o bien por parte de algún allegado. Para ello, todos nos hemos concienciado de la necesidad de adoptar medidas de protección y seguridad física como: higiene de manos, distancia física de seguridad cuando salimos a la calle, a trabajar, o a hacer la compra.

Esta situación ha supuesto un gran revuelo en el ritmo de nuestras vidas y nos está afectando de muchas maneras (estamos más sensibles y alterados, tenemos sentimientos de frustración, de impotencia, de incertidumbre, miedos...).

Por todo ello, tenemos que tener muy presente el impacto que esta situación está teniendo también en los niños y adolescentes.

Es muy común que ante una situación tan agobiante e incierta como lo es el confinamiento, los niños puedan responder a ella con cambios en el nivel de actividad, en el estado de ánimo, en la atención e incluso en la forma de relacionarse. Pueden reaccionar a este estrés de una forma diferente a los adultos:

Volverse más apegados, más ansiosos, más irritables, más inquietos, más rebeldes, más exigentes con los mayores, pueden tener más perretas, más peleas entre hermanos...

¿CÓMO PODEMOS RESPONDER ANTE LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS? -> ESTANDO DISPONIBLES EMOCIONALMENTE -> ¿CÓMO LO HACEMOS?:

- Estando ATENTOS A LAS SEÑALES de malestar/sufrimiento/aburrimiento.
- Siendo más COMPRENSIVOS: recurre lo menos posible a los castigos, busca alternativas de solución, recurre a la negociación, transmite la idea que sois un equipo y todos tienen que hacer alguna aportación familiar.
- Dejando un espacio para ESCUCHAR sus preocupaciones y dudas.



- Siendo más AFECTUOSOS: gestos de cariño, reforzar lo que están haciendo bien, recordarles sus puntos fuertes, habilidades, logros...
- Manteniendo la CALMA en la medida de vuestras posibilidades.

Para lograr esta disponibilidad, recordad que las personas que cuidan también necesitan sus propios espacios de descanso, de intimidad, de desconexión, en la medida que sea posible.

Es una situación novedosa para todos, así que ser indulgentes con vosotros mismos si en algún momento consideráis que no estáis manejando la situación tan bien como os gustaría.

¿CÓMO MANEJAMOS LA INFORMACIÓN?:

Los niños tienen la necesidad de ser informados por los adultos adecuadamente, y ajustado a su edad y a su capacidad de comprensión.

A la hora de transmitirles lo que está pasando tener en cuenta lo siguiente:

- Es preciso hablar con ellos de forma fluida, genuina y simple; sin artificios, sin silencios ni mentiras y sin ofrecer explicaciones irracionales acerca de lo sucedido.
- Es importante mostrarse disponibles para cualquier duda que puedan tener al respecto para así evitar que se generen fantasías o ideas erróneas fruto de lo que puedan escuchar o ver en los medios.
- Evita la sobreinformación. Comprueba qué información o ideas tienen sobre el coronavirus y corrige las que no sean correctas.
- Reduce su miedo explicándoles que las personas que le rodean saben bien cómo cuidarles y protegerles. Explicando bien las medidas de protección: lavado de manos, no llevarse las manos a la cara cuando tocan algo...
- Si el niño ha dado positivo en la prueba de detección, explícale detenidamente las nuevas normas y restricciones, y los motivos por los que hace falta que las respete.
- Reforzarles mucho, a diario, lo bien que están adaptándose a la situación y lo importante que es su colaboración para ayudar a los demás y permitir que los profesionales hagan su trabajo lo mejor posible.

Como material se puede recurrir al cuento Rosa y el Coronavirus:



<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

¿QUÉ NOS PUEDE AYUDAR?:

- **Rutinas diarias.** Es fundamental para dar sentido de seguridad y control en estos momentos de incertidumbre y constante cambio.
Hacer una rutina no nos impide incluir una gran variedad de actividades a realizar y ser flexibles! Incluir las tareas escolares dentro de unos horarios para que así puedan invertir el resto del tiempo a hacer otras actividades lúdicas y/o en familia.
Puede ser útil y más entretenido para ellos, hacer el planing juntos participando ellos de los horarios y tiempos.
- **Tiempos de juego y actividades creativas y de disfrute en familia.**
El periodo de encierro nos está brindando la oportunidad de compartir más momentos en familia, dejando de lado el ritmo cotidiano habitual marcado por las agendas de los adultos y también las de los niños (cole, deberes, extraescolares...).
Variedad de actividades como: pintar, hacer manualidades, hacer construcciones, puzzles, juegos de mesa, hacer inventos con material casero, hacer coreografías, karaokes, ver películas, inventar juegos, marionetas, hacer dibujos con sombras, hacer gymkanas en casa, cocinar...
(Más adelante encontrareis enlaces con materiales y actividades).
- Respetar **espacios individuales** y diferenciados. Es una oportunidad para compartir más momentos en familia de calidad pero sin olvidar de lo necesario de tener espacios propios y de intimidad (para estar tranquilos, para contactar con amistades, para jugar, escuchar música, leer, ...)
- Concebir el grupo familiar como un equipo en el que cada miembro **colabora con las tareas de la casa.** Siempre atendiendo a la edad y nivel de responsabilidad a asumir.



