

ORIENTACIONES GENERALES PARA AFRONTAR LA PANDEMIA DEL COVID-19

Estamos viviendo una situación de lo más excepcional: una crisis internacional por la pandemia del COVID-19, con la adopción de medidas extremas por parte del Gobierno como supone el confinamiento en nuestros hogares durante un tiempo, de momento, algo indefinido y con la reducción de la actividad académica y laboral muy limitada. Además, en numerosas familias se están viviendo experiencias muy difíciles, como el contagio, la enfermedad, e incluso el fallecimiento de algún ser querido, con el consiguiente duelo y dificultad para despedirnos, el miedo, la inseguridad o la preocupación por lo que pueda pasar que suponen un estrés emocional elevado. A lo que hay que añadir la adaptación a los nuevos retos que supone continuar el aprendizaje desde casa y el teletrabajo.

Si no somos capaces de gestionar esta nueva situación, los niños tampoco van a lograr regular todas las emociones que experimenten. Por tanto, resulta esencial que prestemos especial atención a la dimensión emocional, tanto la nuestra como la de nuestros hijos, y que trabajemos en esa línea. Para ello, os proponemos una serie de orientaciones para cuidar la regulación emocional de todos los miembros de la familia.

ANTES DE NADA... MANEJAR LA PROPIA ANSIEDAD

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento, pero cómo manejemos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos. Mantener nuestras preocupaciones bajo control ayudará a toda la familia a sobrellevar esta situación incierta de la mejor manera sea posible.

- Hay que tener cuidado con el pensamiento catastrófico. Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios.
- Mantener un sentido de perspectiva, involucrándonos en un pensamiento centrado en soluciones y equilibrarlo con la aceptación consciente.
- Para esos momentos en los que nos sentimos ansiosos, tratar de evitar hablar de nuestras preocupaciones frente a los niños.
- Si nos sentimos abrumados, resulta necesario retirarnos y tomarnos un descanso. Puede ser tomar una ducha o salir a otra habitación, a la terraza (si tenemos) y respirar profundamente.

ORIENTACIONES PARA LOGRAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL

En primer lugar, es importante hacer referencia a un instinto esencial: el apego. El instinto de apegarse es tan necesario como lo pueden ser el resto de necesidades básicas. Todas las personas necesitamos vincularnos unas con otras para poder encontrar apoyo, seguridad y calma emocional. Los niños dependen de los adultos para su supervivencia, así pues, necesitan apegarse al menos a un adulto que satisfaga sus necesidades tanto físicas como afectivas.

El apego se activa especialmente en situaciones de peligro o amenaza. Cuando sucede, el niño busca al adulto cuidador para encontrar en el mismo la seguridad y retornar a la calma. Cuando sobreviene la amenaza, el cerebro del niño segrega la hormona del cortisol -la cual en exceso puede ser tóxica-, pero cuando el adulto cuidador le coge en brazos, le habla con palabras suaves, le ayuda a retornar a la calma y el cortisol desciende a niveles normales.

El apego no puede estar siempre activado, solo lo hace cuando está presente la amenaza, es decir cuando el niño siente miedo. Cuando el niño no tiene miedo y está tranquilo y sereno, se encuentra en un estado óptimo de activación física y psicológica. Así, cuando no hay amenazas y el cuidador transmite seguridad, el niño puede explorar el mundo y aprender de él. Si el miedo persiste, queda ansiosamente aferrado al cuidador. Un cuidador asustado o desbordado también puede transmitir miedo e inseguridad y dificultar que el niño desarrolle una sana autonomía que le permita explorar el entorno y aprender mediante el juego.

Los adultos dan seguridad y ayudan a regularse emocionalmente a los niños en situaciones de amenaza, peligro, miedo, ansiedad... Como adultos, debemos prepararnos bien y cuidarnos porque los niños se agotarán y nos preguntarán muchas veces: “¿Cuánto queda?” Paciencia y calma. Si nos concienciamos nosotros, se concienciarán ellos.

