

Niños y niñas en casa quince días más de lo que habíamos previsto

Como favorecer que los niños comprendan lo que está pasando y puedan dar un sentido a la experiencia.

Fuente: Equipo Directivo de la Escuela Congr s-Indians, Barcelona.

Adaptación Equipo técnico de AACIC CorAvant.

Fotografias: Unsplash y Pixabay.

Educación y prevención

- En esta situación excepcional de confinamiento es importante tener en cuenta que la prevención no suponga otras repercusiones debidas al aislamiento.
- En este documento intentamos dar sentido a una situación incierta y preocupante pero que, muy seguramente, solucionaremos con éxito no sólo inmediato, sino también a medio y largo plazo. Por lo tanto, a continuación le **damos ideas y propuestas para favorecer el bienestar psicológico, emocional y afectivo que permitirá a los niños activar sus recursos propios y su capacidad de resiliencia ante la situación actual.**



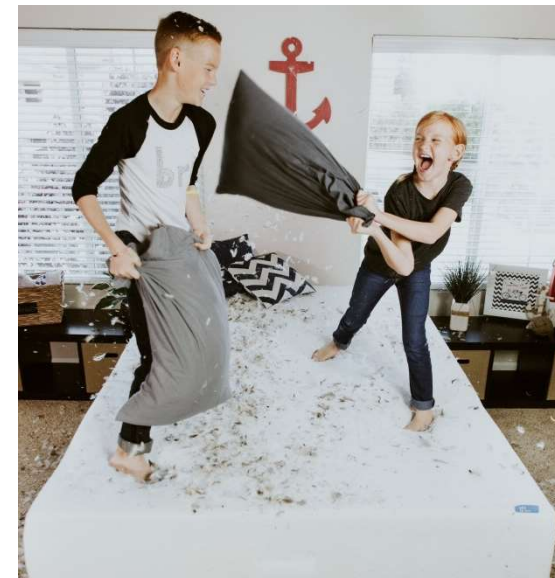
Como siempre, el vínculo y la atención individualizada

- Estos días hay que **reorganizarse como familia** para poder dar a nuestros hijos la atención que necesitan y piden. Es una gran oportunidad fortalecer el vínculo con la máxima intensidad que requiere la situación.
- La relación puede llegar a ser muy intensa, es importante hacer turnos y **estructurar el día** de manera que los adultos implicados puedan oxigenarse y también tener tiempo para dedicarse a sus respectivos trabajos o tareas a realizar.
- Esto **no quiere decir que "tenemos que entretener todo el rato a los niños"**, los niños también tienen que poder pasar tiempo con ellos mismos y ellas mismas.
- No olvidemos que **el adulto o la adulta se debe cuidar**, como los niños, no sólo como modelo para nuestros hijos, sino también para poder estar en condiciones de dar lo mejor de sí.



No son unas vacaciones, ¿cómo dar juntos un sentido a todo esto?

- Una de las cosas que nos permite mantener y activar nuestro optimismo, el sentido del humor y nuestro bienestar físico y psicológico es **encontrar un sentido, aunque nos encontremos en la peor de las circunstancias.**
- Para ello, es importante ser conscientes de que no estamos de vacaciones. ¿Por qué?
 - Porque no podemos salir a la calle, porque no podemos viajar, ni visitar a la familia, los mayores estamos pendientes de las noticias y de las personas que queremos con una intensidad que no es la habitual.
 - Tampoco estamos de vacaciones porque a veces estamos más tensos o tensas, sentimos rabia, tristeza, impotencia, miedo ... y eso también les pasa a los niños.
- Por lo tanto, **hay que explicar qué está pasando teniendo en cuenta, en todo momento, la edad de los niños y de las niñas a las que nos estamos dirigiendo.** No hacen falta grandes conversaciones, en las actividades cotidianas ya saldrán conversaciones sencillas. Como siempre, con responder con sinceridad a sus preguntas, a su nivel, será suficiente.



