

Misión: ME QUEDO EN CASA.

En virtud de la Emergencia Sanitaria en la que se encuentra nuestro país actualmente y de la exhortación por parte del Gobierno a permanecer en casa es que consideramos de vital importancia detallar algunas recomendaciones que nos permitan proteger el bienestar emocional de los niños y sus familias.

La situación de confinamiento durante varios días puede generar un importante malestar psicológico. Debemos evitar fundamentalmente el estrés, ya que su presencia se relaciona directamente con la inmunodepresión y por ende con estar más vulnerables a contagiarnos del virus.

Los niños deben estar en conocimiento de lo que está sucediendo con el nuevo Coronavirus y de la enfermedad (COVID-19) y síntomas que éste genera, (tos seca, fiebre, resfrío, dificultad respiratoria), así como de las medidas de higiene para prevenirlo. Resulta de suma importancia, brindarles la información adecuada en concordancia con su edad y capacidad cognitiva, dedicando tiempo a resolver sus dudas e inquietudes.

Los pequeños de la casa, deben comprender por qué no debemos salir de casa, no por el miedo a contagiarnos, sino porque “estamos cuidando a las personas de salud frágil o de edad avanzada”.

Recordemos que, en el caso de los niños han pasado abruptamente de una rutina bien estructurada y variada en relación al tipo de actividades, a un tiempo de ocio *distinto al de VACACIONES*, sin un fin o sentido práctico, en el cual naturalmente resulta más complejo consumir energía y canalizar emociones, creatividad, iniciativa, entre otros.

Recomendaciones Prácticas:

- Generar cogniciones positivas relativas a la situación de confinamiento, tales como: “No podemos salir porque nos estamos cuidando a nosotros mismos y a los otros”, es decir una acción con un valor, con un fin positivo y trascendente. En contraposición a transmitir desesperación por estar aislado.
- Evitar la sobre exposición a toda aquella información que el niño no puede procesar, ya sea a través de los medios masivos de comunicación o proveniente de la participación de conversaciones entre adultos, donde el contenido sea monotemático y de tipo catastrófico. Lo anteriormente detallado, podría conducir a desarrollar en el niño ansiedad y miedos, debido a la incertidumbre. Como padres debemos transmitir tranquilidad al niño de que lo vamos a cuidar y mantener seguro y de que él también puede colaborar incorporando en forma sistematizada algunas medidas de higiene.

- Armar un cronograma de actividades por día, (con colores y representaciones gráficas), ubicado en un lugar visible y accesible para el niño, donde se incluya una rutina de actividades tomando en cuenta los gustos y preferencias del niño. Sería deseable contemplar algo de ejercicio físico en casa, tareas académicas en modalidad telemática, actividades en familia; juegos didácticos, cocina actividades manuales y/o creativas, así como también un tiempo destinado a juegos electrónicos. Sería beneficioso incluir limpieza de placeres, ordenar el dormitorio, los juguetes, etc.
- Mantener el contacto telemático con amigos y familia.
- Mantener un horario para levantarse e ir a dormir y una rutina diaria resulta fundamental; organiza, brinda seguridad y posibilita un mejor manejo del tiempo para el disfrute en familia.
- Flexibilizar algunos hábitos y conductas relativas a la comida, el tiempo de exposición a dispositivos tecnológicos o sobreexigencia relativa a aprendizajes académicos.

Gestionar los sentimientos, cogniciones y conductas de los adultos ayudará a que los pequeños de la casa también lo logren. Se trata de generar un espacio y un tiempo en familia, donde seamos capaces de compartir, tolerar las diferencias, donde las emociones fluyan y se autorregulen naturalmente, lo que nos permitirá sobrellevar éstos días de aislamiento de forma saludable en términos psicológicos.

Lic. en Psic. Sabina Alcarraz
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual- Niños y Adolescentes-
Psico-oncóloga