



GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

Consejos y recomendaciones para familias y alumnos durante el confinamiento.

Poco a poco lo más complejo de esta situación va quedando atrás, con ganas de volver a nuestra normalidad de antes, pero a la vez con la prudencia y paciencia necesarias para poder hacerlo.

Sin embargo, este tiempo de aislamiento, y teniendo en cuenta la particular situación en la que nos encontramos, puede generar tanto en adultos como en niños ciertos niveles de malestar psicológico. Pueden aparecer emociones como el miedo, la frustración, la tristeza, el aburrimiento, la ansiedad, etc. Todo ello relacionado con la incertidumbre sobre el futuro próximo.

Por este motivo, desde el Departamento de Orientación del colegio, hemos elaborado una guía de apoyo psicológico y emocional para familias y alumnos durante el confinamiento con consejos y recomendaciones. En ella te damos pistas para abordar la situación y sus manifestaciones, tales como rabietas en los niños, -insomnio y problemas de sueño, regresiones en el lenguaje y estrés generalizado. El objetivo de esta guía es ayudar a sobrellevar adecuadamente esta situación y gestionar de una manera positiva las posibles consecuencias derivadas de la misma, ofreciendo pautas y sugerencias para alcanzar un mayor bienestar.

Esperamos que este recurso, preparado con mucho cariño, os resulte interesante y de utilidad. Seguimos trabajando para ti y atendiendo las necesidades de nuestros alumnos.



ÍNDICE DE CONTENIDOS:

Introducción.

Emociones que suelen experimentarse durante la cuarentena. Adultos y niños.

Aparición de rabietas.

Insomnio y problemas de sueño en los niños y adultos.

Regresiones en el lenguaje en niños pequeños.

Estrés generalizado. Agobios.





Introducción

Los especialistas aseguran que el aislamiento social produce efectos psicológicos en los adultos y en los niños, cualquiera sea su condición. Ciertamente es que los niños cuentan con menos recursos para afrontarlos. Ante esta nueva situación es importante protegerlos para que se sientan contenidos y seguros.

Sin embargo, los niños tienen una gran capacidad de resiliencia y aunque los cambios sean una de las mayores cosas que les afecte, una vez que se acostumbran a ellos, les resulta más fácil sobrellevarlos.

Es normal que los adultos sintamos agobio en ciertos momentos del día, o que la situación en ocasiones nos supere. Pero es importante no perder los nervios y tener autocontrol. Expresar nuestro malestar con otro adulto y explicarles a los niños de una manera adecuada que los adultos también tienen esas emociones. No somos máquinas y los niños también deben comprender eso. Al igual que ellos, tenemos nuestros altibajos. Es bueno y recomendable que nosotros también exterioricemos esos sentimientos y pensamientos.

Las situaciones de encierro en casa suponen un estrés considerable y generan malestar psicológico tanto para los niños/as como para los adultos. Los niños/as quizás manifiesten este estrés de manera diferente a nosotros. Estos días ellos pueden mostrarse más apegados, más ansiosos, más inquietos, más irritables, más ensimismados, más exigentes con los padres, más rabietas, más peleas con sus hermanos, más regresivos, etc.

¿Cómo debemos responder los adultos a esas conductas?

En estos momentos, es esencial estar emocionalmente disponibles. Es decir:

- Estar atentos a las señales de sufrimiento.
- Dejar un espacio diario para escuchar sus preocupaciones: atender a sus preocupaciones y angustias, escucharlas y no juzgarlas.
- Mantener la calma.
- Ser más afectuosos: abrazos, besos, reforzarles por lo bien que lo están haciendo, recordarles sus puntos fuertes, habilidades, retos conseguidos, éxitos...
- Ayudarles a que se expresen, cuenten sus cosas y exterioricen sus emociones.
- No abusar de las pantallas (móviles, videojuegos, etc.).
- Ofrecerles la posibilidad de elegir actividades novedosas.
- Trabajar con ellos la relajación y respiración.
- Elaborar una planificación concreta para cada uno de ellos, según sus rutinas y preferencias.
- Intentar no mantener conflictos con otros adultos delante de los niños.
- Transmitirles una actitud positiva y pensamientos optimistas. No dramatizar.
- Ser tolerantes con nosotros mismos y con ellos.

Desde el Departamento de Orientación del colegio La Salle San Rafael esperamos que esta guía sea útil para gestionar de la mejor manera estos días en los que nos encontramos. También, animamos a que la incertidumbre y el pesimismo se queden en un segundo plano dentro de lo posible, atendiendo fundamentalmente a una actitud de superación y destacando la fortaleza que todos y cada uno de nosotros estamos demostrando tener en esta situación. Ya queda muy poco para esa esperada





desescalada y los niños están empezando a disfrutarla con pequeños paseos diarios. Eso nos aporta esperanza en pensar que cada vez queda menos.