Para que en estas circunstancias de confinamiento el niño no se aferre en exceso y de forma ansiosa a los cuidadores (o, al contrario, se encierre demasiado en sí mismo) y pueda hacer las actividades y tareas que se proponen, los padres, cuidadores o familiares han de ser capaces de **PODER TRANSMITIR SEGURIDAD Y CALMA**, que es lo que hace que el vínculo de apego sea seguro y el niño pueda, con el cuidador como base segura disponible, dedicarse a hacer actividades y juegos en casa sin estar constantemente con su sistema de apego hiperactivado. **SI EL CUIDADOR FILTRA Y REGULA EL MIEDO ANTE EL POSIBLE CONTAGIO POR EL VIRUS Y EL ESTRÉS DE ESTAR EN CASA ENCERRADOS, EL NIÑO SE SENTIRÁ SEGURO Y PODRÁ HACER COSAS A RATOS ÉL SOLO Y A RATOS CON LOS PADRES O CUIDADORES**

Nos esperan muchos días en casa, conviviendo niños y adultos. Los niños necesitan salir, correr, saltar, ir a los parques, hacer deporte... Esta es una situación excepcional necesaria para evitar o al menos minimizar contagios, pero antinatural para los niños. A los más pequeños, además, les va a costar entender -incluso no van a poder- porque no queremos ir al parque a jugar. Son muchos días en casa con los niños que, a través de la conducta, sobre todo, mostrarán su excitación, sus miedos, su ansiedad, su tensión, la dificultad para modular sus deseos... es decir, se evidenciarán sus respuestas ante el estrés que esta situación anómala les pueda generar.

Los niños pueden desregularse y, por ello, pelearse más, tener más rabietas, desobedecer más, colaborar menos, tolerar peor la frustración, desconectarse más del entorno... Los padres no acostumbrados a estar tantas horas con sus hijos, con la paciencia al límite, pueden desconectarse de la empatía temporalmente y tener dificultad para mantener el control de las situaciones, pudiendo gritar, castigar, desconectarse de ellos, ignorarles... Es una situación difícil y dura, pero nos exige el máximo a todos. Por eso, es esencial que los adultos puedan regularse primero, buscar apoyos si lo necesitan y tomar conciencia de que **si estamos bien nosotros, los niños estarán mucho mejor, no a la inversa.**

Existe atención psicológica gratuita para toda la población y profesionales, ofrecida por psicólogos colegiados voluntarios del Colegio Profesional de Psicología de Aragón a través de este teléfono **876 036 778**, en horario de 8 a 20 h.

El Ministerio de Sanidad y el Consejo General de la Psicología, han puesto en marcha tres líneas de primera atención psicológica gratuita para personas que están atravesando dificultades relacionadas con el COVID-19, en horario de atención de 9 a 20h., todos los días:

- Población general con dificultades relacionadas con la alerta y la cuarentena por COVID-19: 917007988.
- Familiares de personas enfermas o fallecidas por COVID-19: 917007989.
- Personal sanitario y otros intervinientes que precisen de apoyo como consecuencia de su intervención directa en la crisis, fuerzas y cuerpo de seguridad, policía local, etc.: 917007990

El Instituto Aragonés de la Mujer pone en funcionamiento, con la colaboración del Colegio Profesional de Psicología de Aragón, el servicio de atención psicológica telefónica para trabajadoras sociales, educadoras, auxiliares, limpieza...: 976 716 720.

NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS

- Su capacidad regulatoria todavía no está desarrollada del todo. Cuanto más pequeños son (especialmente entre los 0 y los 3 años), los estados internos de ansiedad, excitación, miedo, deseo, frustración... se transmiten a través de la conducta.

- Si están cansados, tendrán más rabietas. Si están ansiosos o excitados, se moverán más... Algunos si tienen miedo, pueden irse a un rincón y esconderse. Hemos de aprender a interpretar qué necesidad se expresa tras cada conducta, pues los niños expresan sus necesidades emocionales de diversas maneras, como por ejemplo la necesidad de cercanía afectiva.

