



FUNDACIÓN
QUERER

GUÍA psicológica

coronavirus
para
menores

Psycast y Fundación Querer

Ya han pasado varias semanas de

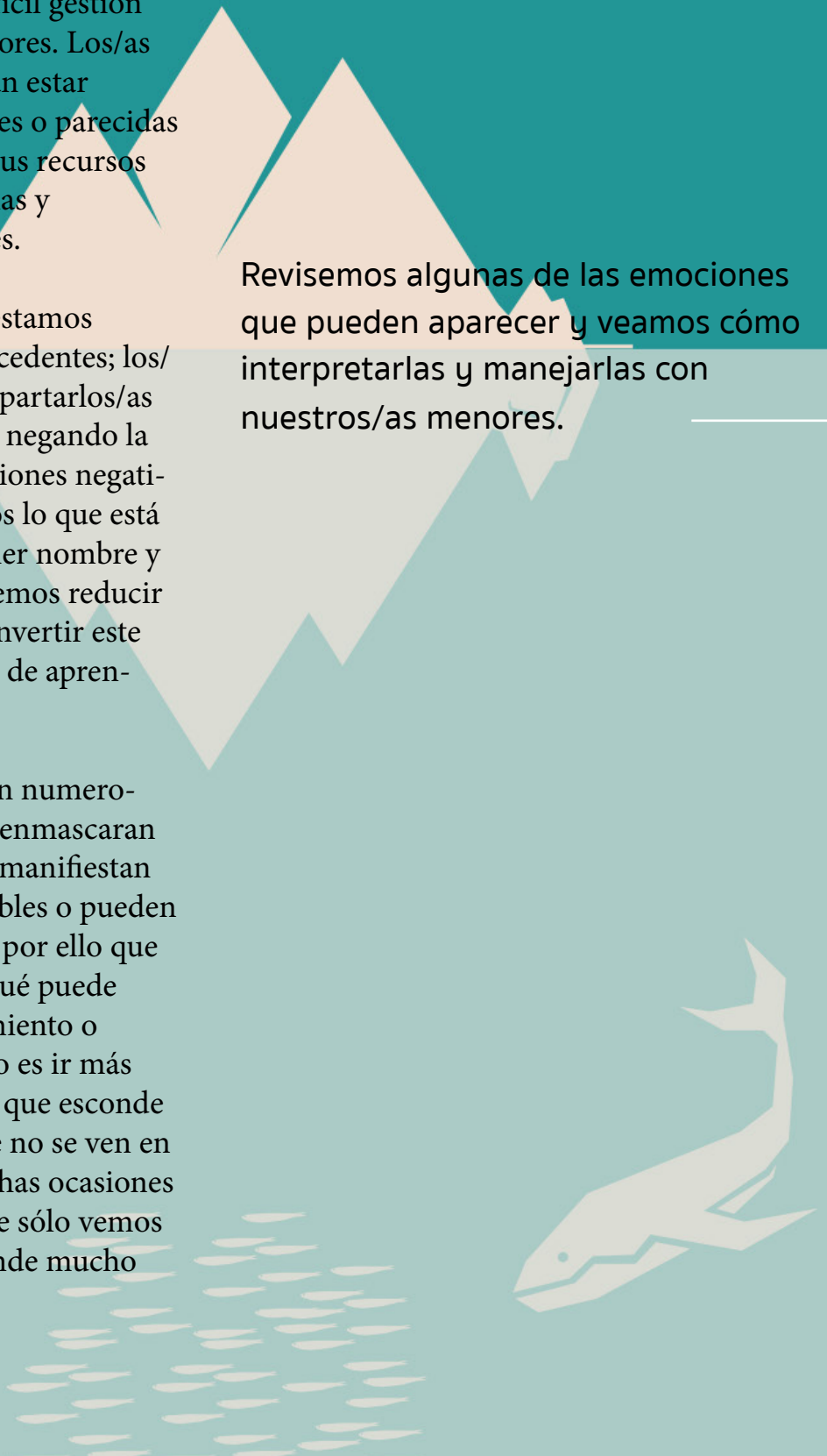
confinamiento,

y, aunque parece que los/as menores se están adaptando, en ocasiones pueden surgir emociones o situaciones de difícil gestión para ellos/as y para sus cuidadores. Los/as niños/as y adolescentes podrían estar sintiendo las mismas emociones o parecidas que los adultos; sin embargo, sus recursos para identificarlas, interpretarlas y gestionarlas suelen ser menores.