- Si no preguntan, es importante darles la información básica que les permita situarse en el momento en el que estamos viviendo.
- Es importante que utilicemos el vocabulario preciso: coronavirus, enfermedad, gravedad, confinamiento, cuarentena, virus, etc. Esto les ayuda a entender la realidad y no confundirse con "vacaciones", "bichos" (en general) en vez de "virus", etc.
- Del mismo modo, es importante compartir con ellos el sentido de no poder estar en la escuela. Es la única manera que tenemos para ayudar a los médicos, previniendo el contagio. **Así pueden ver que estamos unidos y unidas superar este obstáculo.** Así activamos su cooperación y les será más fácil aceptar el confinamiento y los límites que supone. Es momento de transmitir el sentido de la unión y la no fragmentación. Si los niños y niñas sienten que los adultos y las adultas desconfiamos de lo que estamos viviendo, no podrán activar sus recursos de superación.



Estructura horaria, cuidados cotidianas y tareas domésticas

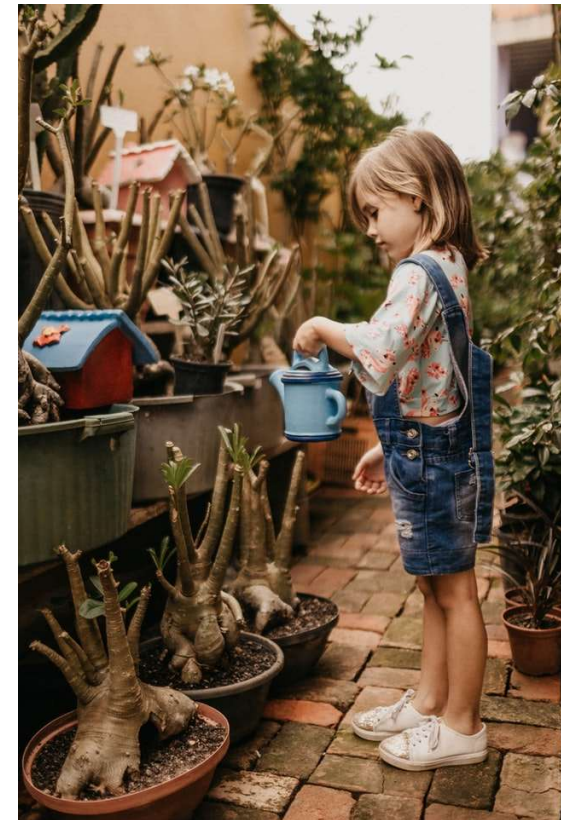
- La **organización familiar puede ser menos rígida** que cuando vamos a trabajar o a la escuela, pero tampoco será tan laxa como cuando estamos de vacaciones o de fin de semana.
- Conviene tener un **horario previsible** que se vaya repitiendo a lo largo de los días, ya que la estructura da seguridad. A mantener la cotidianidad y nos aleja de la depresión o la angustia.
- Es importante **seguir las rutinas habituales**: vestirse, hacer tareas escolares, actividades de ocio, las comidas a la hora y acostarse en un horario regular para mantener los ritmos de descanso.
- En los más pequeños, el acompañamiento deberá ser más intenso y **será importante para mirarse a los ojos, para tener ratos de intimidad y de conversación donde los niños nos perciban disponibles y confiados para lo que pueda pasar**. Este acompañamiento no sólo será rehabilitador para los niños y para las niñas, sino que también lo será para los adultos y para los adultos que, volviendo a estos momentos sencillos, deben poder recuperarse de las tensiones del día.



- También conviene **no dejar solos ni solas a los más mayores**; supervisar también es una manera de acompañar. Un ejemplo puede ser cuando están en su habitación de manera íntima: llamar a la puerta y preguntar desde fuera si necesitan algo, o llevarlos un vaso de agua o algo para comer.
- Es importante que durante estos días **haya cosas especiales, preparar las cosas cotidianas con ilusión y de una manera bonita**. Por ejemplo, para diferenciar la semana del fin de semana, podemos sacar el mantel y la vajilla de los días especiales, poner alguna flor o planta, o incluso alguna vela. Se trata de procurar poner énfasis en los momentos cotidianos y, muy especialmente, a los momentos de comidas compartidas.

