

Niñez, salud mental y pandemia



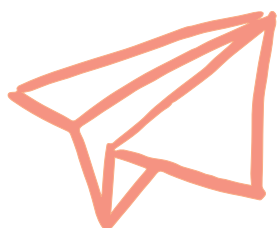
Una guía de acompañamiento dirigido
a cuidadores y cuidadoras





Autoría: Cristina Sacaquirin Rivadeneira,
Psicóloga Clínica, Máster en Neuropsicología y
Educación.

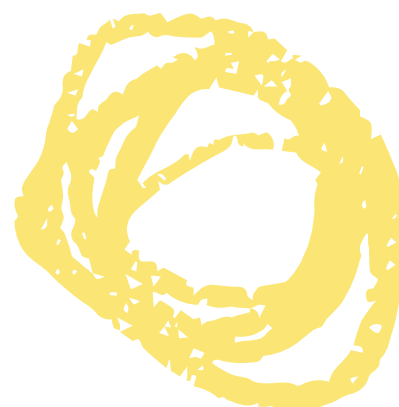
cris_95@live.com



Escrito para La Andariega
www.landariega.com

Diagramación: Daniela Idrovo

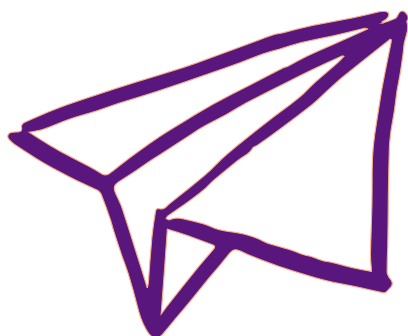
Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí
publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los
créditos correspondientes y no sean utilizados con fines
comerciales.





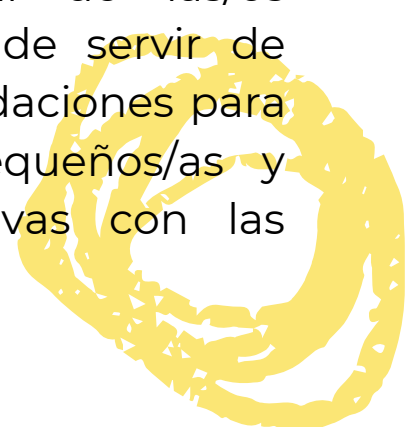
Presentación

¿Cuál es el primer recuerdo que tienes de tu infancia? ¿Te acuerdas cuando lo único que querías era salir a jugar? ¿Te acuerdas de aquel parque al que te gustaba ir? ¿Te acuerdas cuando en tu barrio podías salir a jugar con los demás niños/as? ¿Te acuerdas lo lindo que era correr en el patio de tu escuela? ¿Te acuerdas cuando podías visitar a tus abuelos todo el tiempo? ¿Te acuerdas?



Las experiencias que vivimos a lo largo de nuestra vida, desde que somos pequeñas/os, se convierten en las historias que nos contamos, los recuerdos que nos habitan y en gran medida contribuyen a formar nuestra personalidad.

Pero, ¿cuáles son los recuerdos que tendrán nuestros hijos/as el día de mañana? ¿Cuáles son sus experiencias hoy? La pandemia causada por la covid-19 ha afectado directamente el desarrollo biopsicosocial de las/os niñas/os y adolescentes. Esta guía pretende servir de apoyo en función de una serie de recomendaciones para cuidar la salud mental de los más pequeños/as y responder a sus necesidades socioafectivas con las herramientas que actualmente tenemos.





Salud mental

La pandemia del covid-19, el confinamiento, las aulas cerradas, no poder socializar con otras/os niñas/os pueden tener múltiples efectos en la salud mental de los/as niños/as y de las familias. La manera en que las/os pequeños pueden responder ante estas situaciones son diferentes, por ejemplo, miedo, desesperación, tristeza, enojo, aferrarse a sus cuidadores, se pueden presentar alteraciones del sueño, etc.



Estas reacciones son esperables y normales ante una situación como esta. Es importante que, como cuidadores, respondamos a estas reacciones de forma que se sientan seguros, protegidos y comprendidos.



¿Cómo acompañar?

