

Los niños y el aislamiento



Los padres sabéis que tener "aislados" en casa a un niño es más que un desafío, tal y como tenemos planteada nuestra rutina diaria. Y es que la cuarentena puede llegar a tener un impacto psicológico en los niños.

El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico puede provocar más estrés, peleas entre hermanos y en el medio plazo incidir en el estado de ánimo. El cambio de rutinas, las noticias que escuchan pueden tener un gran impacto emocional en los niños más sensibles.

Los primeros días puede parecer una emocionante aventura para ellos, ya que van a pasar unos días sin cole. Pero, es verdad, que los niños pueden experimentar todo tipo de síntomas en relación a la cuarentena, ya que no pueden cubrir sus necesidades básicas como salir de casa a diario, tener rutinas, aprender, jugar con compañeros, correr, saltar, etc.

Ya se sabe que los niños que de por sí tienen "mucho carácter", de ahí que pueden experimentar más rebeldía, tendrán más dificultades para seguir las instrucciones que les damos y una mayor tendencia a responder de malas formas. Los niños están acostumbrados a vivir estructuradamente, así que la falta de dicha estructura desencadenará aburrimiento, cambios de humor y más peleas entre hermanos.

Por otro lado, los niños más sensibles pueden experimentar alteraciones del sueño tales como pesadillas y terrores nocturnos. Pueden acudir a nuestra cama con más

frecuencia de lo habitual durante la noche, o simplemente se pueden mostrar más llorosos. En algunos casos, es posible que verbalicen preocupación y angustia acerca del virus.

Por todo esto, y lo habréis leído ya muchas veces, es necesario establecer una rutina básica diaria, a ver... no os obsesionéis con un súper planning megaestructurado, ya que las condiciones no son las mismas, así que un poco de flexibilidad no viene mal.

Pero sí que es verdad, que los niños acusan la falta de rutinas, porque les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos. Podéis fijar un pequeño horario que pueda ayudarles a saber lo que va a ocurrir, esto les facilitará sentirse más tranquilos y pasar de una tarea a otra sin tanto esfuerzo por vuestra parte. Como decía antes, ni los padres ni los niños somos robots, así que un cierto grado de flexibilidad puede ser importante a la hora de seguir los horarios, sobre todo si hay alguna actividad que merezca la pena, y que nos ayude a mantener un buen estado de ánimo.

Los niños necesitan además de amor, disciplina para sentirse seguros. Colaborar con algunas tareas domésticas, recoger su cuarto, hacer los deberes que tengan para estos días, preparar el desayuno y mantener el cuarto de los juguetes ordenado, son tareas sencillas que les ayudará a sentirse satisfechos y centrados.

Si vuestro hijo está muy demasiado sensibilizado con el coronavirus, algún día podéis dibujar el virus, esto les va a ayudar a canalizar su miedo y preocupación. El simple hecho de poder ver su miedo en un papel, fuera de sus emociones ya le ayudará. Si además utilizamos el dibujo para hablar un poco del virus, el ejercicio será mucho más efectivo. Podemos hacer preguntas sencillas como: "Explícame cómo es el virus que has dibujado" "¿Y estos dientes?" que ayudarán al niño a expresar verbalmente sus sentimientos. Si tenemos plastilina en casa, podemos también hacer virus de plastilina y luego jugar a aplastarlos como una catarsis contra el miedo que ayudará al niño a sentirse poderoso.

Con los peques también se pueden usar cuentos que desdramaticen la situación actual. Os puedo recomendar "Rosa contra los virus", que explica muy bien el coronavirus y otros posibles virus. El objetivo de este cuento es poder explicar a los niños qué es un virus y gestionar sus emociones, al final se dan unas recomendaciones útiles para los papis. Os dejo el enlace de descarga...