- Normalmente, expresan **necesidades de apego**: requieren de nosotros para que mediante el contacto (si estamos todos aislados en casa y nadie tiene el virus podemos tener contacto físico con los niños, si no, hemos de calmarles con la palabra, los gestos, el tono de voz...) les podamos transmitir nuestra calma y seguridad, nuestra presencia que regula las emociones y los estados internos de un niño pequeño que por sí solo no tiene aún herramientas, pues el lenguaje hasta los 4-5 años aún no es un instrumento bioregulatorio. Cuanto más pequeño es el niño, más precisa del contacto con el adulto para lograr la bioregulación.

- Es importante desterrar la idea de que los bebés no se enteran de lo que ocurre a su alrededor, ellos son capaces de sentir y experimentar emociones. Si el ambiente de casa por el estrés del confinamiento está muy tenso y crispado, el niño lo notará cuando interactúe con el adulto que le cuida, que, a través de su piel, le transmitirá sensaciones de tensión y excitación. Los bebés expresan sus necesidades mediante el llanto, pedir brazos, gatear hasta la figura cuidadora, el seguimiento visual... Con eso nos dicen que nos necesitan para que les mezamos, balanceemos, o interactuemos lúdicamente con ellos, según precisen relajación o interacción positiva. Bowlby dijo que el apego tiene dos ciclos: el de relajación cuando el niño excitado precisa e inicia una comunicación mediante el llanto y otro lenguaje para que le lleven a la calma, y el de interacción positiva, buscando con ello comunicarse, conectar mediante el juego, la risa... con el cuidador.

NIÑOS A PARTIR DE SEIS AÑOS HASTA LA ADOLESCENCIA

Los niños más mayores, a partir de los 6, desarrollan las herramientas de calma y de gestión emocional que los adultos les han enseñado. Si han prevalecido intervenciones calmantes, seguras y contenedoras por parte de los cuidadores, los niños habrán aprendido a manejar sus propios estados internos. Aun así, siguen en muchas ocasiones necesitando al adulto para lograrlo. A partir de los seis años, si se ha hecho una labor regulatoria previa, pueden identificar con precisión dónde sienten el miedo en el cuerpo, pueden darse cuenta de que tienen pensamientos y cómo les influyen, saben buscar al adulto en situaciones de miedo y ansiedad y pedir ayuda con las palabras y no sólo mostrándolo en conductas (rabieta, desobedecer, frustrarse, moverse...) que sugieren desregulación de sus emociones.

ANTE LA AMENAZA DEL COVID-19, ¿CÓMO AYUDAMOS A REGULARSE EMOCIONALMENTE A NUESTROS NIÑOS?

EL COVID-19 es un desafío que nos asusta, pero los seres humanos somos capaces de desarrollar recursos y ser solidarios. Los niños también tienen recursos, pero necesitan a los adultos para generarlos o potenciar los que ya poseen.

El COVID-19 y la situación creada a partir del mismo exige que las personas nos apoyemos los unos en los otros. Nos exige algo que va en contra de la naturaleza social del cerebro: estar en aislamiento, ya que se trata de una situación anómala. Pero nuestro cerebro tiene a la vez, una gran capacidad de adaptación y aprendizaje.

Si como adultos estamos unidos y damos seguridad y calma, la familia permanecerá unida y podrá adaptarse a esta difícil situación e incluso salir fortalecidos de la misma. Para un niño no hay nada más positivo que unos adultos firmes, cálidos, seguros que estén al cargo y que le transmitan el empoderamiento: **podemos afrontarlo y salir victoriosos.**

Para ello, los niños precisan que sus adultos cuidadores se cuiden y se regulen emocionalmente, sepan cómo calmarse y encontrar dentro de ellos mismos estrategias eficaces de afrontamiento y superación. No podemos conseguir regular emocionalmente y transmitir calma y seguridad a los niños, si nosotros antes no lo estamos.