No se puede negar que todos estamos viviendo una situación sin precedentes; los/as niños/as también, por ello apartarlos/as encubriendo, enmascarando o negando la realidad podría tener repercusiones negativas. Sin embargo, si afrontamos lo que está ocurriendo ayudándoles a poner nombre y gestionar las emociones, podremos reducir el impacto de la situación y convertir este momento en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

Debemos tener presente que en numerosas ocasiones unas emociones enmascaran otras. Además, lo/as niños/as manifiestan aquellas que tienen más accesibles o pueden expresar con más facilidad. Es por ello que trataremos de estar atentos a qué puede haber detrás de un comportamiento o emoción expresada. El objetivo es ir más allá de la conducta manifiesta, que esconde motivaciones y emociones que no se ven en la superficie. Se utiliza en muchas ocasiones la imagen del iceberg, en el que sólo vemos la cima pero bajo el agua esconde mucho más de lo que muestra.

Revisemos algunas de las emociones que pueden aparecer y veamos cómo interpretarlas y manejarlas con nuestros/as menores.





La

irritabilidad,

puede ser síntoma de aburrimiento, ansiedad e incluso tristeza. Se manifestará a través de ligeras rabietas o explosiones de mal humor, según la edad. Tratemos de mantener la calma para no añadir más tensión a la situación y así poder conectar con aquellas emociones que están detrás de esta manifestación. Hacérselo saber poniéndole palabras a lo que pueden estar sintiendo logrará calmarles y ayudarles a saber manejar estas emociones a largo plazo. De esta forma, se valida con ellos/as la emoción, pero buscando una manera de expresarla que no genere malestar en el otro.



El miedo,

puede estar muy presente estos días. Podemos observarlo en conductas relacionadas con el sueño, viendo como nuestro/as hijo/as retroceden en hábitos ya adquiridos. Esto nos puede inquietar, pero es momento de poner en práctica la flexibilidad y la visión de la educación como un camino de largo recorrido. Los/as niños/as tienen una enorme capacidad para percibir lo que pasa, pero no para interpretar adecuadamente. Lo que vamos comentando en casa acerca del virus lo irán recogiendo y eso irá aumentando sus temores, no olvidemos que ellos/as también están sobreexposados a información que alimenta esta emoción. Explorar las cosas que les preocupan, los miedos y hablarlos con ellos/as será la mejor manera de hacerle frente.

EI

aislamiento puede tener momentos de

aburrimiento,

sobre todo cuando los/as menores llevaban previamente una vida muy frenética, llena de actividades y contactos sociales. En esta situación ven su vida social reducida y no pueden hacer todo aquello que antes hacían. Podemos buscar maneras de estimularles y aprovechar cierta dosis de aburrimiento como oportunidad para potenciar su imaginación y desarrollar su creatividad.



Rabia y enfado,

cuando la irritabilidad se intensifica o incluso ocurre una nueva situación, debido a la convivencia, tensión acumulada o incertidumbre, puede generarles rabia o enfado. Estas emociones suelen manifestarse con explosiones intensas de mal humor o tristeza e incluso con conductas agresivas. Tratemos de mantener la calma, observar la reacción que esté teniendo el/la menor buscando el "para qué" está emitiendo esa conducta, qué respuesta busca y así ayudarle a entender y canalizar su respuesta.

Inquietud y nerviosismo,

los/as menores necesitan tomar el aire, estar en contacto con la naturaleza y regular toda la energía que poseen, sobre todo a edad temprana, a través del ejercicio físico. Es clave para su desarrollo físico e intelectual. En esta situación esta necesidad está restringida, por ello deberemos recoger su inquietud con paciencia y canalizarla a través de actividades dentro de casa que sean físicas (dentro de nuestras posibilidades). Los/as más mayores pueden realizar el mismo ejercicio físico que sus progenitores.





¿Cómo ayudar

a nuestro/as pequeño/as?

