

CÓMO SOBREVIVIR AL CONFINAMIENTO CON PEQUES EN CASA

Hola familias, desde Stimulos queremos ofreceros información rigurosa y recomendaciones útiles para que estos días en casa sean lo más llevaderos posible. El equipo de psicología infantil estamos a vuestra disposición para las dudas que surjan, asesoramientos vía online o escuelas de familias a distancia sobre temas que puedan ir surgiendo.

Permanecer en casa durante muchos días va a ser un reto y más cuando los peques andan revueltos y excitados, al igual que las personas adultas. Por eso os planteamos algunas recomendaciones a continuación.

1. En primer lugar, es recomendable que intentéis **reproducir la rutina habitual**. Es decir, fijad unos horarios: despertaos siempre a la misma hora, aseaos y vestíos como de costumbre (a ser posible evitad pijama y chándal durante el día), mantened las horas de las comidas principales, así como la de irse a la cama. Podéis **hacer un horario casero en familia**, con dibujos para que los más pequeños comprendan la actividad que toca en cada momento. Intentad que participen en la elección de las actividades, alternar diferentes tareas cada día y cread una rutina diferente para el finde. Ya sabéis, **cuanta más rutina y estabilidad, más seguridad y control experimentan nuestros niños y niñas**. Lo que reduce la aparición de rabietas, explosiones de genio y ansiedad.

Hablando de esto último, si las **rabietas y las llamadas de atención** son habituales en la población infantil, durante este retiro en casa van a ser más que habituales. Especialmente en los mayores de 2 años. Ya que esta situación supone un cambio y **requiere un proceso de adaptación**. Es muy probable que aparezca el **aburrimiento**, la **ansiedad** o **nerviosismo**, incluso el **enfado** y la **tristeza**. No debemos olvidar que esas emociones aparecen en todos y todas nosotras como personas adultas. Es recomendable que reconozcamos en nosotros mismos esas emociones para poder naturalizarlas y **normalizarlas**. Ese es el primer paso para que los más pequeños lo hagan después.

Nunca es demasiado pronto para comenzar el **vocabulario emocional**, nombrar esas emociones permite que se conozcan, que se puedan localizar en el cuerpo (por ejemplo: cuando estoy enfadada siento tensión en los brazos y cuando estoy triste me duele el pecho) y que podamos identificar qué necesitamos (por ejemplo: cuando estoy triste necesito un abrazo y cuando estoy enfadada necesito estar sola). *Lo que no se nombra, no existe*; de manera que si tu hijo o tu hija no oye hablar de esas palabras, tampoco va a saber reconocerlas cuando las sienta. La validación de las emociones y las necesidades de los niños es imprescindible para su autogestión emocional, importantísima para el manejo de este tiempo en casa.

2. En segundo lugar, **la mente necesita ocupaciones**, tanto la adulta como la infantil. Así que estas recomendaciones van para toda la familia. En nuestro horario debemos incluir **actividades de todo tipo** (más allá del aseo, vestido, alimentación y sueño):
- **Actividad física** (circuitos de obstáculos por el pasillo, escondite o pilla-pilla, saltos, carreras de relevos, desplazamiento como diferentes animales). Sería recomendable incluir un rato por la mañana y otro por la tarde. Alejado de la hora del sueño, a ser posible.
 - **Estiramientos** para comenzar el día, que ayuden a ponerse en marcha.
(En youtube el canal Smile and Learn tiene varios videos para practicar estos movimientos con los peques).
 - **Actividad mental:** los adultos realizando nuestro trabajo de forma telemática y dedicándole no más horas de las que dedicábamos antes de la cuarentena. Y los pequeños a través del juego guiado que va a servir para estimular las diferentes áreas que se trabajan normalmente en el cole: atención, memoria, lenguaje expresivo, vocabulario, clasificación, etc.
 - **Ocio y actividades lúdicas:** juego libre, colorear mandalas, observar desde la ventana y jugar al veo veo, bailar y cantar, lectura, disfraces, experimentos caseros.
 - La **alimentación** debe ser lo más equilibrada y variada posible. Recordad: como sería durante el día a día normal. Es probable que la **irritabilidad y ansiedad** afecte a la alimentación de niños y adultos con conductas del tipo: negación a comer ciertos alimentos, pérdida del apetito, hambre voraz, hambre ansiosa (lo que conocemos como gula o deficio). Ante esas conductas, **comprensión**, pero no cedáis ante los caprichos, las normas siguen aplicándose igual. Si el entorno permanece en orden, experimentamos paz; si el entorno permanece en desorden se produce el desequilibrio.
 - Os recomiendo la **práctica de Mindfulness**: es una disciplina basada en la meditación, que invita a la introspección o el conocimiento de una misma /uno mismo. El objetivo principal no es la relajación en sí misma. Sino centrarse en la respiración, cultivando la **atención plena al aquí y el ahora**; dejando de lado las preocupaciones sobre el futuro o los recuerdos pasados. En estas circunstancias donde todo es incierto y los **sentimientos de inseguridad** nos pueden invadir, aprender a parar y encontrar en uno mismo un estado de calma es una de las herramientas más beneficiosas que puedo recomendaros.