Emociones que suelen experimentarse durante la cuarentena. Adultos y niños.

Ante la situación actual generada por la pandemia Covid-19 y las medidas establecidas por los organismos oficiales, es habitual que tanto los niños como los adultos que les rodean manifiesten incertidumbre, miedo e indecisión ante una situación en continuo cambio. Tras una reacción inicial de posible entusiasmo por la suspensión de las clases, empezarán a aparecer el aburrimiento, la impaciencia, la soledad, la dificultad de los padres para compatibilizar el cuidado de los niños con el trabajo, o para establecer límites.

En los niños, la falta de contacto social producto de la cuarentena que estamos atravesando, dispara diferentes emociones.

Situaciones, sentimientos y emociones habituales:

- 1. Incertidumbre:** el continuo flujo de noticias, los rumores, las contradicciones y las recomendaciones oficiales conllevan de forma necesaria momentos de pánico e indecisión tanto en los niños directamente, como en los adultos a su alrededor. Además de la limitación de actividades fuera del hogar y la suspensión de las clases, muchos proyectos personales y familiares como viajes, celebraciones y otras decisiones importantes se van truncando. Algunas familias pueden sufrir restricciones económicas debido a la situación laboral. Y es cierto que por el momento se desconoce cuánto va a durar la situación exactamente, además del cambio que va a generar después. Esta realidad hace que aumente la incertidumbre y a, a veces, el malestar. Y algunas personas lleguen a rumiar pensamientos anticipatorios y quizás catastróficos. Este tipo de rumiaciones hay que evitarlos. Mentalizarse de la situación y ser conscientes de la realidad, pero sin establecer ideas propias y claras de lo que pasará después.
- 2. Miedo:** entre otras cosas, por la sensación de vulnerabilidad que perciben en los padres. Para que esto no ocurra, la familia tiene que mantenerlos informados hablando con tranquilidad e imaginando lo que van a hacer cuando finalice esta situación. Es importante poder limitar el tiempo en el que se hable delante de ellos sobre lo que está ocurriendo y sus consecuencias. Es habitual y absolutamente comprensible que toda la sociedad sienta miedo a contagiarse, enfermarse, tener que aislarse en cuarentena, contagiar a los de alrededor o incluso tener pensamientos catastrofistas. El confinamiento puede generar tensión entre los distintos miembros de la familia. Los niños también muestran estas mismas preocupaciones.
- 3. Frustración:** ante la pérdida de la libertad (“no puedo hacer lo que hacía antes”, “quiero salir y no puedo”). En esos casos, hay que tratar de generar nuevos focos de interés. Y crear oportunidades de hacer cosas nuevas para poder distraer a los niños en esos momentos de angustia. Y explicarles que esa sensación es temporal y pronto se pasará. Recordarles, además, de que se volverá a las rutinas de antes.





4. **Enfado:** en ocasiones, los niños experimentan la sensación de que las prohibiciones que reciben son injustas. Muchas veces escuchar historias donde los personajes experimentan sus mismas emociones cuyo final sea la resolución de éstas ayuda a proyectar sus vivencias y abordarlas.
5. **Desorganización:** por la dificultad de continuar con su propia rutina. Proponer un esquema de plan de actividades para el día y luego ir tachando las que fueron realizadas y contar las que faltan suele dar un sentido a las acciones de la jornada y suaviza la sensación de caos interno que se experimenta cuando todos los días transcurren de la misma manera. Es esencial mantener los horarios del sueño, las rutinas, vestirse, comer, bañarse, etc. es decir, organizar los ciclos del día. Una buena planificación para cada miembro de la familia ayudará a combatir la desorganización.
6. **Aburrimiento:** cuando se acaban los divertimientos que tienen a su alcance. En esos casos, compartir las actividades de limpieza y orden de la casa, realizar actividad física en familia, etc., colabora con la distracción. Comunicar a los niños que es normal sentir aburrimiento en estos días. Es un estado de ánimo que puede darse y ser habitual, pero no significa que sea malo. Es importante que además de jugar en familia o con alguno de sus componentes, es enriquecedor también jugar solos y crear su propio juego, ser autónomos en el entretenimiento ayudará a sobrellevar mejor en los que se puedan aburrir.
7. **Tristeza:** por la ruptura de la cotidianidad y alejamiento de seres queridos (familiares, amigos, colegio...). es conveniente mantener virtualmente aquellos contactos que den contención emocional. Tanto a adultos como a niños aportará estos contactos y quedadas virtuales aportarán energía y vitalidad en su día.
8. **Ansiedad:** puede relacionarse a veces con la incertidumbre. Es fundamental incentivarlos a que hablen de lo que les pasa para que los padres puedan identificar lo que les sucede y ayudarlos a afrontar mejor la situación. Según la edad, pueden mostrar diferentes reacciones de ansiedad, como comportamientos regresivos (lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama...) o somatizaciones (dolores o síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas). Hay que ofrecerles recursos para gestionar esa ansiedad. Uno de ellos y quizá más importante, sea identificar lo que sienten, ponerles nombre a las emociones y sensaciones. Explicarlas. Este recurso también es aplicable para los adultos. Actividades que ayudan a descargar la ansiedad son la actividad física, la relajación y respiración, escribir, leer. Distraer la mente ayudará a que olvide de manera progresiva esa angustia pasajera.
9. **Aislamiento de los seres queridos:** los niños están acostumbrados a convivir con sus amigos, compañeros y también con la familia extensa como tíos, primos y abuelos. La suspensión de las