-Niños/as de 0 - 2 años

En esta etapa ellas/os apprehenden todo lo que ocurre en el mundo mediante el cuerpo y sus sentidos, principalmente.



Recomendaciones

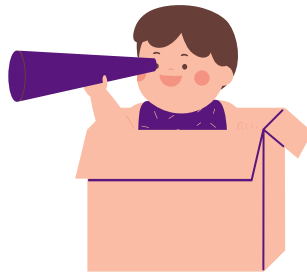
- Expresar afecto (calma, seguridad) mediante el cuerpo y la voz. Por ejemplo, tomarle de la mano y decirle “te quiero”, darle un beso en la mejilla, etc.
- Hacerles saber que estamos presentes. Por ejemplo, leerles cuentos cortos o inventarse historias.
- Si hay hermanos/as pequeños/as organizar sesiones de juego conjuntas (pueden ser un medio para entender las relaciones sociales, especialmente cuando existen conflictos). Cuando se presente el conflicto crear un ambiente seguro en el que puedan expresar sus emociones y soluciones.
- Hacerles parte de las conversaciones familiares sencillas, preguntarles qué opinan, validar y agradecer sus comentarios (a partir de los 2 años).



¿Cómo acompañar?

-Niñas/os de 3 -5 años.

Empiezan a comprender, regular y controlar sus propias emociones y las de las demás personas, progresivamente.



Recomendaciones

- Es importante escuchar y validar sus emociones, al mismo tiempo que se pueden compartir las propias. “También me he sentido triste y preocupada”, “es normal sentirse enojado”, etc. Hacerles saber que pueden sentir varias emociones a la vez.
- Validar el esfuerzo en las actividades escolares y del hogar. Por ejemplo, “estás dando tu mayor esfuerzo, te felicito”. Ante los errores, preguntar o sugerir alternativas, en lugar de corregir directamente.
- Organizar sesiones familiares de juegos que sean de interés del niño/a. Establecer conjuntamente reglas del juego que sean sencillas de comprender.
- Ver videos animados, cuentos, etc. y realizar preguntas cortas al niño/a. ¿por qué “x” persona hace eso? ¿cómo crees que se siente esa persona? ¿qué harías tú en su lugar? Proporcionarles una retroalimentación al final.



¿Cómo acompañar?

-Niños/as de 6 a 11 años.

Inicia la etapa escolar (hacia los 5 años), las necesidades de socialización se hacen más evidentes y se refuerza el sentido de autonomía.



Recomendaciones

- Organizar sesiones de videollamada con sus compañeras/os, amigos/as, etc. y dejar que socialicen libremente.
- Fomentar la resiliencia y la empatía. Permitir a los niños/as que acompañen a sus compañeros/as u otros miembros de la familia que se encuentren en alguna situación difícil. Por ejemplo: dar palabras de aliento, escribir cartas a sus amigos/as, etc.
- Conforme crecemos las expectativas también lo hacen. Validar los esfuerzos y tranquilizarlo/a en base a lo que se espera de él/ ella. Por ejemplo: “estás haciendo lo que puedes, en una situación como esta, te felicito”.
- Respetar los tiempos que los/as niños/as pueden llegar a necesitar a solas. Posteriormente, es importante que busquen espacios de diálogo seguros y se puedan compartir las emociones.

Recomendaciones generales:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación. Es importante conversar sobre lo que sucede conforme a su edad y proporcionar la información necesaria.
- Prevenir la violencia en el hogar. Mantener la calma, evitar las reacciones violentas, los castigos físicos o psicológicos. Ante cualquier sospecha de violencia pedir ayuda y denunciar: llamar a la Dinapen, acercarse a la Fiscalía a realizar la denuncia o a la junta cantonal de protección de derechos.
- Como cuidadores, también es importante darse espacios de autocuidado. Es necesario que toda la familia se involucre en las tareas y las responsabilidades del hogar, ya que puede llegar a ser abrumadora si esta recae en una sola persona, generalmente suele ser la madre.
- Cuando las reacciones sean muy intensas, muy prolongadas en el tiempo, generan gran malestar y sobrepasa los recursos y habilidades del niño/a, no dudes en buscar apoyo psicológico. No estás sola/o.