Está claro que, si para las personas adultas ya es complicado, para los peques lo es aún más. Pero la clave del éxito de esta práctica es precisamente eso: **practicarlo diariamente**, sin obligar al peque a que te acompañe, pero dándole el ejemplo practicando a diario.

Este recurso puede seros de ayuda para introducirlo de manera sencilla a los más peques.

<https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PffVA>

También os recomiendo que iniciéis a la familia con una práctica muy sencilla. Es la práctica de la respiración: consiste en centrarse en la entrada y salida del aire en el cuerpo cuando respiramos; atendiendo al abdomen (cuando inspiramos se hincha, cuando espiramos se deshinch) → para los más peques puede ser de ayuda colocar su peluche favorito sobre el abdomen y darse cuenta de cómo sube y baja. Con eso es más que suficiente para comenzar.

Para aquellas/os que os haya llamado la atención, el canal de Youtube *intimind – tu App de mindfulness* podéis encontrar una guía para introducirnos en el mundo de la meditación.

- **Tiempos de descanso y no actividad.** Aprender a aburrirse y a no hacer nada también es beneficioso. Aunque en los más pequeños pueda resultar complicado, todo es parte de un proceso de habituación.
- **Actividades cooperativas.** Podéis iniciarlos en las tareas del hogar en la medida que sus capacidades lo permitan: ayudar a limpiar el polvo, recoger y poner la mesa, tirar la ropa sucia a lavar, colocar pinzas a la hora de tender. Estimulando de esa forma su **autonomía** y reforzando su **autoestima**.
- **Iniciar actividades que tenáis pendientes** como el lavado de dientes o el vestido y desvestido; siempre respetando su ritmo de desarrollo y proponiéndoles retos alcanzables.
- Colaborar en la **lista de la compra**, en la elección del **menú semanal**, así como en la **preparación de alimentos** (lavar verduras, trocear con cuchillos de plástico, mezclar ingredientes con las manos, etc.). Que participen en la cocina es una estrategia útil para introducir nuevos alimentos en su dieta.

- **Reducir el tiempo de TV**, tablet u otros dispositivos electrónicos lo máximo posible: 1 hora al día. Cuánto más pantallas más nerviosismo y más desconexión, lo que se traduce en más conflictos. RTVE ha lanzado *Educlan*, un conjunto de canales donde se va a emitir contenido televisivo educativo para niños desde 3 hasta 10 años. Para estimular las diferentes áreas curriculares.

- 3. En tercer lugar, **no** es recomendable **iniciar cambios en este período** (cambios de cama, retirada del pañal o chupete, etc.), estos cambios generan una **ansiedad e inseguridad** causada por la novedad y la incertidumbre que no van a ser bien recibidas por el peque en este estado de nerviosismo e irritabilidad.

- 4. En cuarto lugar, es preferible que vuestras **hijas e hijos estén informados** de la situación actual, sean mayores o pequeños. En el momento en que empiezan a entendernos (edad aproximada 2 años), debemos comunicarles por qué no podemos salir de casa, así como la necesidad de las medidas de higiene siempre adaptándolas a su nivel de comprensión.

El **miedo** puede ser una emoción que aparezca estos días tanto en pequeños como en personas adultas, y en parte **nace del desconocimiento y la desinformación**. Recomendamos que se informe adecuadamente y no se sobreexponga a los más pequeños a un bombardeo continuo de datos sobre el *covid-19* (TV encendida, noticias repetitivas, lenguaje que no pueden comprender, sentimientos de ansiedad de las figuras de cuidado). Habla con **naturalidad**, explícalo con **sinceridad** y sin exageraciones, evita que se convierta en un monotema entre los adultos. Deja que te hagan **preguntas** y contesta a las que sepas.