actividades escolares presenciales en un principio les puede parecer novedosa, pero pronto comenzarán a aburrirse y agobiarse. Echarán de menos pasar tiempo al aire libre, estar acompañados y hasta tener obligaciones rutinarias.

10. Mayor desobediencia o rebeldía ante las normas: es habitual. Al encontrarse los padres también más ansiosos, el ambiente en muchas ocasiones será tenso. Establecimiento de límites y normas claras, con sus anticipaciones e instrucciones. Continuar también con las normas establecidas anteriores al confinamiento. Negociar sobre sus preferencias y el uso de dispositivos electrónicos. Establecer tiempos y horarios para cada actividad del día.

En muchos casos, puede ser que los niños busquen formas de huir de la realidad y se muestren apáticos, ensimismados, inflexibles, irritables, desatentos, con pocas posibilidades de sostener juegos o rutinas, etc. es imprescindible que los padres tengan conductas flexibles y que ejerciten la tolerancia con ellos.

Recordemos que no todas las familias son como las que muestran los vídeos que circulan que tienen tiempo y recursos para convertirse en animadores infantiles, docentes o celadores del bienestar de los niños. Recordemos que hay familias preocupadas y angustiadas por la situación económica o de salud. Que hay familias que necesitan un andamiaje terapéutico para sostener en forma emocional a sus hijos.

Más recomendaciones al respecto:

- 1. Tener paciencia.** Los adultos somos un ejemplo para los niños, mostrarles apoyo y **cariño incondicional**.
- 2. No solo permitirles, sino incluso animarles a mostrar sus sentimientos y miedos.** Validarlos, es decir, no impedirles expresarlos y ser comprensivos. A los más pequeños, se les puede poner nombres divertidos que ellos mismos elijan, o ayudar con cuentos, **dibujos, juegos, vídeos o canciones**.
- 3. Obtener información de fuentes fiables, filtrarla y ofrecérsela de una forma adaptada a su edad, separándoles si es necesario las conversaciones por edades.** Limitar la exposición a las noticias. En cada caso se debe valorar si es oportuno o no que vean el telediario, como norma general para menores de 6 años no suele ser apropiado, y es mejor verlo como máximo una vez al día. Evitar alimentar bulos o rumores.
- 4. Tratar de evitar los gestos de discriminación o rechazo hacia otras personas afectadas,** en cuarentena, o que por motivos justificados deban prescindir del confinamiento (citas médicas, compras necesarias, etc). El temor a ser contagiados puede hacer que realicemos comentarios o gestos despectivos hacia estas personas. Los niños son un reflejo de las reacciones de sus padres, por lo que debemos mostrarnos cuidadosos al relacionarnos e interactuar, e instruirles a los niños en este aspecto.

