

Cuidados Psicoemocionales ante situación sanitaria COVID-19

Cuando las/os niñas/os experimentan estrés, es probable que presenten irritabilidad (tender a enojarse con mayor frecuencia y facilidad), ansiedad (estado angustioso y de preocupación), dependencia (estar más “apegado/a” a usted e incluso teniendo conductas más infantiles acorde a la edad), así como presentar síntomas físicos derivados del estrés de manera súbita: dolores estomacales, orinarse, mareos, dolores de cabeza (los que no se explican mejor por una enfermedad de carácter físico).

Esto es esperable en este momento, tal como pasó a inicios del estallido social, ya que el ingreso a fase 4 de la expansión del COVID-19 en nuestra población constituye una nueva crisis de carácter psicosocial.

La crisis es un estado, generalmente transitorio, que desestabiliza y pone en suspensión el “normal funcionamiento” –incluido el “normal modo de pensar y relacionarnos”- al que estábamos acostumbrados esperar, es decir, para los/as niños/as: ir al colegio, poder salir del hogar, hábitos de las personas de los grupos a los que pertenece (familia, colegio, vecindario, etc.), cercanía con las personas, entre otros.

Su carácter es psicológico porque la estructura mental, anclada en la rutina de qué puede esperarse del día a día, se suspende y se comienza a experimentar incertidumbre. Así también afecta el ámbito social porque impacta en nuestra vida con los otros: se promueve la limitación de la interacción social, ausencia de circulación por espacios que antes frecuentaba, aislamiento en el hogar.

Asimismo, las/os niñas/os no dejan de verse influenciados por lo que captan en el entorno, lo cual podría transmitirle un estado de alerta o incluso de angustia. Tales como el impacto de ver a personas con mascarillas; posible congestión de personas y presencia de las mismas en estado de emergencia en zonas de recurrencias como centros hospitalarios o de atención médica y zonas de abastecimiento [similar a lo que ocurrió en los supermercados en el estallido social], u otras situaciones.

¿QUÉ HACER ENTONCES?

Explicación

- Ser claro, utilizar palabras que entiendan.
- No exponer a las/os niñas/os a informaciones que no podrán comprender o tolerar. No queremos alarmarlos. El adulto es el primer filtro para entregar información al menor. Estar bien informado.
- Siempre transmitir mensaje de que debemos tomar precauciones y que siguiéndolas no tendríamos por qué enfermarnos.
- Cuidar exposición a contenidos que puedan tener un carácter alarmista

Rutina y estructura

- Se recomienda mantener la rutina normal lo más que se pueda. En caso que no es posible, crear nuevas rutinas que ayuden a dirigir la actividad de los niños y orientarla hacia actividades saludables mentalmente.
- Ya sean niños o adolescentes, se sugiere variar el tono de las actividades, evitar que se esté haciendo una actividad, exclusivamente como jugar un solo juego en el celular. Se pueden diversificar: viendo películas, buscando aplicaciones en las que utilice su creatividad, o de plano pasar a actividades que no impliquen el uso de las mismas y sean compartidas por las familias.
- Se sugiere estructurar actividades, en lo posible confeccionar horarios en donde se estipulen los tiempos para cada una. Se pueden crear en conjunto con las/os hijas/os-
- Pese a que están en casa es importante mantener algunas actividades que orienten el día a día, tales como "vestirse de ropa de calle", los horarios de dormir deben ser los mismos que fuesen durante la semana, estudios de distintas materias, etc. Siempre contando con supervisión suya en actividades recreativas y formativas.

Cercanía emocional

- Las/os niñas/os reaccionan de diversas maneras ante el estrés y es probable que se presenten algunos de estos comportamientos al percibir la alarma que genera en nosotros los adultos.
- No estar indiferente a las reacciones de ellas/os.
- Al experimentar estrés, las/os niñas/os necesitan de estar cercanos al adulto que ellos identifican como figura de referencia (puede ser más de 1), y, por lo tanto, no debe dejarse de prestar atención pensando que es mera "maña". Necesitan de nuestra compañía y orientación para sobrellevar el estrés que puedan tener.

Proteger bienestar emocional

- Se debe dar espacio para el juego conjunto. El juego es por definición una de las actividades principales de los niños y espacio para que manifiesten lo que acontezca en ellas/os-
- Las/os niñas/os requieren tener actividades lúdicas que los distraigan de situaciones de estrés. Así como también lo necesitan cuando están estudiando en las escuelas.

Referentes familiares

- Las/os niñas/os pueden resentir el hecho de verse alejados de familiares por medidas preventivas de salud, por ejemplo, en caso de hospitalizaciones. Asimismo, si es un familiar cercano, pudiese experimentar temor y angustia del bienestar del mismo o misma. Frente a esto, no le oculte información, sea honesto, claro y alentador con lo que le dice. No insinúe preocupaciones de mortandad o malestar elevado, mantenga usted la calma y comuníquelo el esfuerzo y medidas que se tomarán para la recuperación del familiar. Siempre siendo usted el primer filtro de información.
- Muestre mayor cercanía con sus hijas/os, ya que puede desencadenarse un proceso de duelo. Necesitan percibir la calma en usted. Tolerar más las emociones de ellas/os, ya que son duras para ellos. y acompañarlos en las mismas.
- Procurar mantener comunicación con esos familiares por otra vía, ya sea telefónica, por video llamada u otra.

Recuerde que, como adultos, la calma que pueda transmitirle a sus hijos/as en esta circunstancia es de vital importancia. A continuación, se dejan algunas recomendaciones para que Ud. las practique en su hogar.

- Utilice técnicas de relajación, como respiración profunda.
- Autoconciencia, significa tomar conciencia de uno mismo, pensar en el presente y buscar soluciones en el aquí y ahora.
- Es la oportunidad de pasar el tiempo en familia y compartir momentos de ocio, realizar actividades placenteras como, leer, ver una película, juegos de mesa, escuchar música, etc.
- Si bien, es necesario informarse, si percibe que la información le abruma, cambie de foco por un momento y céntrese en otra cosa. La información clara y precisa es importante, sin embargo, lo es más tener la calma para poder procesar esa información. Dése un respiro cuando vea que eso sucede.
- Corrobore las distintas informaciones que pudiesen circular, busque datos de realidad apoyados en investigación científica y que sean fiables.
- No se culpabilice por sentir miedo, estar irritable o confuso. Son reacciones normales para una circunstancia que no es normal.
- Mantenga contacto con su círculo social, tomando el resguardo necesario y prefiriendo vías no presenciales (whatsapp, llamadas telefónicas, videollamadas, mensajes de voz, etc.). La contención afectiva es importante para todos en momentos de emergencias sociales.

Encontrará a continuación un ejercicio simple de respiración. La clave está en relajar la respiración (cuando se está alterado tiende a ser más entrecortada y rápida) para enviar una señal de ausencia de peligro al cerebro. Junto con ello, también redirige su atención a otro foco, lo cual le otorga mayor control cognitivo de la situación. Si necesita ayuda para realizar el ejercicio, solicite ayuda a otro adulto.

Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos

Coloque una mano sobre su abdomen y otra sobre su pecho

Inhale profundamente por la nariz. La mano que está en su abdomen debería sentir que se eleva y la mano sobre su pecho no se moverá

Exhale lentamente por la nariz. Notará que su mano sobre el abdomen desciende y la que está sobre su pecho permanece inmóvil. Centre su atención en sus manos y en su respiración