

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS Y RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES DE PADRES, MADRES Y FAMILIARES DE MENORES USUARIOS DE ATENCIÓN TEMPRANA ACERCA DE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS (COVID-19)



Son muchas las preguntas que plantean los niños y niñas durante estos días y más aún las inquietudes de las familias. Desde CAIT Cadis os ofrecemos este pequeño documento con sugerencias y respuestas a algunas de las dudas más frecuentes que se nos plantean en estos días.

¡Esperamos que os sea de utilidad!

1. No sé bien qué responder cuando mi hijo/a me pregunta: “¿Qué es el Coronavirus?”.

Durante todo este tiempo, debemos ser sinceros con los niños y niñas, pero evitando ofrecerles un exceso de información que no puedan procesar y adaptando siempre la información a su edad y nivel cognitivo. Debido a su corta edad, no necesitan saber mucha información. Se les puede explicar que el Coronavirus es un virus o bichito que se parece mucho al virus que tenemos cuando estamos resfriados.

La diferencia de un resfriado con el Coronavirus es que como es un virus nuevo, nuestro cuerpo “no lo conoce” y por eso se contagia mucho más y el resfriado puede ser más fuerte que los que hemos pasado otras veces. Si por su edad están ajenos a la cuestión, no hay que entrar en más explicaciones que puedan causar miedo.

2. Mi hijo/a me pregunta constantemente que por qué tenemos que quedarnos en casa. Se lo he explicado varias veces pero parece no comprenderlo del todo.

La explicación va en la línea con la respuesta anterior. El virus se parece mucho al del resfriado pero al ser muy contagioso, tenemos que quedarnos en casa porque hay personas que lo tienen en su cuerpo pero no lo saben, y pueden contagiarlo a mucha gente. Si todos “nos ponemos malitos” al mismo tiempo, los médicos no pueden atendernos, por lo que tenemos que evitar que eso pase.

3. Y cuando me dice: “¿Cuánto tiempo más estaremos en casa?”

Debemos responder con franqueza que no lo sabemos todavía, pero que si todo el mundo se queda en casa, el tiempo será mucho menor.

4. Me preocupa el exceso de información que tienen. Están todo el día escuchando de los medios de comunicación, familiares, llamadas de teléfono constantes... Aunque sean pequeños saben que algo grave está ocurriendo ¿Qué puedo hacer?

Este es uno de los principales problemas que nos encontramos y es que los niños y niñas tienen ahora mismo más información de la que pueden procesar con sus recursos

emocionales, y esto puede generarles inquietud. Evitaremos hablar delante de ellos y ellas de las noticias y novedades y también evitaremos los gestos entre personas adultas que puedan malinterpretar y entender como mayor gravedad.

Así, no mandaremos a callar a otras personas delante de ellos o gesticularemos para que corten la conversación. Lo ideal es avisar a las otras personas antes de que esto ocurra para evitar estas situaciones. Si es necesario, se puede poner un horario para las llamadas de teléfono con otros familiares o avisarles de los temas que no se deben tratar repetidamente.

Aprovechemos estos días para interesarnos por los demás, haciendo preguntas acerca de otro tipo de cuestiones como qué han comido, qué han visto en la tele o si han jugado a alguna cosa. Muchas veces caemos en el error de pensar que como es pequeño o pequeña no es consciente de nada, pero no es así. Están atentos a todo lo que decimos y a nuestras reacciones, por eso debemos tratar de ser cuidadosos.

5. Mi hijo/a me ha preguntado varias veces que qué ocurriría si él/ella se infectara del virus.

Se le puede explicar que lo más probable es que no ocurriera nada o que tuviera los síntomas de un resfriado. En este caso está indicado comentarle que a los niños y niñas les afecta menos el virus.

6. Debido a la información que les llega, mi hijo/a me ha preguntado qué ocurriría si el abuelo o la abuela se infectaran del virus y si podrían morir.