Ante esta difícil situación que estamos viviendo, los niños hiperactivan su apego, es decir, buscan y necesitan mucho más a los cuidadores porque la atmósfera es de miedo y amenaza. **En estas circunstancias, hemos de entender como normal que los niños necesiten y busquen la conexión emocional con sus padres o cuidadores y la cercanía afectiva y la seguridad ante la amenaza del contagio por el virus, así como los rituales que les pueden dar seguridad. Es importante ser empáticos y transmitirles tranquilidad: "estamos aquí contigo y estamos al cargo de todo".**

Para tratar de normalizar y estructurar el día a día de los niños, resulta fundamental mantener unas rutinas y hábitos diarios: de descanso, de higiene, alimentación, actividad física en la medida que sea posible, seguir las recomendaciones del profesorado, hacer los deberes escolares, colaborar en las tareas del hogar, actividades creativas, de juego y tiempo para compartir en familia. Es importante que los padres o cuidadores acompañen a los niños en estas actividades. Los niños pequeños especialmente necesitan sentir que hay control y poder predecir lo que va a ocurrir les genera seguridad, por eso este aspecto es tan esencial.

Al igual que los adultos, los niños no entienden que no se les diga la verdad y que les mientan. Hay que darles la información básica sobre el virus y sobre todo saber transmitírsela correctamente y adaptada a su edad. El cómo se lo digamos es más importante que el qué les digamos, es esencial atender a la dimensión emocional. Con ternura, cariño y transmitiendo seguridad, cuidando las palabras que se utilicen, modulando la voz para que sea serena, mirándolos a la cara, permaneciendo cerca físicamente (siempre y cuando no estemos infectados, sino la calidez la pondrá el lenguaje verbal y los gestos, porque en ese caso no se puede estar a más de un metro) y preguntando al niño por lo que nota en el cuerpo, ya que cada niño puede reaccionar de maneras de lo más diversas. Se puede preguntar si sienten malestar en su cuerpo y poner la mano (animándolos a que se lo hagan a sí mismos cuando aprendan) en la zona que duele o notan mal y cuidar de ella, estando presentes emocionalmente, hasta que se vaya calmando y regulando.

Crear un clima donde sientan y sepan que pueden preguntar todo lo que deseen y nosotros tratar de responder, incluso a aquello que nos pueda crear más miedo: "¿Nos vamos a morir?" Este es el principal miedo que pueden sentir los niños. Hemos de dar mucha ternura en estos momentos y decir con claridad y rotundidad que los niños no se mueren y que solo a unas pocas personas mayores les puede pasar (dar el dato si entienden ya de cifras y necesitan o piden saberlo), por lo que tendremos todos especial cuidado en no salir más que lo justo para no contagiar(nos) ni contagiar a nuestros abuelos, que son los más vulnerables. Con seguridad, firmeza y calma les diremos que, si seguimos las indicaciones y permanecemos en casa, no enfermaremos.

Para ayudarnos a explicar todo esto podemos utilizar cuentos, ya que para los niños son excelentes pues contienen metáforas que ellos entienden y poder así empoderarse. Hay varios cuentos que se han distribuido para ayudar a los padres y cuidadores y a los más pequeños: por ejemplo, *Rosa contra el virus*, de Editorial Sentir, especialmente creado con el aval del Colegio de Psicólogos de Madrid, para el tema del coronavirus. O también *Coronavirus. No es un príncipe (ni una princesa)*, de María Coco Hernando. Ambos disponibles online.

Además, la comunicación mediante personajes u otros símbolos de los cuentos les provee de otros elementos sobre los que proyectarse que le dan seguridad y la distancia suficiente para hablar sin desbordarse emocionalmente.