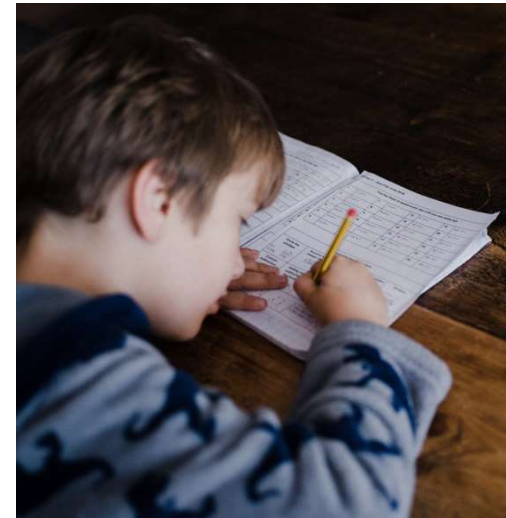


- Estar en casa mucho tiempo nos posibilita **compartir las tareas domésticas con los niños y niñas**. Para los más pequeños y para las más pequeñas, puede ser una excusa brillante para incorporar la vida cotidiana como una herramienta de aprendizaje donde los conceptos más básicos van apareciendo; y para los mayores puede ser una oportunidad para adquirir responsabilidades y disfrutar del placer de hacerse mayores.
- Será muy, **muy importante que la idea de placer, gusto y bienestar esté presente y sea transversal a todo lo que hemos estado hablando**. No es demasiado conveniente, en este momento, transformarlo todo en una obligación, ya que cuando hablamos de rutinas, estructura, hábitos y tareas domésticas, nos referimos a una serie de acciones y actuaciones que nos pueden ayudar a transitar este momento; acciones que tenemos que ver cómo oportunidades reparadoras, para cuidarse y cuidar y para favorecer la salud mental y física en estos momentos intensos y de incertidumbre.



Los deberes

- En relación con lo que hemos estado hablando anteriormente, **las tareas escolares cumplen esta función estructurante** que ayuda a mantener la calma interior y el orden ante unas circunstancias que pueden ser bastante complejas.
- Estas tareas también son un vínculo y una conexión con su vida cotidiana.
- La escuela, para muchos niños y para muchas niñas, es su espacio propio y diferenciado con el que se sienten vinculados y vinculadas a otras personas distintas de sus familias. Este hecho de sentirse parte de un colectivo que no es el familiar, es fundamental para desarrollar una buena salud adulta tanto en el ámbito físico como psicológico y estas tareas son un elemento simbólico que rescata su vida escolar y le da continuidad más allá del aprendizaje académico.



- Por lo tanto, pueden tener valor simbólico y como un apoyo al niño o la niña en un momento complejo. Puede ser, pues, un elemento de activación de la resiliencia y que favorezca el optimismo y el bienestar.
- El niño y la niña, si la familia ayuda a darle este sentido, puede ver, en estas tareas, una forma de cuidado por parte de las personas adultas que tantas horas le suelen cuidar en la escuela: sus maestros y sus maestras; y es desde aquí y desde este lugar, con este sentido, que los maestros están preparando tareas para ellos y ellas como una manera más de cuidar y de atenderles desde la distancia ... como siempre, con mucha estima y amor.



Situación en el tiempo y en el espacio

Tener horarios definidos y espacios donde realizar las actividades nos ayudará mucho a organizarnos. **Si es posible, busca espacios de luz natural de día.**

Vale la pena reservar ciertos espacios para cada uno, con materiales y objetos personales. Es recomendable mantener estos espacios ordenados y limpios para no fomentar la sensación de caos.

Recomendamos que tenga espacios y materiales para hacer las siguientes cosas:

- Escribir, dibujar, pintar, pintar con acuarelas, hacer trabajos manuales diversos.
- Construcciones.
- Disfraces y juego simbólico (para los más pequeños y las más pequeñas).
- Juegos de representación (muñecos y otras cosas similares).
- Juegos de mesa.
- Puzzles y rompecabezas.
- Algún elemento de movimiento o corporal: balancín, colchón, etc.
- Elementos sonoros.
- Cuerdas o pañuelos.
- Alguna planta o ser vivo.

Situarse en el espacio también implica situarse en el planeta. Los niños están recibiendo informaciones diversas de diferentes lugares del mundo: Wuhan, Lombardía,... Situar estos lugares en un mapa les ayudará a entender de qué estamos hablando.