La respuesta debe ser sincera también, pero no catastrofista. Se les comentará que el virus afecta más a las personas de mayor edad y por eso, tenemos que evitar salir de casa para que las personas más mayores no se contagien pero que estamos teniendo mucho cuidado para evitar que eso ocurra.

7. ¿Qué debemos hacer si tenemos un caso de contagio en la familia? ¿Qué explicaciones debemos darle?

Se le explicará por qué no la podemos ver y se le ofrecerán opciones para poder comunicarse con ella: llamar por teléfono, hacer video llamada, hacerle un dibujo o escribirle una carta, etc.

8. Estoy preocupado/a porque mi hijo/a está muy “enganchado” a la tecnología en estos días. Me pide constantemente el móvil o ver la televisión, y me preocupa cómo vamos a volver a la rutina una vez pase todo esto. Pero me da pena quitarle este entretenimiento que le mantiene ajeno/a a otras cosas.

La tecnología tiene grandes ventajas y en este momento nos puede ser de gran utilidad no sólo para entretener sino también para educar. Es evidente que dado el gran número de horas que tenemos que pasar en casa, podemos ser un poco más flexibles con nuestros hijos e hijas para que puedan estar más tiempo conectados. En cuanto a la tele, podemos

aprovechar para que vean dibujos con contenido educativo que nos ayuden a reforzar las capacidades que estamos trabajando ya desde Atención Temprana. No obstante, debemos ofrecerles un horario de visionado o limitarlo en el tiempo, ofreciendo alternativas de juego en casa en familia, manualidades, etc.

En cuanto al móvil, dada su edad, sería ideal que no lo tuvieran en absoluto o al menos, lo mínimo posible. Es importante que no se les ofrezca la televisión o el móvil como alternativa en momentos de tensión (por ejemplo si lloran) porque en ese caso, los asociarán a la tranquilidad. Es preferible que tengan un horario establecido y que ante momentos de tensión, se les calme a través del cariño y la palabra.

Es fundamental también que no vean a las personas adultas utilizar todo el tiempo el teléfono móvil, pues el aprendizaje observacional es justo el contrario del deseado y además, nos vendrá bien a nosotros también un poco de desconexión. Si las personas adultas limitamos el uso del teléfono móvil (excepto para llamadas o trabajo) a unas horas durante el día, nos sentiremos liberadas y menos ansiosas.

9. Mi hijo/a suele preocuparse mucho por las cosas y es habitual que muestre síntomas de ansiedad. Con todo esto tiene más angustia de la cuenta, preguntando constantemente, pidiendo dormir en la cama conmigo, llorando e incluso presentando síntomas físicos. ¿Qué puedo hacer?

En casos de ansiedad, la hipervigilancia se multiplica en este tipo de situaciones, por lo que hay que contrarrestarla con conductas incompatibles como la relajación y el ejercicio físico. Se pueden dedicar 5 minutos para realizar relajaciones y/o meditaciones en familia adaptadas a su edad. Siempre debe tomarse como un juego y si bien al principio puede resultarles difícil, con la práctica continuada les será más sencillo.

En cuanto al ejercicio físico, podemos bailar canciones que nos gusten, repetir coreografías de vídeos disponibles en Internet, jugar a juegos que impliquen movimiento, etc. Es fundamental que dentro de la rutina diaria haya espacio para estos dos momentos.

En cuanto a los síntomas de clara ansiedad (insomnio, llanto, etc.), debemos proceder de la misma manera que hacemos habitualmente. Por ejemplo, si el niño o la niña está acostumbrado a dormir en su cama, no dejaremos que pase a la nuestra, si bien le acompañaremos a la suya, le calmaremos, estaremos un rato con él o ella contándole un cuento, o acariciándole la cabeza, etc.

Se trata de ofrecer todo el apoyo y comprensión pero sin transmitirles que esta situación es muy grave (como haríamos si cambiamos nuestros hábitos diarios de una manera muy drástica). No obstante, debemos ser flexibles con la situación en función de los síntomas.

10. Mi hijo/a tiene desde hace algún tiempo problemas de comportamiento. Desde que empezó la cuarentena y no salimos de casa la situación se está volviendo insostenible (rabietas, insultos, enfados, desobediencia, etc.). ¿Cómo debo actuar?