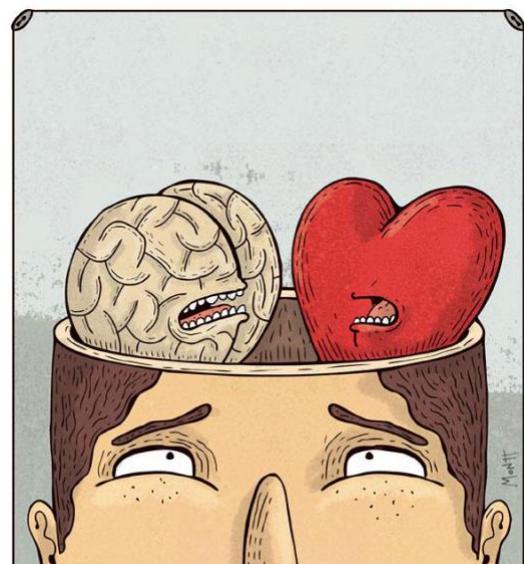




5. **Las rutinas y el orden son necesarios para los niños y les dan seguridad.** Esta situación asociará desorden en los horarios de comidas y sueño, mayor sedentarismo y más irritabilidad y riñas entre hermanos. Por ello, es imprescindible insistir en este aspecto.
En situaciones difíciles es habitual permitir a los niños saltarse los límites o intentar compensar el malestar con concesiones o bienes materiales. Por ejemplo, será muy frecuente durante el aislamiento excederse con el tiempo de pantallas, en especial en adolescentes. A medio y largo plazo, consentir y sobreproteger conlleva consecuencias negativas. **Debemos intentar seguir estableciendo límites, con cariño y coherencia.**
6. **Buscar formas alternativas de comunicación y unión con los seres queridos,** como llamadas, en especial mediante videoconferencias, cartas, emails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos.
7. **Evitar el catastrofismo** y la tentación de buscar asociaciones apocalípticas.
8. **Tratar de usar el sentido del humor.** Ser creativos.
9. **Ofrecer mensajes de confianza y esperanza,** explicándoles que no solo nos protegemos a nosotros mismos sino también a los demás y recordarles que esta situación es temporal, que “de todo se sale”.
10. **Mantener la actividad física es muy importante.** Reduce la ansiedad, mejora el humor, el sueño y disminuye el riesgo de sobrepeso. Los padres podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales o marcándoles las indicaciones como si fuéramos profesores de gimnasia. También son convenientes la relajación, estiramientos, yoga o *mindfulness*.
11. **Anunciar cada día lo que se puede hacer al día siguiente** puede ser interesante para mantener la ilusión. Anticipar esa planificación. Añadiendo algunos días cosas pequeñas que sean novedosas para ellos y les creen entusiasmo.

12. Propuestas de actividades:

- Escribir cada día una sensación agradable que se haya tenido en ese día. Lo harán todos los miembros de la familia.
- Escribir posits por casa con mensajes optimistas y alegres.
- Jugar a encontrar un tesoro por casa.
- Escribir una carta o hacer un dibujo a todos seres queridos que se echen de menos.
- Crear caretas o emoticonos.
- Inventar historias.





Aparición de rabietas

¿Por qué se producen los malos comportamientos?

La expresión de las emociones que los niños están sintiendo en estos momentos la exteriorizan, a veces, con comportamiento inadecuados y rabietas repentinas con llantos. Ellos por sí mismos les resulta muy difícil de controlar debido a su proceso madurativo y la falta suficiente aprendizaje y autonomía para lidiar con este tipo de situaciones. Las rabietas son una pérdida del control y vienen causadas por diversos motivos como pueden ser:

- La falta de sueño o problemas para conciliarlo.
- Querer algo y no obtenerlo en ese mismo momento.
- No sentirse escuchados.
- Sentirse agobiados o tristes y tener la necesidad de desahogarse (aunque no sea de la mejor manera).
- Perder en algún juego.
- No ser los protagonistas en ciertos momentos (el “yo egocéntrico”).
- Conflictos con sus hermanos.
- Percepción de disonancia en opiniones entre los padres.
- Sentimiento de ser injusto algo que al niño le parece.
- Aburrimiento.
- No querer hacer algo y que le obliguen a hacerlo.

En realidad, los niños no quieren comportarse mal, tienen “necesidades”. Necesidad de cómo saber actuar. Por ello, debemos ayudarles a tomar buenas decisiones. Escuchémoslos y veremos que detrás de su mal comportamiento hay una necesidad.

¿Qué podemos hacer?

Muchas veces, los niños copian un modelo. Por tanto, debemos autoevaluarnos. Es habitual usar la frase “no hagas eso” cuando nos han oído o visto hacer algo similar. Somos su modelo, un ejemplo para ellos.

Es fundamental que los niños pongan nombres a sus emociones, a lo que les sucede. En ocasiones, cometen “fallos” porque no saben expresar lo que les sucede. Cuando se niegan a hablar, podemos pedirles que simplemente señalen el emoticono que expresa lo que sienten. Aquí un ejemplo con su respectiva explicación.



ALEGRÍA. La alegría produce risas. Las risas también producen alegría.



TRISTEZA. La tristeza hace que lloremos, pero eso no es malo, es bueno. Nos ayudará a calmar la tristeza.





MIEDO. El miedo hace que nos escondamos. No nos enfrentamos a algunas situaciones, por eso tenemos que pedir ayuda a un adulto. Pero cuando nos enfrentamos a ellas, somos unos héroes.



VERGÜENZA. Sentimos vergüenza cuando tememos a lo que los demás pueden pensar de nosotros. Nos ponemos nerviosos.



CELOS. Estamos celosos cuando una persona que queremos presta atención a otra persona. Pasa mucho entre hermanos.