Vida al aire libre, movimiento libre y actividad autónoma

- **Los niños y las niñas necesitan moverse.** Si tenemos espacios exteriores es importante explotarlos al máximo para favorecer la diferenciación con las actividades que hacemos dentro de casa. Es fundamental que nos dé el sol para conservar un estado de ánimo el máximo positivo posible y un sistema inmunológico fuerte.
- **Si no tiene un espacio exterior adecuado, tendrá que buscar los recursos en el interior y ser más flexibles con las normas.** Conviene explicar que quizás hacemos más excepciones porque entendemos que es una situación extrema y poco habitual: quizás ahora podrán correr dentro de casa, jugar con una pelota, gritar o saltar... acciones que normalmente no solemos permitir que hagan en casa .
- **Cuando el movimiento es descontrolado, el adulto le debe ayudar a calmarlo,** un baño, por ejemplo, puede aliviar la tensión. Estas situaciones pueden acabar con el niño o la niña llorando y deshecho... Dejémosle llorar, acompañémosle, permitámos la expresión emocional de la tensión acumulada. Que los niños y las niñas lloren y descarguen tensiones es muy bueno.
- Como tendremos momentos para todo, vale la pena que los niños y las niñas hagan actividades de manera autónoma, incluso ver una película, y también hacer actividades conjuntas.



Elección

Esta situación no ha sido escogida por nadie. **Sentir que uno no elige lo que le ocurre durante un tiempo largo puede generar una sensación de indefensión y apatía.**

Es importante, pues, **generar situaciones de elección**, dentro de un margen en el que se puedan sentir protegidos. Si el margen es demasiado ancho, pueden sentirse muy inseguros.

Ejemplos de **elecciones que NO deben hacer** para que les pueden generar inseguridad:

- Lavarse las manos.
- Irse a dormir.
- Abrigarse cuando es necesario.
- Lo que hará o dejará de hacer el adulto (el niño/a no tiene que controlar al adulto/a, debe sentir seguridad en él o ella, sintiendo que el adulto/a quien organiza).
- Coger los instrumentos tecnológicos de los familiares (móvil y ordenador).
- Jugar con cosas que no son seguras.
- Agredir a otras personas o hacerse daño.
- Romper objetos.
- Vulnerar alguna norma básica y fundamental de la familia.



Ejemplos de **elecciones que SÍ que deben** hacer para que les de la sensación de ser activos y controlar una parte de su cotidianidad:

- Elegir su ropa (en un margen de elección de acuerdo con su edad).
- Elegir estar solo o sola en un espacio propio y seguro y elegir la actividad a la que le dedicarán un tiempo autónomo.
- Elegir una película dentro de su rango de edad. El juego para compartir un rato con un adulto o una adulta. Un cuento para ir a dormir.
- Elegir los muñecos que lo acompañe a dormir, las sábanas que pondrán en su cama y el pijama que querrá ponerse.



Hambre y sueño

- Los cambios de rutina y la inestabilidad en los horarios puede desajustar el apetito y el sueño,
- En estos momento inciertos **es fácil que aparezcan miedos ya superados o pesadillas**. Habrá que tener mucha paciencia y evitar que los momentos de comer e ir dormir se conviertan en momentos de tensión.
- Si observamos problemas hay que hablar con ellos y ellas, quizás negociar, pensar alguna actividad ilusionante durante el día, o dedicar un rato más al baño.
- Atención a no aumentar la cantidad de comida que ingerimos, sobre todo azúcares que provocaran a subidas y bajadas de energía y emocionales.



