

GUÍA DE CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA PADRES – CRISIS COVID 19



ESCUCHARLOS Y ABRIR UN ESPACIO A SUS PREGUNTAS

Nuestros niños y adolescentes saben más de lo que parece y de lo que suponemos. Les llegan nuestros mensajes (verbales y no verbales), de la televisión y redes sociales. Evitemos transmitir mensajes contradictorios tipo “no pasa nada, todo está bien”, que no son coherentes con nuestro sentir. Que no pregunten no significa que no tengan interrogantes, por lo que antes de apresurarse a dar respuestas es importante indagar cuál es la opinión que han formado al respecto.

TRANSMITIRLES SEGURIDAD



Nuestra principal tarea como cuidadores es brindarles un espacio de seguridad y contención, en el cual se sientan queridos y a salvo. En esto se basa el apego seguro: ser adultos disponibles y predecibles ante situaciones de estrés o peligro. Debemos explicarles que nada de lo que sucede es su culpa (pensamientos de fantasía) y que pronto se resolverán los problemas.



EXPLICARLES LO QUE SUCEDE CON PALABRAS SIMPLES

Explicarles lo que está sucediendo en forma clara y con lenguaje que ellos puedan entender acorde a su edad. Es importante no exagerar ni crear alarma, pero tampoco minimizar o restarle importancia. Para los pequeños, se sugiere utilizar cuentos e imágenes junto con fomentar la higiene y el continuo lavado de manos.

VALIDAR SUS EMOCIONES



Será normal sentir ansiedad, incertidumbre, irritabilidad, aburrimiento, cambios de ánimo, cambios en el patrón del sueño, incluso en la alimentación en la cuarentena. Debemos estar atentos a posibles cambios conductuales y emocionales. En los niños pequeños, es posible que puedan presentar conductas regresivas como enuresis o solicitar dormir en la cama de los padres. Es importante no retarlos, ya que significa que están asustados y necesitan contención.



ACLARAR QUE ES UNA SITUACIÓN EXCEPCIONAL Y TRANSITORIA

Darles a entender que la situación que vivimos en nuestro país y el mundo de crisis sanitaria es transitoria y que es necesario quedarnos en casa y no recibir visitas. Quedarse en casa y reforzar las medidas de higiene es el esfuerzo que todos debemos hacer para disminuir el número de contagios. En situaciones excepcionales, reglas excepcionales, por lo que la flexibilidad en las rutinas es importante: si tu hijo/a te pide compañía para dormirse o acostarse en tu cama, recuerda que es su forma de decirte que tiene miedo y necesita contención.



COMPARTIR NUESTRAS EMOCIONES

Explicarles que a los adultos también nos afecta lo que está pasando y que podemos tener reacciones similares a ellos. Sin embargo, es posible buscar una solución a lo que sentimos (miedo, rabia, inseguridad, etc.) y contarles que hicimos para sentirnos mejor (estrategias de autocuidado como respiraciones profundas, música, dormir, jugar, etc.).



PROTEGERLOS DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

Esto podría aumentar la reacción de angustia, temor y ansiedad. Es recomendable el uso de aparatos tecnológicos con la supervisión de un adulto, fomentando la discusión y reflexión crítica de lo que han visto u oído (veracidad de la fuente). Además, es importante regular los temas de conversación en el hogar buscando temas alternativos a la contingencia.

FACILITAR ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE EXPRESIÓN



Intentar buscar opciones que realicen actividades con otros: juegos grupales, espontáneos, leer cuentos, pintar, armar legos, rompecabezas, bailar, ver una película, cocinar, compartir espacios de distensión, etc. Para algunos niños es difícil expresar lo que sienten, por lo que es importante considerar que pueden expresarlo a través del juego, dibujos, pintura, música u otra expresión artística.



FOMENTAR LA EMPATÍA

Los niños y adolescentes muchas veces presentan dificultad para expresar y regular sus emociones. Es importante no inhibir sus respuestas en distintas formas de expresión, ya que el temor y la incertidumbre es natural en situaciones fuera de lo común y en un tiempo en el que probablemente nos enteraremos que algún conocido o familiar serán contagiados de Covid 19 y tendrán que cumplir una estricta cuarentena, cobrando mayor importancia la contención emocional con abrazos y palabras que sólo nacen del corazón de papás.