

ORIENTACIONES PARA LOS PADRES DE INFANTIL DURANTE EL AISLAMIENTO

Emociones y conducta en los niños.

Qué situación tan difícil y repentina nos está tocando vivir. Por un lado, la preocupación natural y humana por nuestra salud y la de nuestro entorno. Por otro lado, lo que supone psicológicamente estar encerrados en casa y echando de menos tantas cosas que de la noche a la mañana han cobrado un valor exponencial.

Los sentimientos y las emociones están a flor de piel: miedo, rabia, impotencia, tristeza, inseguridad, nostalgia,...y a la vez, alegría, amor, esperanza,...Como muchas veces os explico a tantos de vosotros, **las emociones no son positivas o negativas. Las emociones son adaptativas al momento o situación que vivimos ¡y todas muy necesarias!** En la actualidad, en este estado de aislamiento, vamos a sentir y ser muy conscientes de muchas de ellas y es fundamental saber identificarlas y expresarlas.

Y en el caso de los niños, también. Es importante que, como padres, entendamos que **nuestros hijos tienen que expresar sus emociones, ponerle nombre a lo que les pasa y que les demos momentos de escucha y de darles seguridad.** No hay por qué saber la respuesta perfecta o darles una solución a su emoción. **Muchas veces es suficiente con escucharles, hacerles sentirse comprendidos, utilizar la empatía (ponernos en su lugar) e incluso contarles que nosotros también sentimos esa emoción en otras situaciones.**

En estos días de cuarentena, tendremos altibajos según los acontecimientos y circunstancias personales de cada uno. Es inevitable y humano que esto suceda, pero lo importante es identificarlo, expresarlo y poder recuperarnos. Los adultos tenemos la suerte de poder expresarlo verbalmente, a través del lenguaje. Pero **los niños, sobre todo los más pequeños, todavía están en un momento evolutivo de inmadurez en este sentido: de inmadurez en el razonamiento, de inmadurez en la autorregulación emocional, de inmadurez en la planificación y organización temporal, etc. Por lo tanto, su forma de expresarlo va a ser de manera mucho más emocional, estando más sensibles, llorando a veces exageradamente, gritando, pegando, incluso mordiendo...** Es muy importante saber que, aunque no lo aparenten, ellos también pueden estar agobiados, inseguros, con miedo, incertidumbre, etc y debemos entenderles y ponernos en su lugar. En algunas ocasiones, con los que sean un poco **mayores y más maduros, servirá hablar con ellos y ayudarles a identificar lo que sienten, escucharles y mostrarles calma y seguridad. Hay que explicarles, a su nivel, lo que está pasando. Con los más pequeños, quizá con darles un buen abrazo, quedarnos con ellos jugando, dejando que elijan ellos una actividad, que simplemente descansen más, que vean un día más dibujos en la televisión, o jugando libremente solos a lo que les apetezca, sea suficiente.** Es fundamental saber que los pequeños son conscientes de que algo está pasando y quizá por no comprender hasta el fondo lo que ocurre, lo pasen peor. **Los niños necesitan rutinas, esas rutinas de las que muchas veces os he hablado que les dan tanta seguridad, y de golpe, se han esfumado: ya no se levantan pronto para que toda la familia nos pongamos en marcha por las mañanas, ya no van al cole o la escuela infantil, ya no ven a sus profes ni a sus amigos, ya no van a casa de sus abuelos a visitarles, ya no van al parque por la tarde, etc. Y su cerebro echa de menos esas rutinas, que les dan seguridad y les sirve para organizar su día y su semana.**

Así mismo, como nos pasa a los mayores, pero añadiendo que sin comprender esta situación, echan de menos a las personas con las que se relacionan normalmente: familia, amigos, vecinos, etc. **El ser humano es un ser social, y es natural que echemos en falta relacionarnos con la gente a la que queremos.** Incluso después de varios días de encierro, echamos de menos relacionarnos hasta con gente que no conocemos...¡como la ilusión que nos hace que alguien venga a traernos la compra que hemos hecho online!