ENFADO. Cuando nos enfadamos sentimos un “calor” en el cuerpo que hace que no escuchemos a nuestra cabeza.



CALMA. Estamos calmados cuando sentimos que nuestro alrededor está bien. En situaciones de miedo, vergüenza o enfado, tenemos que conseguir alcanzarla.

Ejemplos de situaciones:

1. Nos sentimos agobiados ante la actuación del niño o niña (nos está llamando todo el tiempo, o nos sigue a todos los sitios): tiene la necesidad de llamar la atención de cualquier manera. Le ayudamos a tomar buenas decisiones, por ejemplo, le decimos “¿me ayudas? Ahora estoy trabajando, pero... ¡me puedes ayudar de una manera! Tengo que llamar a varios clientes, tú dime los números para que yo los marque, tu ayuda es muy importante”. Les hacemos partícipes en diferentes actividades y aprender a llamar la atención de una forma positiva.
2. El niño/a cuestiona nuestra autoridad de alguna manera. Por ejemplo, dice contestaciones como ¡no quiero!: tiene la necesidad de querer el poder por encima de los otros miembros del grupo con contestaciones inadecuadas. Puede ser porque echen en falta tomar alguna decisión, en ocasiones ocurre cuando somos demasiados autoritarios o les damos demasiadas órdenes. Les ayudamos por tanto a tomar buenas decisiones, les dejamos elegir, pero dentro de lo razonable. Le damos 2 opciones: por ej, “¿qué fruta quieres tomar hoy, plátano o manzana?, ¿elegimos juntos la ropa que te vas a poner hoy?” Debemos ser flexibles, pero dentro de lo razonable y sin perder la autoridad.
3. Los padres sentimos dolor por lo que hace o dice el niño se escuchan frases como “te odio” o se ven actuaciones como portazos: esos comportamientos son causados, muchas veces, porque cree que ha vivido una situación que considera “injusta” fuera o dentro de casa. No sabe cómo expresar lo que siente y proyecta su dolor en las personas que más quiere. Le ayudamos a tomar buenas decisiones. Debe sentir nuestro apoyo incondicional. No sabe o no puede pedir un beso o un





abrazo, seremos nosotros los que nos acerquemos para comprender su dolor. Y decirles “estoy a tu lado para todo lo que necesites”.

Más recomendaciones para aliviar las rabietas en los niños:

Mantener la calma y ser pacientes. Evitar discutir o gritar con el niño. Esto hará que él se ponga más nervioso y tenga más problemas para controlar su ira. Generará más tensión y empeorará la situación. En estos casos, es recomendable esperar hasta que la situación se calme, seguir haciendo nuestras tareas y mantenerse firmes en nuestras decisiones. Una vez calmada la situación, hablar con el niño y construir un espacio de comunicación.

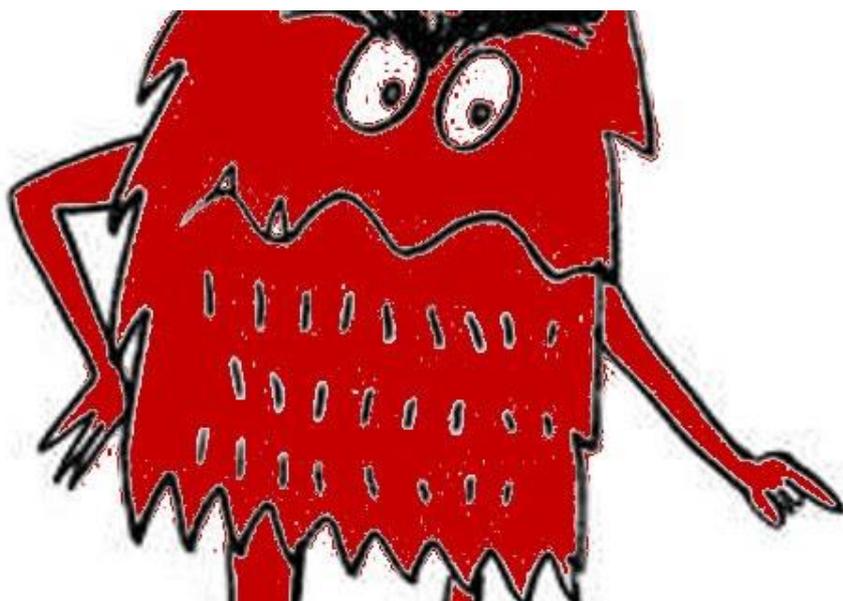
Crear un espacio para ellos. Es importante que construyan su refugio, donde puedan aislarse cada vez que se sientan mal y reflexionar. Donde puedan estar un ratito a solas cuando ellos lo necesiten o les apetezca. Donde se sientan cómodos.