Si los niños expresan sus miedos o temores (a enfermar, a perder a los padres, a no tener comida, a morir...), debemos transmitirles empatía y seguridad, activando nuestro sistema de cuidados cuando se activan sus necesidades de apego (y cercanía afectiva).

No tenemos que tener prisa en ayudarles a cambiar rápido los pensamientos (a veces distorsionados) sobre lo que perciben en relación a la situación creada por el COVID-19, sino **acompañar la emoción** y hacerles sentir que lo sentimos: "Entiendo que tengas miedo" / "Siento que tengas miedo" / "Me doy cuenta de tu miedo y estoy contigo, a tu lado" ... "Háblame de tus miedos". Primero hay que estar con el niño, a su lado, cerca, no hay que precipitarse en modificar su discurso. Que sienta que conectamos con él.

Cuando el niño comience a bajar su activación, entonces estará más abierto a que le ayudemos a la modificación de los pensamientos negativos: “Es un virus al que podemos hacer frente si nos cuidamos” / “Los niños no mueren de esto” / “En casa estamos seguros y podemos hacerle frente” / “Juntos y unidos superaremos esto”, etc. Pensamientos más positivos, más realistas y más adaptativos que cuando los niños están calmados y seguros, aceptan mucho mejor.

ANTE LA POSIBILIDAD DE QUE UNA FIGURA DE APEGO IMPORTANTE EN LA VIDA DEL NIÑO ENFERME DE CORONAVIRUS

Los niños pequeños no entienden ni manejan emocionalmente la ansiedad de separación. Aunque a partir de los 2 pueden entender con más claridad que separarse implica también reencontrarse, ya que para ellos la separación de sus cuidadores es siempre una amenaza. Ello es porque dependen de los adultos para la supervivencia física y también emocional.

La percepción de que la muerte es un hecho irreversible no se logra hasta los 5 años. Incluso niños más mayores pueden resistirse a este hecho inexorable, como ocurre con los adultos.

El COVID-19 puede ser amenazante para los niños porque podría implicar una separación larga y en el peor de los casos, definitiva de las figuras de apego: la pérdida por fallecimiento. Aunque es poco probable y el 80% de las personas lo pasan sin graves complicaciones, hemos de prever esto y comunicarle que, si los mayores llegaran a desarrollar la enfermedad, ellos estarían seguros y bien con el otro progenitor, un familiar cercano, un amigo íntimo de los padres... que cuidaría bien de ellos.

Explicarles con cariño y seguridad que habría que estar un tiempo separados (si se aísla u hospitaliza al adulto) hasta que papá, mamá, el cuidador... se recuperen. Que no nos podemos tocar, etc. Atender al posible shock para los niños, diciéndoles, si se sienten mal, dónde lo sienten en el cuerpo (nombrarlo: miedo, pena...) y con calidez hacerles sentir que lo sentimos, y cuando estén más receptivos y conectados con nosotros, tratar sin prisa de ayudarles a aceptar que es doloroso, pero es lo mejor para que el papá, la mamá o el cuidador se cure. Paciencia, ternura, calidez, contención cuidadosa si el niño lo necesita.

Para poder contar lo que es el coronavirus y la posibilidad de que un familiar enferme y haya que aislarse, se puede crear un relato con muñecos dando nombre a los personajes sobre los que el niño se proyecta.

ESTAR TODOS JUNTOS EN CASA: ALGUNAS CLAVES PARA VIVIR EL AISLAMIENTO DE TAL MODO QUE DESARROLLEMOS LA RESILIENCIA

La resiliencia se refiere a la capacidad resistir una situación difícil como estar un periodo sin salir de casa con los niños. Es decir, será una experiencia que nos permitirá crecer y rehacernos a partir de la misma.

La actitud de los padres es fundamental. Por eso, animamos a las familias a hacer de esta situación una oportunidad para convivir, pasar tiempo juntos, jugar, contar historias, apoyarse y hacer de la familia la base, los cimientos que permiten sentir que se está en unión con los miembros de nuestra familia logrando así consistencia y seguridad.