<https://drive.google.com/file/d/16WIZGGj0YFotmGvPEyXFTchxZstVy2ud/view?usp=sharing>



Es evidente, que las tecnologías nos sirven de mucho, pero no exceso por favor... La televisión, los videojuegos o las tablets pueden ser un gran aliado en una situación

como esta. Se que siempre os digo que durante los primeros 6 años de vida los niños no deberían tener mucho contacto con los dispositivos electrónicos, pero ante una situación así hay que utilizar todos los recursos disponibles. Durante la mañana, los niños tienen más energía lo que les permitirá mantener un buen estado de ánimo casi sin ayuda, por lo que sería buen momento para aprovechar para hacer actividades más interactivas. Por la tarde, es cuando estarán más cansados y aburridos, por lo que yo dejaría esta sesión de pantallas para por la tarde. Ahh!!, el mundo cultural está potenciando las visitas a museos de manera virtual, os dejo enlace con algunos de ellos... https://drive.google.com/open?id=1TD2Wa_2eRPvnyEQzg9fN6o03mrZsCiK1



Y qué decir de las manualidades, para mi son las más recomendables para estos días de aislamiento y, a la vez, las que les cuestan más a los padres realizar, ya que muchos no están acostumbrados a hacerlas de manera cotidiana. Por eso, se me ha ocurrido incluir en este dossier este cuaderno con un montón de manualidades sencillas, que os pueden sacar de muchas situaciones de aburrimiento de los niños. Os dejo enlace...

<https://drive.google.com/open?id=1odKJQ3y-VYWTi5RFZ6A-y1dC52dRb2Di>

Por el contrario, sí que recomiendo evitar tener permanentemente puestas las noticias sobre el coronavirus, ya que pueden tener un impacto psicológico en los niños. No necesitan conocer el recuento diario de muertos, ni ver imágenes de "abuelos" como los suyos intubados. Es importante, que vosotros padres estéis informados, pero intentad (sé que no es tarea fácil) hacedlo en momentos y lugares en los que los niños no estén presentes.

Otro consejo que os doy es que seáis más tolerantes que de costumbre, aunque os cueste. Y es que los niños, al igual que los adultos, pueden mostrarse más nerviosos durante los días en los que estemos en cuarentena. Po eso, os pido que aumentemos nuestro umbral de tolerancia ante los comportamientos de los niños, intentad comprender el efecto que la inactividad y cambio de rutinas diarias tiene en ellos, sed capaces de desconectar y tomarnos un respiro.

Si tenéis varios hijos, las peleas entre hermanos pueden ser algo relativamente normal en situaciones especiales como esta. Sin embargo, pueden ir a más y generar un estado general de irritabilidad y malestar. Intentad ser más tolerantes, pero también, poned límites y normas antes de que se conviertan en una dinámica habitual durante la cuarentena. Sólo conseguirán que el ánimo de toda la familia se venga abajo. Si ves que son muy frecuentes, y que comienzan pronto por las mañanas o van en aumento, es momento de tomar el control, y organizar bien a cada uno de ellos sus rutinas para evitar el mayor número de enfrentamientos.

Al igual que yo, durante las próximas semanas el contacto con los hijos va a ser muy intenso y, por eso, precisamente por eso, los hijos necesitan que nos tomemos un respiro. Aunque pueda parecer paradójico, cuánto más continuada sea la atención a tus hijos, menos conexión emocional sentirás por ellos. Dicho de otra forma, cuanto menos tiempo te dediques a ti mismo más separación emocional o frustración sentirás, y más resentida estará la relación con tus hijos. Toma turnos con tu pareja, o simplemente establece una hora al día para que tus hijos vean la televisión. Aprovecha ese rato para desconectar, para leer un libro o simplemente tumbarte en la cama a descansar.

Los niños, al igual que nosotros, necesitan estímulos positivos e ilusión para mantener un ánimo positivo (esto es súper importante). Establece actividades especiales como preparar una pizza juntos o ver una película en familia, para mantener la moral de toda la familia alta. Si puedes, planifica todos los días una actividad especial, prográmala para el día siguiente y coméntala con los niños. Así, se irán a la cama ilusionados y se despertarán con un objetivo positivo para el día que comienza. Os dejo enlace con muuuuchas ideas para entretenerse en casa...



https://drive.google.com/open?id=1g6_nM4ekhLGFx58P_c6RFQXPEDSzhrGQ

Espero que todas estas ideas os ayuden. Por favor, tened mucho ánimo y transmitirlo positivamente a los peques, que ellos son "el motor de nuestras vidas".