Os comparto los siguientes recursos que pueden ser de ayuda:

<https://www.youtube.com/watch?v=H6EMAreCOYE> → para experimentar de forma manipulativa la importancia de la higiene de manos.

<https://diarioenfermero.es/wp-content/uploads/2020/03/Juego-Corona.jpeg> → para introducir la higiene de manos de forma lúdica y divertida.

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus> → cuento para explicar en qué consiste el virus con un soporte visual.

Continuando con las recomendaciones, hablamos ahora de **cómo podemos gestionar las emociones desagradables** que puedan aparecer en los niños y niñas durante estos días:

- **LAS RABIETAS.** Hay que entender que es una forma de **expresar su incomodidad o frustración**. Si es posible, anticipar las situaciones, informarles de las actividades que se van a realizar e introducir los cambios de manera más gradual posible. Y guiando al pequeño/a amablemente hacia la calma cuando no sepa llegar por sí mismo/a.
- **LOS MIEDOS.** El miedo es una **emoción básica** que se experimenta cuando se percibe un **peligro o alarma**. La confusión en estos días, la agitación de mamá y/o papá, pueden provocar inseguridad y miedo, especialmente entre los 3 y los 6 años, edades en las que cuesta comprender la realidad.
Para gestionar el miedo, es suficiente con validar esa emoción en los niños y las niñas. Incluso reconocer que las personas adultas también sienten miedo a veces. Darle seguridad y protección, creando un espacio seguro donde pueda expresar esas emociones y aprendiendo a hacerlo. La **validación** y la **expresión de emociones** son las principales estrategias de regulación emocional.

También os incluimos algunas **recomendaciones para la convivencia**. Es muy probable que durante este tiempo se generen tensiones puesto que todos/as estamos irritables. **Cuidar de una misma o uno mismo también es cuidar de las personas que tenemos a nuestro alrededor**.

- Intentad buscar momentos de **intimidad individual**, es importante que cada miembro de la familia tenga un espacio dentro de casa.
- No entréis a **discusiones**, practicar la retirada a tiempo es una victoria. Sé flexible respecto a lo que te moleste de la otra persona.
- Trabaja en tu **gestión emocional**, no solo será beneficioso para ti y para el clima del hogar, sino que le dará a tu peque un magnífico ejemplo de lo que debe aprender.
- Practica el **agradecimiento** y el **optimismo**. Da las gracias y reconoce las cosas buenas que hayan pasado cada día.
- No olvides el tiempo que esta situación de alarma nos ha regalado, aprovéchalo para hacer todas esas cosas que siempre se quedan al final de la lista. Disfrútalas, **aprovecha el tiempo con tu familia**. Esta situación puede verse como un regalo o como un castigo. Lo que tenga que venir vendrá y ya te ocuparás de ello cuando llegue. De momento no tienes control sobre ello. Lo único que está bajo tu control es tu actitud. *Estas situaciones son oportunidades para modelar la actitud positiva, la gestión emocional y convertirlas en aprendizajes y herramientas para toda la vida.*

- Busca **actividades** para hacer **colectivamente** en casa (teatros, coreografías, juegos de mesa, concursos, recetas, etc.).
- **No te aisles**, conecta con amigos o familiares que tienes lejos.

Por último, recuerda que **no estás sola/o**. Los profesionales de la salud mental estamos para acompañar en estos momentos poco habituales. Si tus herramientas o recursos son insuficientes y sientes que no puedes hacer frente a esta situación, pide ayuda. El autocuidado es el primer paso para luego cuidar a otros.

Amparo Martínez García – Psicóloga infantil.

*Ya volverán los abrazos, los besos dados con calma,
si te encuentras un amigo salúdalo con el alma.
Sonríe, tírale un beso, desde lejos se cercano.
no se toca el corazón solamente con la mano.
La paranoia y el miedo no son, ni serán el modo,
de esta saldremos juntos poniendo codo con codo.
Mira a la gente a los ojos demuéstrale que te importa,
mantén a distancias largas tu amor de distancias cortas.
Si puedes, no te preocupes, con ocuparte ya alcanza,
y dejar que sea el amor el que incline la balanza.
La paranoia y el miedo no son, ni serán el modo,
de esta saldremos juntos poniendo codo con codo.*

Jorge Drexler