Canalizar su energía en otras actividades. A veces, las rabietas son una forma de expresión de la energía acumulada. Redirigirles su atención a otros estímulos o actividades.

Insistir en la prevención para evitar la intervención. Hábito de hablar con ellos. Ser empáticos con una escucha activa.

Usar estímulos que puedan relajarles. Siguiendo sus preferencias y a los que puedan acudir cuando empiecen a ponerse nerviosos. Puede ser un peluche, un muñeco, la elaboración de un dibujo, etc.

Trabajar en la respiración. Práctica de diversas técnicas de respiración.





Insomnio y problemas de sueño en los niños y adultos.

En tiempos de confinamiento puede aparecer el insomnio, tanto en adultos como en niños.

Tras más de un mes de confinamiento y ante la situación provocada por la pandemia del coronavirus, es posible que la angustia, el cansancio y la irritabilidad se hagan cada día más palpables en nuestra rutina, provocando trastornos en el sueño como el insomnio.

Puede ocurrir que tanto niños como adultos no conciliemos el sueño cuando nos metamos en la cama o que nos despertemos en la mitad de la noche y tengamos dificultades para volver a dormir, sintiéndonos cansados e irritables. El insomnio afecta al estado de ánimo y a la salud, incidiendo directamente en la calidad de vida. Algunos experimentan insomnio durante unos días o incluso semanas.

Muchas veces, el insomnio en los niños viene causado por sentir excesivo miedo. En este caso, sentir miedo a la incertidumbre (¿Cuándo volveré al cole?, ¿cuándo podré ver a mis amigos? ¿y a los abuelos? ¿cuándo podré ir al parque o salir?), del qué pasará con cierto temor de creer que no van a poder a hacer las mismas cosas que antes. También pueden sentir miedo a que les pase algo a ellos o a alguien de su alrededor. Por ello, es realmente importante trabajar con los niños previamente la emoción del miedo. Hablar con ellos, ayudarles a expresarse y desahogarse. En los más pequeños el afecto, el contacto físico y el refuerzo positivo es lo que más funciona.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

Depende de la edad, mientras los bebés y recién nacidos deben dormir entre 12 y 17 horas, las horas de sueño que necesitamos se van reduciendo a medida que cumplimos años. Lo más saludable y recomendado en niños y adultos son 8 horas al día. Sin embargo, es frecuente que la calidad del sueño se vea reducida en las personas con más edad.

El cerebro humano se guía para muchas de sus funciones por la luz solar en contraste a la oscuridad, por esto, el aislamiento que vivimos estos días difumina la capacidad de nuestro cerebro de inducir el sueño. De ahí la importancia de las rutinas diarias para que el cerebro se ubique correctamente por las noches.

Claves importantes para conciliar bien el sueño:

Importancia del entorno:

Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz al menos dos horas antes de dormir. Es muy importante dormir a oscuras.

Mantener una correcta temperatura de ambiente

Especial cuidado con la alimentación:

Acostarse al menos a la hora y media de cenar, evitando cenas copiosas y abundantes.

Una buena opción es ingerir alimentos ricos en triptófano por la tarde, como lácteos, plátanos, etc. el triptófano es un ácido esencial que promueve la liberación del neurotransmisor de serotonina,





involucrado en la regulación del sueño y el placer. Existen otras sustancias que ayudan a mejorar la calidad del sueño como la melatonina, el calcio, el magnesio y las vitaminas del grupo B.

Regularizar horarios:

Ajustar el horario tanto en adultos como en niños, intentando que no haya demasiada diferencia entre los días de trabajo o colegio y los fines de semana o días libres. Es importante que los niños, principalmente, sigan la rutina diaria también los fines de semana, con un poco más de flexibilidad, pero en general, es bueno que sea similar a los horarios de entre diario.

Depende de las edades, es recomendable o no la siesta. Los niños tienen que seguir el ritmo habitual como si fueran al colegio. Los niños de Educación Infantil pueden guardar un ratito corto para echarse la siesta, pero para los niños de primaria y más mayores no es recomendable, ya que significaría otro desajuste más en el ritmo del sueño.

Otros hábitos importantes a tener en cuenta:

Realizar ejercicio regularmente. Pero hacerlo al menos tres horas antes de acostarse, porque activa el organismo y puede producir el efecto contrario.

Es muy recomendable leer antes de dormir. En los más pequeños leerles un cuento. Pero si ellos ya saben leer, mejor que elijan su libro y cada noche lean un ratito. Les ayudará a relajarse.

Una ducha o un baño caliente antes de acostarse también pueden ayudar a relajarse.

Las técnicas meditativas y de respiración pueden contribuir a desestresar el organismo y dormir mejor.