Partiremos de algunas sugerencias que se han dado a los mayores, para tratar de trasladarlas y adaptarlas a nuestro/as hijo/as:



En relación con la

información,

selecciona la que necesitas para estar informado, pero no sobreinformado. La sobreinformación puede ser una forma de falso control. Desecha los bulos, intenta no atender a todo aquello que te llega. Al estar a cargo de menores, tenemos aún más responsabilidad sobre el tipo de información que manejamos y su veracidad, así de cómo se la hacemos llegar.

a.

A person is sitting on a tall stack of books. They are wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up. They are holding a magazine or newspaper in their hands. The background is plain white.

¿Cómo trasladar

la información a menores?

No dar por hecho que necesitan saber mucho acerca de lo que está pasando. Si nos requieren información podemos partir de lo que ya saben:

¿Qué sabes sobre lo que está ocurriendo?

Dar un espacio y oportunidad para ver si el/la menor quiere o necesita saber más:

¿Quieres saber más?

Esto hará que tu/s hijo/as te digan qué información tienen y si necesitan saber más. En ocasiones nosotros pensamos que tienen que saber, que necesitan toda la información y no es necesariamente así. Aun así es interesante dejar abierta la puerta por si quisieran más adelante:

“Si en algún momento quieres saber más o sientes curiosidad, dime y lo hablaremos”.

Los siguientes recursos te ayudarán a explicarle si quiere o necesita saber más. Todos ellos tienen un lenguaje adaptado a las diferentes edades:

[“El gabinete en casa”](#)¹

¹ www.fundacionquerer.org/gabinete/el-gabinete-en-casa

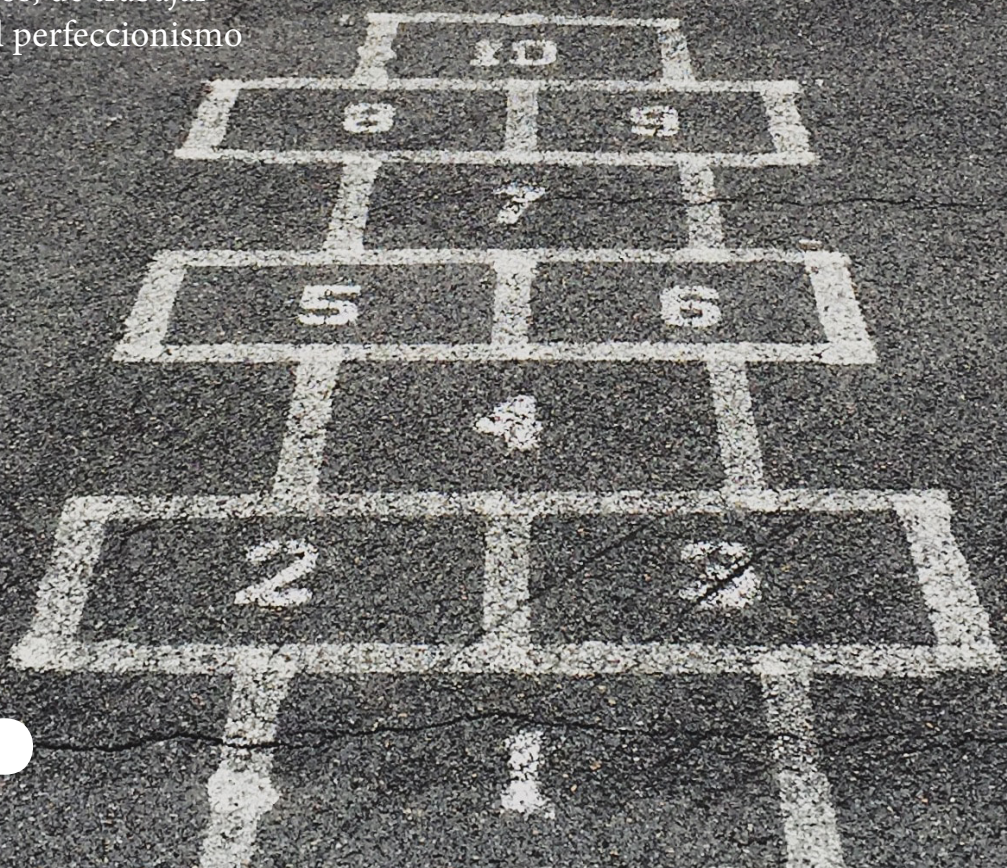
En relación con las

rutinas

Como se ha dicho en numerosas ocasiones, tener una rutina es importante para poder manejar el confinamiento. En relación con estas rutinas debemos recordar que es importante:

