

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS Y RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES DE PADRES, MADRES Y FAMILIARES 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 Centro CADIS os ofreceremos 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. Se les puede explicar que el Coronavirus es un virus (un “bichito”, para los más pequeños) que se parece mucho al virus que tenemos cuando estamos resfriados. La diferencia es que resfriados estamos muchas veces y por eso nuestro cuerpo tiene defensas para que nos curemos rápido y sin dificultades (se puede utilizar el concepto “inmunidad” para los más mayores o decir a los más pequeños que nuestro cuerpo “conoce” el virus y sabe cómo curarlo). La diferencia de un resfriado con el Coronavirus es que como es un virus nuevo, nuestro cuerpo nunca se ha enfrentado a él y por eso se contagia mucho más y el resfriado es bastante más fuerte que los que hemos pasado otras

veces, aunque no es grave para la mayoría de las personas.

En el caso de Altas Capacidades Intelectuales podemos encontrarnos un sinfín de preguntas más (“¿De dónde viene este virus?”, “¿Por qué es nuevo?”, “¿Qué va a pasar el año que viene?”, “¿Se puede “coger” dos veces?”, etc.) y una vez más debemos anteponer la sinceridad. Se les debe transmitir que el personal sanitario está investigando mucho para dar respuesta a todas esas preguntas pero que todavía, al ser nuevo, no se conocen las respuestas. Pronto nos podrán dar explicación.

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 para la mayoría de las personas no es grave 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 enfermamos (“nos ponemos malitos” para los más peques) al mismo tiempo, los médicos no pueden atendernos, por lo que tenemos que evitar que eso pase. Hay que explicar que aunque nos encontremos estupendamente no significa que no podamos contagiar el virus sin saberlo, por lo que, para ayudar a las demás

personas y a los médicos, tenemos que quedarnos en casa. En el caso de los adolescentes podemos explicarles el concepto de la curva de infección, y si es gráficamente, aún mejor.

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

Debemos responder con franqueza que no lo sabemos porque no es algo que dependa de nosotros, 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... ¿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. La información debe ser veraz pero adaptada a su edad, sin entrar especialmente en el número de fallecidos ni hospitalizados ni este tipo de cuestiones. En la medida de nuestras posibilidades, 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.

En el caso de menores con Altas Capacidades Intelectuales, podemos pensar que necesitan más información que el resto y que por eso debemos ofrecerle muchos datos, pero esto no es del todo adecuado. Es cierto que debemos responder a sus preguntas, pero es importante recordar que existe en muchas ocasiones una desincronía entre el desarrollo cognitivo y el emocional. Esto quiere decir que aunque a nivel intelectual puedan comprender mucha más información que otros niños y niñas de su misma edad, el desarrollo emocional suele ser el de la edad que realmente tienen. Este desajuste puede provocar ansiedad y preocupación, por lo que debemos evitar tratarles como personas adultas, porque todavía no lo son.

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 una gripe (“resfriado” para los más pequeños). 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. 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. Es cierto que hay personas que han muerto pero hasta el momento las personas seguían saliendo a la calle y los mayores infectándose. Ahora estamos teniendo más cuidado para evitar que eso ocurra.

7. También me ha preguntado en ocasiones qué pasaría si yo me contagio del virus.

La respuesta es que aunque a una persona adulta el virus afectaría probablemente más que a un niño o una niña, no tiene por qué ser así. Podría no ocurrir nada o que tuviera unos síntomas de gripe que obligaran a pasar unos días en cama hasta que se recuperase del todo. En principio, no hay que explicar el supuesto de aislamiento, si bien, se puede ir anticipando en casos hipotéticos para tener la idea más clara y poder entenderla mejor si llegara el caso del contagio en uno de los progenitores o familiares cercanos.

8. En mi caso no sirven esas explicaciones porque yo soy paciente de riesgo y lo sabe.

De nuevo apelaremos a las medidas que estamos poniendo en marcha para evitar que esto ocurra (respuesta 6) y explicaremos que cuantos menos casos tengan que atender los

médicos, mejor. Les explicaremos como son parte activa del proceso de curación de personas que están enfermas (o “malitas”), esto les da seguridad y control acerca de la situación.

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

Se le explicará el estado del familiar en función de los síntomas que presente y de la edad del menor. No será la misma explicación si la persona está asintomática pero debe permanecer aislada, que si tiene algunos síntomas similares a la gripe o si está hospitalizada. Siempre se debe decir la verdad (mentirles es totalmente contraproducente) pero evitando el exceso de información o datos que no necesiten saber. Si la persona está aislada en casa en una habitación o en un centro hospitalario, se 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.

10. Estoy preocupado/a porque mi hijo/a está muy “enganchado” a la tecnología en estos días. Pasa las horas con el móvil, la videoconsola, el ordenador o 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. De hecho, el móvil y los videojuegos online les permiten estar en contacto con su red de amistades y evitar la sensación de aislamiento social.

No obstante, nos encontramos dos grandes problemas: la adicción que producen este tipo de aparatos y la falta de control que podemos tener acerca de lo que reciben en el teléfono móvil (informaciones inexactas acerca del virus, bulos, chistes de mal gusto, etc.). Por ello, debemos ofrecerles un horario de uso o limitarlo en el tiempo a través de algunas de las aplicaciones parentales disponibles.

Es importante que no se les ofrezca como alternativa en momentos de tensión (por ejemplo si lloran o están agobiados) porque asocian la tranquilidad a la tecnología. 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.

11. 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 unos 10-15 minutos (5 minutos para los más pequeños) para realizar relajaciones y/o meditaciones en familia.

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, utilizar las videoconsolas que permiten el ejercicio físico, 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.

Ante la presencia de síntomas físicos que les puedan alarmar tales como tos o sensación de falta de aire, se les debe llamar a la calma y explicar por qué no es coronavirus o informarles de que (incluso aún pudiendo serlo), si se encuentran bien no hay nada de qué preocuparse. Asimismo, de nuevo debemos tener precaución con la información innecesaria que se transmite delante de ellos y ellas. El exceso de información puede aumentar la ansiedad.

12. 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.

13. 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.

14. 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 suponer 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, colaboración en tareas del hogar y también las tareas escolares. Si vuestros centros escolares ofrecen alternativas no presenciales, los niños y niñas deben dedicar el tiempo a esas actividades. En el caso de que no sea así, existen otras opciones.

Podéis encontrar multitud de recursos en la página web oficial del Departamento de Orientación de Andújar (<https://www.orientacionandujar.es/>) en la que, sus generosos orientadores nos ofrecen fichas, juegos y actividades de repaso divididas por cursos. Tienen un gran archivo de actividades para infantil, primaria y secundaria. Asimismo, se pueden repasar los últimos contenidos estudiados en sus respectivas aulas. En la medida de lo posible, se potenciará también la lectura, estableciendo un tiempo diario para leer y un reto (terminar un libro de su agrado antes de X día).

Además, 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 Centro 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!