Iluminación, sonido y ruido ambiental y ventilación

- Gracias a **la iluminación y a la ventilación podemos favorecer los cambios de escenario y la ambientación del espacio.**
- Con relación a la iluminación, en la medida de lo posible, conviene favorecer al máximo el uso de una iluminación natural. A medida que se vaya haciendo de noche, recomendamos usar luces más puntuales y tenues, para favorecer un clima de calma.
- Durante el día, tenemos que intentar que no siempre haya ruido ambiental de la televisión o de la radio y poner los medios de comunicación en momentos puntuales.
- En cuanto a la ventilación, es importante que intentamos ventilar durante el día. **La entrada de aire fresco será muy importante para airear los ánimos.**

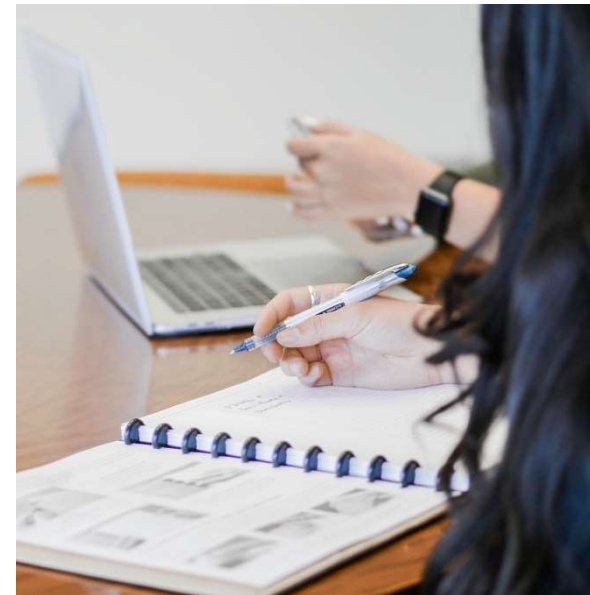


Comunicación y conexión

- Es importante que **todos y todas mantengamos la conexión con el resto de personas durante este tiempo**. Podemos usar las herramientas que tenemos para ayudar a los niños y niñas a estar en contacto con sus amigos y con sus amigas y, sobre todo, con sus abuelos y sus abuelas, ya que, muy seguramente, estarán sufriendo por ellos y ellas.
- Pero estar conectado o conectada va mucho más allá de mantener un contacto a través de las herramientas tecnológicas de las que disponemos. También nos podemos ofrecer para **ayudar a los vecinos que viven solos, o que pueden necesitar ayuda**, sobre todo las personas mayores, dentro de los márgenes de seguridad y autoprotección que nos indican.



- Por otra parte, estar conectados y conectadas también tiene otro sentido, ya que significa **anticipar**. Es importante tenerlos informados de nuestros movimientos, si tenemos que salir a comprar o trabajar. Es muy importante avisar cuando marcharemos y explicar cuando volveremos.
- Si trabajamos en casa, dejar muy claro cuando no estamos disponibles porque estamos trabajando y quien o cuando estaremos disponibles para ayudarles con lo que necesiten. No confundamos, eso sí, anticipar con preguntar. No les preguntamos si podemos marchar sino que les anticipamos que marcharemos. **Si el adulto/a pide permiso para hacer aquellas cosas que tiene que hacer, puede generar mucha inseguridad.**
- Del mismo modo que estamos compartiendo las malas noticias también conviene compartir positivas como, por ejemplo, que China está superando la crisis y que, cada día, se contagian muchas menos personas.



Conclusiones

- En esta crisis, todos y todas (niños y niñas incluidos) tenemos un margen de acción y, por tanto, podemos desplegar estrategias preventivas y paliativas de problemas posteriores.
- La conexión y el vínculo a través de las cosas sencillas y de lo cotidiano será fundamental. Esta conexión se traduce en anticipación cuando hablamos de niños y niñas.
- La actividad autónoma, el movimiento libre y el aire fresco serán fundamentales para regular las funciones vitales básicas (sueño y apetito), pero también para activar el estado de ánimo.
- Los niños tienen derecho a estar informados en la medida de sus posibilidades cognitivas y emocionales; esta información, pertinente y precisa, los ayudará a dar sentido a la vivencia y desplegar estrategias de supervivencia psicológica. No debemos mentir pero tampoco debemos magnificar la situación.
- Damos márgenes para la elección en la cotidianidad, preparamos el espacio y el ambiente para dar libertad dentro de un contexto de seguridad y protección.
- Establecemos límites en la convivencia, planificamos y estructuramos el día y los espacios. Llegamos a acuerdos.
- Utilizamos las tareas escolares y las domésticas como un elemento para sostener y estructurar el tiempo en casa.
- Estas sugerencias son útiles para todas las edades.