- Establecer rutinas que contemplen ocio, trabajo y familia. El incluir tiempos de trabajo, de ayuda en las tareas de nuestros/as hijos/as o tiempo de juego con ellos/as en nuestra rutina, nos hará la tarea de conciliar más sencilla; favorecerá nuestra capacidad de estar más presentes en lo que estemos haciendo y reducirá los sentimientos de culpa. Los espacios contemplados para cada área deben ser conservados para dedicarles nuestro tiempo y atención.
- Intentar ser realista en los horarios y las prioridades. Es un buen momento para todos, menores y adultos, de trabajarnos la autoexigencia, el perfeccionismo y la inmediatez.
- Si los niños/as necesitan realizar una tarea sin llegar al “10”, es el momento de ayudarles a interiorizar la flexibilidad y lo importante de aceptar la validez de otras “notas”. Es el momento de abrir un abanico de posibilidades.
- Darnos tiempo para poder realizar esa rutina, adaptarnos a esta nueva situación. Para ello tendremos que entender y aceptar los tiempos de cada uno. Sobre todo con los/as menores, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo y emociones que sienten, que en algunos casos, les podrían bloquear y/o ralentizar.
- Introducir en las rutinas las normas de higiene y de convivencia. Podemos elaborarlas entre todos, mayores y pequeño/as, y así será más fácil su cumplimiento.

b.





¿C

ómo afecta

y cómo hacerles partícipes de esa rutina?

- Planificar la rutina en familia les ayudará a entenderla y a comprometerse con ella.
- Ser partícipes de la planificación les dará la sensación de pertenencia, de responsabilidad y calmará sus incertidumbres sobre qué pasará hoy o mañana.
- **Visibilidad de la rutina.** Si tienen edad para ello, pueden hacer dibujos que tengan que ver con las actividades. Es importante que las rutinas de todos estén visibles y que pueda acceder a esta información y saber cuándo están pautados los espacios para cada cosa.
- **Planificar las normas concretas de la situación** (quedarse en casa y seguir las pautas de higiene) e incidir en la necesidad de cumplirlas les aportará sensación de que pueden hacer algo para combatir el coronavirus y aumentará su sensación de pertenencia al grupo. Explicar lo que se

está haciendo a nivel global, comunitario y humanitario.

- **Valorar su esfuerzo**, hacerles llegar lo orgullosos que estamos de ellos por estar participando de la manera en que lo están haciendo.
- **Recordar al/la menor que es una situación temporal** aumentará su tolerancia al malestar y su paciencia.
- Explicarles que los adultos también tienen necesidades y obligaciones que cumplir y que habrá que **buscar soluciones a las dificultades que se vayan planteando**. Les intentaremos involucrar en la medida de lo posible en su búsqueda.

A close-up photograph of a woman with dark hair hugging a young child from behind. The child is wearing a plaid shirt and has their head resting against the woman's chest. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and sunlight filtering through. The text is overlaid on the image in white.

C. regulación emocional

En relación con la gestión y

la regulación de las emociones en los/as niños/as se hace posible en la relación con sus figuras de apego, para ir incorporando de manera gradual esta capacidad. Somos los adultos los que podemos calmar su angustia con nuestro acompañamiento y acciones, además de constituir un importante modelo sobre cómo hacerlo por sí mismos/as. Por ello, parte de las reacciones de nuestros/as menores dependen de cómo nosotros, los adultos, gestionemos la situación y las emociones que resulten de ella.

La identificación de las emociones, su validación y gestión, son aspectos abordados en las diferentes guías. Esto que es “relativamente fácil” en los adultos, en los/as menores puede resultar más complicado.

Sus emociones no tienen tanto que ver con lo que piensan o la anticipación de eventos negativos, es decir, no se trata de preocupaciones tan elaboradas como las de los adultos.