No obstante, a pesar de todo lo anterior, recordad que **los niños suelen tener buena capacidad de adaptación.** En ocasiones, mayor que la de los adultos. **Para algunos, estar en casa con la familia es uno de los mejores regalos que se les podía hacer teniendo en cuenta el ritmo frenético al que les tenemos acostumbrados.** El regalo de poder estar con papá y mamá juntos y poder jugar, comer, y hacer actividades en familia, no tiene precio para vuestros hijos, después de tantas veces que me decís que llegáis tarde de trabajar y que por razones laborales algunos casi ni veis a vuestros hijos a diario. Está claro que cada uno tendrá sus circunstancias: habrá padres que tengáis que seguir saliendo a trabajar, y otros que podréis teletrabajar, padres sanitarios que están viviendo unas situaciones que seguramente será muy complicado olvidar al llegar a casa, familias que vivimos en un piso cerrado sin una mísera terraza y familias que viven en una casa grande con jardín,... ¡no hay que dar por hecho tantas cosas! Pero en la medida de lo posible, creo que **es importante también intentar valorar en positivo cada uno sus circunstancias.** Como decía uno de tantos whatsapps que llegan en estos días, "a nuestros abuelos les hicieron ir a la guerra y a nosotros solo nos piden que nos quedemos en casa". Sé que para algunos os será difícil por las circunstancias de estrés laboral, familiar, de pareja, etc, que podáis estar viviendo....Lo sé. Pero recordad siempre que a los niños hay que tratar de mantenerles al margen de todo esto.

Y COMO PADRES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Tratar de hacerles sentir que les comprendemos, de empatizar con ellos y ponernos en su lugar, de tener momentos de calidad con ellos: de juego, de risas, de tranquilidad,... Tener momentos de conversación en la que sobre todo les escuchemos lo que quieran contarnos sin juzgar sus emociones o sentimientos. Permitamos a nuestros hijos que hablen de sus emociones. Lo necesitan más que nunca. Pueden sorprendernos mientras estemos delante del ordenador, cuando se están acostando, mientras comemos...son imprevisibles. Vale la pena pararlo todo para que se sientan escuchados y comprendidos.
- En cada grito, cada rabieta, cada mordisco,... Tratar de no enfadarnos, mucha comprensión hacia lo que están viviendo y tratar de entender que es su forma de expresar su malestar (bien por estar cansado, por estar agobiado por el encierro, por estar preocupado y con miedo al coronavirus, por estar triste por echar de menos sus rutinas o familiares y amigos, etc). Mucha empatía y tratad de hacerle sentirse comprendido y solucionar el conflicto con la mayor tranquilidad posible.
- Darles seguridad e intentar evitar infundirles miedo (escuchando conversaciones de adultos en casa, conversaciones telefónicas...). Cuando hablamos con otro adulto, se nos olvida que están presentes y, en el caso del teléfono, aunque nos pongamos los auriculares para que no lo escuchen, nos oyen a nosotros. Da igual que estén jugando ¡Se enteran de todo!
- En estos días me han llegado vídeos de niños desconocidos hablando del coronavirus u otros temas que no tienen nada que ver, con televisión de fondo encendida en las que se ve el telediario puesto. Si ya es algo que siempre os he desaconsejado hacer (que los niños vean el telediario o que estén presentes cuando lo estáis viendo), ahora más que nunca. El

telediarario en estos momentos es terrorífico, porque se añade a toda la barbarie de antes, todo lo relacionado con el coronavirus. Si a los adultos nos deprime, nos da miedo, etc, imaginaos a un niño pequeño. ¡por favor, evitadlo!

