Cómo afecta esta pandemia a los niños…

Sin duda la pandemia Los niños y los adolescentes es una grupo de la población que más riesgo tiene, porque están en pleno desarrollo de su desarrollo emocional y afectivo y cualquier interrupción en eso tiene alguna consecuencia. Estamos detectando sobre todo son emociones que están surgiendo durante este tiempo como ansiedad, miedo, temas de reproducción de conductas, problemas para dormir, rabietas… probablemente veamos un nivel mayor en frecuencia de intensidad en todas estas reacciones que antes de la pandemia. En un primer momento podemos decir que son reacciones adaptativas a la situación, a tantos cambios, a tanta información… pero hay que estar alerta por si va a más y tenemos que tomar alguna medida o buscar ayuda profesional.

**Pérdidas familiares…**

Es muy importante dar a los niños y adolescentes información, información segura que podamos trasladarles a un nivel que podamos comprender, adecuado a su lenguaje, y sin caer en la sobre información. La información lo que hace es reducir la incertidumbre y que los niños puedan ir interiorizando la distancia física o que ahora esas necesidades afectivas que ellos tienen de abrazos, de cariños, de besos… los va a cubrir un número menor de personas. Si se da información y se trabaja con ellos es más fácil que lo vayan asumiendo, asimilando y lo puedan luego reproducir. También se pueden usar juegos educativos a la hora de trabajar las distancias. Intentar compensar esa reducción de contactos afectivos y relaciones sociales, dedicándoles nosotros, padres y madres, más tiempo de escucha, de afecto.

Confinamientos en clases

Cuando en una familia vuelve a iniciarse algún tipo de confinamiento el mensaje esencial para los padres es que entiendan que no son super padres, ni super madres. Que de entrada la situación demanda demasiados cambios, como para que nos autoexijamos más de la cuenta. Creo que los padres y madres partiendo de esa actitud, es una situación nueva… dentro del confinamiento prever un poco lo que puede pasar. Tantos días sin salir hace que las válvulas de escape de los niños y padres, muchas las tenemos fuera de casa… prever que la tensión familiar pueda aumentar, el hastío, el aburrimiento, el estrés familiar…

Si prevemos eso, podemos ir poniendo medidas. Primero explicar a los niños cómo vamos a planificar ese confinamiento, por qué nos tenemos que confinar. Evitar ocultarles información. Si los niños no tienen una explicación lo que van a hacer es crearse la suya propia sacando información de distintas fuentes y quizá llegar a una conclusión que está muy desacertada.

Como padres primero les vamos a explicar lo que vamos a hacer, cómo nos vamos a organizar y después lo vamos a hacer. Vamos a organizar unas pequeñas rutinas, tampoco es necesario que el día sea especialmente rígido, pero sí tener unos horarios y unas pautas básicas de alimentación, tener en cuenta que haremos menos ejercicio físico.

A nivel emocional cuidar que pueden aumentar ese tipo de reacciones de los que hablábamos antes como problemas para dormir, dificultades en las relaciones con los padres, en el sentido que tienen más rabietas. Sus emociones se dan más en el plano de la conducta que en otro plano. Lo que tenemos que hacer también como padres que estamos con ellos es intentar hablar de sus emociones, ayudarles a que las expresen. En algunos momentos hay niños que les cuesta más que a otros. Podemos ayudarles a hacerlos a través de dibujos, si son un poco más mayores a través de la escritura… Estar atentos a cómo se sienten y tratar de eviar minimizarlo o juzgarlo porque muchas veces lo que hacemos cuando el menor nos traslada que tiene una experiencia emocional desagradable intentamos tranquilizarle rápido y que se le pase rápido. Lo más importante es acompañar en esa emoción, intentar que las gestionen y que la hagan lo más manejable posible, que la lleven a un nivel que sea manejable. No se trata de que las emoción desaparezca, sino de reconducirla.