Como habitualmente. Si bien es una situación especial y dadas las circunstancias las personas adultas seremos más comprensivas a cierto nivel, se debe actuar con normalidad. Las normas de casa deben estar establecidas de forma clara previamente y no se debe permitir insultar, agredir o desobedecer. Lo ideal es anticipar una posible consecuencia si continúa el comportamiento y aplicarla desde la tranquilidad.

Para prevenir este tipo de conductas, debemos tratar de ofrecerles alternativas de entretenimiento y una rutina diaria bien establecida que incluya la realización de tareas escolares, juego, actividad física, colaboración en tareas del hogar y aseo diario. Como personas adultas, trataremos de guardar la calma: nosotros y nosotras estamos también en tensión y es normal que tengamos menos tolerancia a este tipo de comportamientos, pero si nos mantenemos firmes en nuestra actuación, irán disminuyendo progresivamente.

11. Hay momentos en los que yo he perdido la calma o me he emocionado con toda esta situación y mi hijo/a me ha visto en esas condiciones ¿Es malo?

Es inevitable verse desbordado por las circunstancias en algunos momentos, y no siempre tiene que ser contraproducente

que los niños y niñas nos vean así. Si bien lo ideal es que no se alarmen y que evitemos que nos vean de esta manera, no pasa nada si en alguna ocasión lo han hecho. Se les debe explicar algunos motivos de nuestro estado para que no perciban aumentada la gravedad de la situación y puedan tranquilizarse. Se les puede hacer entender que a las personas adultas también nos cuesta estar encerradas, o echamos de menos a amistades y familiares o simplemente que nos hemos emocionado con los gestos bonitos o positivos de algunas personas.

12. Y sobre todo... nos llegan muchas ideas para hacer en casa pero son tantas que no soy capaz de gestionarlas. ¿Cómo le entretengo?

Durante estos días nos han llegado a través de redes sociales multitud de recursos para hacer con niños y niñas durante el periodo de aislamiento, pero han sido tantos, que muchas veces no sabemos cuáles pueden ser adecuados para las diferentes edades, si son útiles o no e incluso si algunos pueden ser imprescindibles.

Estos recursos debemos tomarlos como ideas que nos puedan ayudar en algún momento en que no sepamos qué hacer, pero no deben suponernos más estrés por la falsa necesidad de tener que estar haciendo algo nuevo durante todo el tiempo. Podéis seleccionar algunos que os llamen la atención y apuntar en una agenda o calendario los horarios para tenerlos en cuenta, pero no deben ser una obligación.

Lo realmente importante es hacer todo lo que hemos venido diciendo hasta ahora: tener una rutina diaria que incluya diferentes cuestiones. Dentro de esta rutina tenemos que tener contemplados los momentos de comida y aseo y colaboración en tareas del hogar. Es un momento fantástico para trabajar la autonomía en casa a través de tareas de aseo, vestido, comida, etc.

Por nuestra parte, recomendamos totalmente continuar con las sesiones de Atención Temprana a través de las alternativas que os están ofreciendo vuestras terapeutas, para consolidar logros y fomentar el avance en el desarrollo. Es una magnífica oportunidad para tener momentos de encuentro con nuestros hijos e hijas e ir observando sus avances. Asimismo, incluiremos en la rutina el espacio para el juego guiado y también para el juego libre, que sirva de liberación para que puedan emplear gran parte del tiempo a hacer lo que les apetezca. No nos olvidemos de que son niños y niñas y lo que deben hacer la mayor parte del tiempo es jugar.

Desde el Centro de Atención e Intervención Temprana Cadis (CAIT CADIS) os deseamos toda la serenidad del mundo y que paséis estos días de aislamiento en familia disfrutando y con mucha salud. Habrá seguro algunos momentos malos, pero los buenos los superarán con creces. Entre todos y todas superaremos este momento.

¡Qué os divirtáis en familia! ¡Nos vemos muy pronto!