- Cuando estéis sintiendo cualquier emoción de tristeza, enfado, rabia, ¡decidlo y expresadlo! qué bonito es que, además de reconocer e identificar lo que te pasa, cualquiera en casa pueda ayudarte a animarte, a compartir contigo, a darte espacio y tiempo...
- Para los padres de los niños que vuelven a hacerse pis: Por un lado, los problemas con el pis o la caca suelen ser muy emocionales. Hay que ver por qué está pasando, observar en qué momentos se dan y con qué frecuencia. Pero os diré que, en primera instancia, la causa más probable es un tema de organización y rutinas. Los niños en el colegio acostumbran a ir al baño cada poco tiempo, en cada cambio de rutina. En casa, normalmente cuando están es en el fin de semana, que vamos de un lado a otro y que solemos llevarles al baño antes de cada salida, etc. Pero ahora no estamos saliendo de casa. Los niños se meten en las actividades que les propongamos y no son conscientes del paso del tiempo. En ocasiones están tan entretenidos en sus cosas o hipnotizados por los dibujos en televisiones o tablets, que se hacen pis encima. Intentad hacer rutinas de baño como en el colegio, en las transiciones de una actividad a otra, y por supuesto, como ya haríais, antes de comer, antes de ir a dormir la siesta, etc. ¡Y también acordaos de que beban agua! Que sobre todo los que estamos en pisos, tenemos menor oportunidad de movimiento y es importante no dejar de beber agua.
- Aprovechad para disfrutar de las comidas en familia, de las conversaciones de sobremesa, para disfrutar sin el estrés de tener que desayunar a toda prisa porque no llegan al cole, o de comer juntos en vez de cada uno en cada lugar de trabajo o estudio. Jugad juntos a juegos de mesa. ¡Cuánto echábamos de menos todo esto antes del aislamiento! Aprovechemos este tiempo para sacar algo en positivo. Vamos a estar mucho tiempo juntos, conviviendo de verdad, y algunos mucho más tiempo de lo que lo hemos hecho durante años hasta ahora o de lo que probablemente lo haremos cuando todo vuelva “a la normalidad”.
- Facilitadles el juego simbólico, para proyectar a través de materiales, dibujos, juegos, muñecos, marionetas... Muchas veces los niños no nos hablan directamente de lo que sienten, pero lo proyectan a través de sus juegos o dibujos, que además de resultarles “terapéutico”, nos dan pistas de cómo se encuentran.
- Hay algo que contagia a los niños mucho más que el coronavirus: el optimismo, generar buen ambiente, sonreír, hacerles sorpresas, actividades divertidas, diferentes u originales. Si estamos de mal humor, enfadados, protestando por todo, se lo vamos a transmitir igual, y la convivencia y la estabilidad emocional de todos se van a ver afectadas.
- Haced una lista de “cosas pendientes”, en la que toda la familia vaya poniendo cosas que le gustaría hacer cuando podamos salir de casa.
- Haced actividades de movimiento con los niños. La actividad física siempre ayuda a tener una mente sana.
- Conectadles con la familia, amigos y otros niños, online (hoy día hay muchas vías), o bien a través de ventanas y balcones. Les ayuda a ver que los demás niños están igual que ellos y les entretiene hacer actividades conjuntas, como cantar o bailar canciones, hacer un dibujo y llevarlo con un hilo colgando a la ventana de la vecina de abajo... Cualquier cosa sirve mientras se puedan relacionar con otros niños o familiares que echen de menos.

- Aprovechad para revisar fotos de viajes o planes que hayáis hecho para recordar lo bien que lo pasasteis, con quién estuvisteis, qué lugares nuevos conocisteis, etc. Será un momento de desconexión, de llevarnos a otros lugares y recuerdos con gente a la que ahora echamos de menos.

¡Mucho ánimo, familias del Kolbe! y sabed que en el Departamento de Orientación del colegio seguimos a vuestra disposición.

Mis mejores deseos de salud y ánimo para todas las familias,

Marta O'Shea Godoy
Orientadora de Infantil