Evitar la información relacionada con el coronavirus por la tarde y por la noche, para que los niños no tengan esa sobreexposición y luego no haya riesgos de padecer terrores nocturnos, miedos o pesadillas durante el sueño.





Regresiones en el lenguaje en niños pequeños

Las regresiones, que parecen un paso hacia atrás en el crecimiento de los niños, son mucho más frecuentes de lo que podemos imaginar, ya que el desarrollo no es un proceso lineal y muchas veces los niños parecen volver a estados anteriores en busca de la seguridad perdida ante un cambio en su vida diaria.

Los niños, debido a la situación por la que estamos pasando, pueden mostrar un elevado retroceso en el lenguaje, así como en otras conductas que previamente ya se consideraban como aprendidas. Estas regresiones suelen aparecer cuando acontecen cambios bruscos en la vida de un niño. Por tanto, no nos alarmemos ante estos retrocesos. Nuestra labor será acompañar positivamente al niño, comprendiendo la excepcionalidad de la situación.

Estas regresiones son muy frecuentes en el lenguaje. Muchos niños, por falta de seguridad, miedo o estrés comienzan a hablar como si fueran niños muy pequeños de nuevo o incluso bebés. Esto pueden hacerlo para sentirse mayormente apoyados durante estos momentos.

Algunas pautas para gestionar adecuadamente las regresiones en el lenguaje:

Aceptar las regresiones infantiles y verlo como una consecuencia más de la actual situación. Debemos aceptar las regresiones infantiles y considerarlas como parte normal del desarrollo de los niños, ya que forman parte de su aprendizaje y evolución.

Es importante no enfadarse con los niños. Las regresiones son también pasajeras, fases en las que el niño busca un equilibrio perdido y las regañinas no le ayudan. Seguramente, cuando acabe esta situación de confinamiento en la que nos encontramos y los niños vuelvan poco a poco a adquirir su rutina habitual, estas regresiones desaparecerán progresivamente.

Evitar frases del estilo: “ya eres mayorcito para estar haciendo estas tonterías” o “¿es que vuelves a ser un bebé?”. Eso hará que el niño se sienta peor por sus comportamientos y se agarre más a ellos.

Adoptar una actitud comprensiva, tranquila y paciente es la mejor solución para ayudar a los niños a superar estas regresiones. Es importante que seamos figuras de apoyo y de acompañamiento.

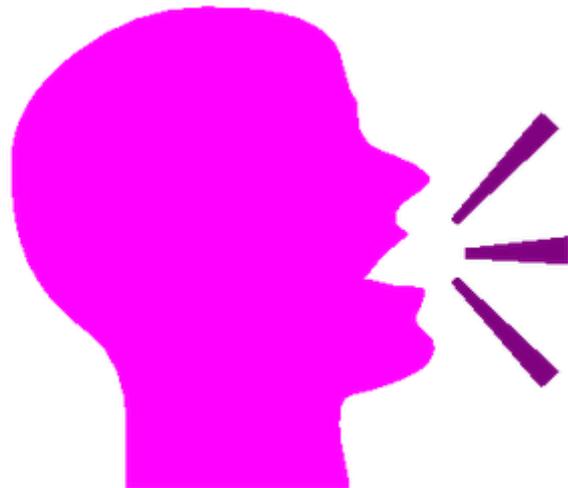
Pautas específicas para mejorar en el lenguaje:

- Estimular y potenciar las capacidades del niño
- Fomentar su autonomía personal
- Jugar al veo-veo
- Reforzarle positivamente a diario
- Verbalizar no sólo órdenes y demandas, sino también sentimientos, sensaciones y experiencias
- Jugar a cartas en las que tengan que asociar dibujos con palabras
- Implicar al niño/a y hacerle participe de la vida familiar, como dotarle de responsabilidades sencillas.





- Ajustar nuestro lenguaje, simplificándolo, como hablar más despacio, pronunciar correctamente sin exagerar ni gritar, repetir correctamente la palabra mal dicha que diga el niño incorporándola en una frase, intentar decir lo mismo, pero de otra forma o con otras palabras, etc.
- Respetar el turno de palabra.
- Utilizar gestos naturales para facilitar la comprensión
- Adecuar el tamaño y dificultad de los mensajes al nivel del niño/a.
- Utilizar frases simples pero correctas
- Evitar enunciados interrumpidos o desordenados.
- Hacerle preguntas abiertas, no preguntas en las que únicamente puedan responder sí o no.
- Favorecer la comprensión por parte del niño con preguntas alternativas
- Escucharles y esperar a que terminen su discurso.
- Eliminar correcciones del tipo “no es así”. En su lugar, repetiremos la frase o palabra de forma correcta, acortando o ampliando sintáctica o semánticamente si fuera preciso.
- Identificar y describir dibujos, detalles, diferencias de una lámina, etc.
- Nombrar objetos, lugares, nombres...
- Secuenciar una historia con imágenes y contarla
- Ofreciendo disponibilidad para escucharles y atenderles.
- Si tiene problemas para la pronunciación de algunos fonemas, trabajar palabras que los lleven. No olvidarse que el fonema “R” es el último que se adquiere.