Puede ser útil elaborar un planing con las tareas. Puede reunirse previamente a la familia y que se anoten todas las tareas a realizar, se pueden dividir por colores y cada miembro puede elegir alguna o dejarlo al azar. Es una manera de introducirles en la negociación de la asunción de las responsabilidades del hogar, sin que sean percibidas como tareas impuestas.

- **Socialización virtual.** La importancia de mantenernos en contacto con los seres queridos, familiares, amigos del colegio, de las extraescolares... Muy útil las videollamadas, envío de videos, collage de fotos...
- Mantener hábitos de **alimentación saludables** y respetar los horarios de las comidas (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
Puede ayudar y ser divertido, implicar a los niños en la elaboración de los menús, descubrir juntos nuevas recetas, hacer un recetario, hacer postres...
- **Mantenerse en movimiento.** Mantener la actividad física por medio de tablas de ejercicios, baile, yoga, ... y si se puede hacer en familia más entretenido y divertido.
- Y por favor, no nos olvidemos del **sentido del humor**, tan necesario para sobrellevar momentos difíciles. De encontrar y recordar situaciones y momentos que nos saquen sonrisas y compartirlas con los niños (sacar álbumes de fotos, rescatar videos familiares, contar historias, inventar historietas, jugar a las imitaciones ...)

En definitiva, ocupar nuestro tiempo y energías en actividades que nos hagan disfrutar, nos hagan compartir espacios en familia, nos hagan conectarnos con los nuestros, nos trasladen calma, tranquilidad y bienestar!!!

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA O LLAMAR?:

En situaciones de estas características podemos ser más tolerantes con algunos comportamientos de los niños, más pacientes con algunas de sus demandas.

Pero hay reacciones que no debemos normalizar y que requieren de especial atención e intervención:



- Verbalizaciones de muerte o intencionalidad de hacerse daño a si mismos o hacia los demás.
- Disminución importante de la ingesta.
- Pensamientos extraños, sensaciones corporales extrañas.
- Obsesiones frecuentes o conductas en forma de rituales extraños y persistentes.

En estos casos, contacta con el psicólogo o psiquiatra de referencia o con tu pediatra o médico de Primaria.

MATERIAL DE AYUDA:

- Recursos lúdicos de aprendizaje y entretenimiento:
 - o <https://smileandlearn.com/>
 - o <https://www.educaciontrespuntocero.com/>
 - o <https://www.bosquedefantasias.com/>
 - o <https://www.umamanualidades.com>
 - o <https://padlet.com/ednaytoni/jh2nj4fh1b4t>
 - o <https://estacionbambalina.com/70-ideas-faciles-para-jugar-con-ninos-dentro-de-casa/>
- Ejercicios de Mindfulness/Relajación/Respiración:
 - o Tranquilos y atentos como una rana de Eline Snel
<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME&t=29s>
Buenas noches
<https://www.youtube.com/watch?v=LUIvuiqc5I0>
El ejercicio del spaghetti
https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM
La ranita https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gI0s
El secreto del corazón
<https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpeLY>



Atención a la respiración

https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4

El botón de pausa

<https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM>

Primeros auxilios para sentimientos desagradables

<https://www.youtube.com/watch?v=n6RXYFcjFS0&t=103s>

- Manejar sentimientos difíciles (padres con hijos adolescentes)

<https://www.youtube.com/watch?v=QggJml-nzP8>

- Videocuento Respira

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA:

- AMUPIR (Asociación Murciana de Psicólogos Clínicos y Residentes). Los colectivos de especial vulnerabilidad ante una situación de crisis sanitaria.

- Fernández Cortés, I., Zamora Blanco, L. (2020). Mi casa es un castillo. Rutinas para niños y niñas que no pueden salir de casa. El hilo ediciones.

- Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. 10 formas de ayudar a los niños a afrontar el brote de Covid-19 y el aislamiento en casa.

- Moreno Sandoval, D. (2020) Recomendaciones psicológicas para ayudar a los niños/as a afrontar el estrés durante el brote de COVID-19. Hospital de día infanto-juvenil. Servicio Canario de Salud.