- Es importante en la medida de lo posible **no trasladarles emociones desagradables**. Cuando notemos que nos encontramos alterados/as o angustiados/as, tratemos de tomar algo de distancia para desactivarnos y calmarnos antes de tener que gestionar una situación con ellos/as.
- Ayudarles a que **sean conscientes de sus emociones**. Para ello tendremos que ser nosotros/as primero los/as que conectemos con lo que leemos que están sintiendo. A continuación serán ellos/as lo que les pongan un nombre; pueden hacer referencia a personajes de sus series o cuentos, a colores, etc.
- **Proporcionar espacios seguros y libres de juicio para hablar de esas emociones**, evitando forzar o realizar “interrogatorios”.
- **Encontrar la mejor vía de comunicación con los/as niños/as**. Cada niño/a tiene una o varias, puede ser a través de la música, la pintura, el juego con personajes o la actuación a través del teatro. Se necesita tiempo y atención. Hay que **recordar que sus *tempos* son diferentes a los de los adultos**. Encontrar esta vía **requiere de su *tempo*, no del nuestro**.
- **Validar y normalizar las emociones** que pueden estar sintiendo.
- **Poner ejemplos concretos de qué hacemos nosotros/as** cuando nos sentimos así para que entienda que sus adultos de referencia también pueden estar sintiendo emociones del mismo tipo y enseñarles formas o mecanismos de regulación emocional.
- Tener presente que puede estar más **demandante** debido a una **mayor necesidad de atención y cariño**.



Con respecto a la relación y la

comunicación

Estamos pasando mucho tiempo en familia. Si bien es cierto que se plantea como una oportunidad para pasar tiempo juntos, es una situación que puede resultar de una intensidad y exigencia grandes, y en ocasiones muy cansado. Por ello, habrá que tratar de combinar las actividades juntos y los tiempos en soledad. Sólo cuidándonos podremos ser capaces de cuidar a otras personas. A pesar de la insistencia en las rutinas, queremos hacer un llamamiento a la flexibilidad y la paciencia, tanto con nuestros/as menores como con nosotros/as, padres, madres y/o cuidadores.

“Lo perfecto es enemigo de lo bueno”, como dijo Voltaire.

Evitar mensajes estigmatizantes: “esta enfermedad viene de los chinos”, “tened cuidado con Pepe que es positivo”.

Es el momento de:

- **Enviar mensajes positivos, resaltar la solidaridad y responsabilidad ciudadana, hablar de lo que estamos todos haciendo.**

Los padres, madres y cuidadores perfectos no existen, así que seamos amables con nuestros errores.

En favor de la relación, fomentar espacios de humor y risa. El sentido del humor es, además, un recurso de afrontamiento de situaciones difíciles y una estrategia de regulación emocional que tendremos ocasión de modelar a los/as niños/as.

En estas situaciones aparecen además mensajes que pueden estigmatizar a ciertas culturas o grupos de población; es importante tener en cuenta la información y los mensajes que estamos enviando a nuestro/as hijo/as.

- **Ofrecerles participar en los aplausos u otros reconocimientos ciudadanos que se están llevando a cabo.**
- **Mensajes sobre la empatía ante culturas que viven situaciones dramáticas en otros países.**
- **Mensajes sobre la importancia del cuidado de nuestros mayores.**