Estrés generalizado. Agobios

Este confinamiento y el aislamiento social prolongado están teniendo **consecuencias psicológicas en las personas**. Somos humanos y sociables, nos gusta relacionarnos, el contacto y el ocio. Asimismo, los niños están acostumbrados a sus rutinas, a sus horarios y sus tiempos libres y les influyen como a los que más los cambios. Por su madurez, necesitan correr, saltar, jugar e interactuar con otros niños. Todo ello, se ha detenido a causa de esta situación. Por esto, puede dar lugar a un estado de estrés generalizado en adultos, niños y adolescentes.

Los adultos también están aprendiendo a sobrellevar una situación extraordinaria, excepcional. Compaginar la rutina laboral con la familia y el hogar, regular sus emociones e impulsos, disminuir las tensiones y conflictos con los miembros de la casa, lidiar con posibles dificultades económicas, aislarse de otros familiares, el duelo, etc. son algunas de las problemáticas con las que se tienen que enfrentar día a día a lo largo de este confinamiento. Lo cual les hace soportar unos niveles altos de estrés y experimentar cierta ansiedad según van pasando los días.

Es normal que **a veces sintamos cambios de humor** o una mezcla difusa de nuestros estados de ánimo. Tan pronto estamos contentos como de repente sentimos un cierto malestar. Cada día experimentamos diferentes emociones, algunas de ellas contradictorias. Esto es algo que está ocurriendo en la mayoría de las personas y se considera una de las consecuencias psicológicas de esta situación extraordinaria. Estamos acostumbrando a unas rutinas, un ritmo de vida acelerado y un ocio y libertad. Ahora mismo todo ello está detenido.

Los niños también sienten ese **estrés y nervios** que llegamos a sentir en ocasiones nosotros. Lo que pasa que ellos lo expresan de forma diferente. Ejemplos son llamadas de atención, rabieta repentina, regresiones a etapas previas del desarrollo, discusiones con sus hermanos, explosiones de agresividad, dificultades en el sueño, llantos, etc. Depende de la edad, **cada niño y niña tendrá su forma de expresar lo que siente en ese momento**. Lo expresarán como cada uno sepa y haya aprendido a hacerlo con esa emoción.

Esto se traduce en que **los niños están más alterados**, ya que ha habido un cambio muy importante en su vida diaria. Como nosotros, también tendrán picos; momentos en los que estén más agitados y otros en los que se sientan más tranquilos. En algunos niños este estrés puede ser visible desde los primeros días de aislamiento, en cambio, en otros casos estos efectos aparecerán semanas más tarde y según se vaya alargando el confinamiento.

Por todo lo mencionado anteriormente, resulta fundamental el **contagio emocional de los padres a los hijos**. Es importante fomentar modos de **regulación emocional en los niños**. También es normal que los niños se aburran en muchos momentos del día. Esos ratos de aburrimiento no son malos. Es un estado normal que ocurre durante estos días y tanto nosotros como ellos tienen que ser conscientes de esa circunstancia. Para reducir el estrés y agobio en los niños, es recomendable que tengan su espacio de relajación.

Por último, volvemos a insistir, en recordar y recordarnos que **esto pasará y se superará**. Aprenderemos, tanto nosotros como los niños de esta situación, resaltando las cosas positivas y valorando de una manera más intensa la vida a como quizás lo hacíamos antes.

Con las nuevas directrices del Gobierno que permiten a partir del 26 de abril la salida de los menores de 14 años a dar pequeños paseos de una hora a un máximo de un kilómetro del domicilio





también hay que tratarlas con **mesura y prudencia**. A algunos niños pueden generarle ansiedad y miedos. Es normal que sientan esas emociones. No les obliguemos si no quieren salir, pero mostrémosles lo positivo que supondrá salir un ratito cada día con la responsabilidad que ello implica. Estos momentos de aire libres les ayudará a descargarse y aliviar esos agobios que producen estar tantos días en casa.



Fuentes consultadas

- “Recomendaciones para niños y sus familiares sobre la pandemia de coronavirus COVID-19”. *Sociedad de Psiquiatría Infantil (SPI)*, sociedad integrada en la Asociación Española de Pediatría (AEP).
- “Recomendaciones psicológicas para ayudar a los niños/as a afrontar el estrés durante el brote de covid-19.”
- “Consejos para el bienestar psicológico durante el período de cuarentena por covid-19.” *Rincón de la Orientación*.