Además, aparte de unos hábitos y rutinas estables, los niños necesitan realizar actividades con un fin: ayudarles a expresarse, sentirse mejor y potenciar mediante ello sus recursos resilientes.

Actividades como jugar, dibujar, bailar, hacer representaciones teatrales, cantar... tienen el potencial de transformar el mundo interno y darle forma porque la simbolización es potencialmente resiliente. Las emociones e impulsos dolorosos se reconstruyen creando belleza (bailar, cantar, jugar...).

Hay dos grupos de niños (no tiene que ver con la edad sino con la capacidad para permanecer solos sin desregularse o desorganizarse): Los que pueden junto con los hermanos y supervisión o guía mínima, hacer actividades solos. Y los que no pueden, sin una presencia adulta, estar o permanecer solos en el hogar (los padres en una sala, el niño en otra, en su cuarto). Cuando los niños pueden organizarse, eligen ellos mismos qué hacer (jugar, dibujar, hacer manualidades...). Cuando los niños necesitan un organizador externo como los padres, es mejor convenir con ellos qué hacer y dispensarles más tiempo y supervisarles más directamente. Así nos garantizamos que haya muchos menos problemas.

DIBUJOS Y JUEGOS PARA "ATACAR" AL CORONAVIRUS

Cuando los niños pueden permanecer solos, le podemos pedir que dibujen. La fantasía infantil, la libertad de dibujar lo que quiera y la protección de los padres, son elementos fundamentales para dibujar o jugar.

Dibujar es algo más que tenerlos entretenidos. Mediante el dibujo, el niño puede liberar sus sentimientos, desarrollar percepción de control y crear mediante símbolos un mundo de fantasía que permite elaborar los miedos, la ansiedad, la rabia, la tristeza...

En los dibujos pueden aparecer seres que simbolizan al coronavirus en forma de muerte, contaminación, seres horripilantes, fantasmas, zombis... pero también en el mismo dibujo, salen los símbolos protectores y los puntos fuertes: los superhéroes, la policía, los bomberos, los sanitarios... que le vencen. Podemos hacerles preguntas sobre el dibujo y decirles: "¿Cómo puede el superhéroe vencer a ese bicho malo?" "¿Puede venir alguien a ayudarlo?"

En el juego sucede parecido. Los niños con los muñecos o actuando, disfrazándose con cosas básicas pueden jugar y ellos crean un relato espontáneo, una historia incluso fantástica en la que, mediante luchas, guerras, o personajes aislados que no pueden salir porque están amenazados, recrean la realidad y de este modo elaboran lo que sienten. Los adultos tenemos que relajarnos, jugar con ellos y permitir que dirijan la historia y dejarnos llevar. Solo intervenimos para desatascar situaciones de las que ellos no salen, si nos parecen muy dramáticas y que entran como en bucle durante largo rato, pidiendo que venga alguien que ayude.

También se puede compartir tiempo en familia viendo películas juntos y jugando a juegos de mesa que a los niños les encantan: parchís, oca, dominó, ajedrez, Monopoly, Trivial Junior, etc. Los niños disfrutan mucho con sus padres y hermanos, jugando, riendo, haciendo bromas... Esto permite conectar con ellos, pasarlo bien, y combatir el miedo y la ansiedad.

Desde el Departamento de Orientación del Colegio San Viator, os quiero hacer llegar todo nuestro apoyo, fuerza, ánimo y cariño con la confianza de que lograremos superar estos difíciles momentos, ya que todo pasará. ¡Cuidaros mucho!

Clara López

Si alguna familia tuviera alguna duda, o necesitara contar con nuestro apoyo u orientación de forma más personal, puede ponerse en contacto conmigo a través de mi correo electrónico: c.lopez@sviatorhu.es

Fuentes: Ministerio de Sanidad, Salud pública Aragón, Redes escuelas de Aragón, Red Apega, Psicólogo José Luis Gonzalo Marrodán.