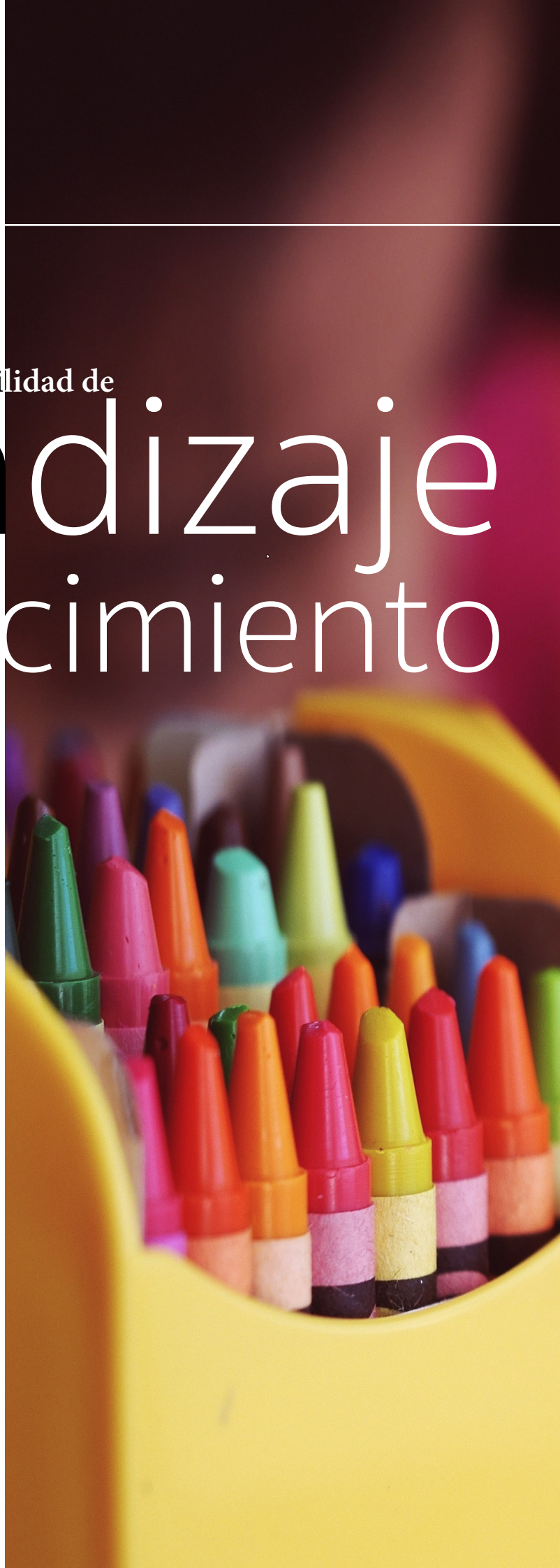
e.

En relación con la posibilidad de

aprendizaje y crecimiento

Aunque a todos nos gustaría aprender y crecer sin sufrir, en numerosas ocasiones las situaciones difíciles y críticas significan para muchas personas una posibilidad y oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

La manera en que los adultos encaremos esta situación de confinamiento, ayudará a los/as menores a aprender herramientas y recursos para sucesos futuros. En todo caso, esta situación tendrá un menor impacto negativo en ellos/as si se encuentran en un entorno seguro.



Este es un gran momento para:

- Mayor aprovechamiento del tiempo en familia, puede tratarse de una oportunidad para hacer aquello que nunca tenemos tiempo de hacer.
- Mayor conocimiento y unión de la propia familia, compartir de forma explícita gustos, aficiones, anécdotas del pasado para profundizar en nuestras raíces.
- Establecer o reforzar el diálogo emocional. Generalmente no tenemos tiempo suficiente para pararnos a hablar con nuestros familiares de emociones; es el momento de estar presente y atento a las necesidades que vayan surgiendo en este ámbito.
- Establecer comunicación con familiares y amigos, aportará mayor sensación de cohesión interpersonal y los/as menores aprenderán otras formas de comunicación posible a distancia. Es el momento de hacer que la tecnología sea nuestra gran aliada.
- Promover tiempos de juego y diversión en familia, aportará cohesión familiar. También el uso del sentido del humor como mecanismo de regulación ante ciertas

emociones producidas por la situación.

Ahora podemos tirar de recursos antiguos de lápiz y papel para potenciar el aprendizaje de la diversión fuera de pantallas.

- Aprender y practicar ejercicios de relajación, reducirá los niveles de estrés. Esta práctica se puede también adecuar a la edad del/la menor y enseñarle así, a conocerse y regular las emociones que pueda estar sintiendo de forma autónoma.
- Practicar deporte en casa, reducirá tensiones y aumentará nuestra sensación de bienestar. Estos ejercicios también debemos adaptarlos a la edad de los/as menores y reforzarlos con juegos, música y diversión para convertir esta práctica saludable en algo interiorizado y rutinario que pueda tener proyección a medio plazo.
- Aceptar el aburrimiento, fomentará la imaginación y creatividad.

Desde la Asociación Psycast y la Fundación Querer, hemos intentado en esta guía darte algunas sugerencias y orientarte sobre cómo sobrellevar el confinamiento en familia. Sin embargo, somos plenamente conscientes de la dificultad de las circunstancias, de que nosotros/as, además de padres, madres y cuidadores, somos personas con sus propias dificultades. Tratemos de hacerlo lo mejor posible, siendo amables con nosotros/as mismos/as y compasivos/as con nuestros errores.