

CRISIS SANITARIA | DIVULGACIÓN



La creatividad y el enriquecimiento del tiempo compartido son fundamentales. / AGENCIAS



Los niños han de saber por qué están en casa, pero sin un exceso de información. / DP

Amansando a las 'fieras' en tiempos de confinamiento por el coronavirus

Numerosas familias se enfrentan estos días, además de a preocupaciones socioeconómicas, limitaciones de libertad y rutinas, al reto del confinamiento con menores, a quienes normalmente se les exige la adaptación inmediata a unas circunstancias hasta ahora desconocidas.

Entre estas circunstancias destacan la falta de clases, los deberes on-line, la ausencia de actividades extraescolares, el nulo contacto con sus compañeros, la carencia del juego al aire libre... aspectos todos ellos absolutamente necesarios para el desarrollo y bienestar emocional, físico y psicológico de los más pequeños.

Para empezar, todos los miembros de la familia deben ser partícipes de la comprensión y la paciencia necesaria para la gestión de esta situación y la consecución del menor impacto posible en su desarrollo. Para ello, es recomendable gestionar este tiempo desde la **comprensión**, el **respeto**, el **cariño** y la **disciplina positiva**.

Todo se complica con las diferentes casuísticas a las que nos enfrentamos, teniendo en cuenta las diferencias socioeconómicas, los espacios donde se encuentran los menores, o la disponibilidad de sus padres (si trabajan telemáticamente o no, si poseen estabilidad laboral o no...), situaciones que a buen seguro impactarán en mayor o menor medida en la calidad del tiempo compartido con ellos.

Para rizar el rizo, existen familias con niños que sufren diversas discapacidades o dificultades, como pueden ser los menores con **autismo** o **TDAH**, a quienes ya se ha considerado en el Real Decreto por el que se declara el estado de alarma, que permite, en la medida de lo posible, salidas controladas con el fin de no agravar sus síntomas.

Entre las ideas para atender de la mejor manera posible a las *pequeñas fieras* que tenemos confinadas en casa, destacaría:

Mantener **rutinas, hábitos y horarios**, haciéndoles partícipes de la situación, dentro de lo posible, y ajustándose a la edad de desarrollo. Explicarles lo **importantes que son** y lo bien que lo hacen cada día, ya que gracias a su esfuerzo de mantenerse en casa, muchas menos personas se encuentran

HOY... DESDE CASA

ANA SÁNCHEZ CANTERA

{Psicopedagoga y terapeuta emocional}

«Hay que entender y respetar la situación, agravada en niños con necesidad de movimiento, para su autorregulación emocional»

enfermas. Entender y respetar la situación, agravada en niños con necesidad de movimiento, para su **autorregulación emocional** y su **necesidad de aprendizaje** a través de estímulos externos, de los cuales ahora son privados.

Mantener expectativas realistas y acomodadas a cada situación, sin limitar sus necesidades de juegos y movimiento, ya que esto resultaría contranatural. En este sentido, es aconsejable **no llenar su vida de constantes noes**: *no saltes, no juegues, quédate sentado, estate tranquilo...*

Escuchar y **conectar con sus necesidades**. Es posible que se sientan preocupados, irritados, aburridos, o que tengan miedo a que a alguien querido le ocurra algo... por eso es importante escucharles, poner nombre a esas emociones, explicarles la situación y tranquilizarles, siempre de forma racional y adecuada a su edad.

Compartir tiempo de calidad: jugar con ellos, desempolvar juegos de mesa, ver películas, pedirles que nos enseñen lo que hacen en el colegio...

Aprovechar para **conocer su aprendizaje** y encontrar una oportunidad en ello... si, por ejemplo, estudian algo de historia, recrearlo con disfraces o personajes...Hacerles participar en las **tareas domésticas**: recoger, hacer la cama, poner la mesa, hacer galletas, elaborar masa de pizza...

Reforzar **actividades de autocuidado**, especialmente el lavado de manos, tales como practicar las tablas de multiplicar mientras lo hacemos, dibujar el virus y lavarlo hasta que sea borrado..., asegurando así que el tiempo empleado en el lavado de manos es el que recomiendan los especialistas sanitarios.

Limitar el uso de los **dispositivos electrónicos conectados a Internet**, tales como el móvil, la tablet, o el ordenador, revisando los contenidos de los mismos.

Sin duda, son estupendos aliados en este periodo, pero quizá sería recomendable permitir su uso en horas de la tarde, cuando tengan menos energía o estén más cansados.

Realizar **ejercicio físico en familia**, por ejemplo, el *juego de la oca* con diferentes posturas...

Aprender a relajarnos a través de **mindfulness**, **yoga para niños** o **meditación** mediante juegos como *el globo*, que consiste en aprender a respirar y llenar de aire el abdomen como un globo, o *el chicle* para realizar estiramientos.

Estar en **contacto con la familia**, ya sean los abuelos, los tíos, los primos o los amigos, a través de videoconferencias.

Evitar su sobreinformación, intentando mantenernos informados en lugares donde no estén presentes los niños, ya que ellos no necesitan conocer todos los días el recuento de fallecimientos.

Utilizar **la música y el arte** como terapias, expresando emociones a través de dibujos y haciéndoles preguntas como «¿qué te asusta?» y «¿qué te da miedo?»...

Apoyarse en **canciones infantiles** para realizar tareas y rutinas diarias como lavarse las manos o los dientes.

Designar un **lugar especial** donde se sientan relajados, con objetos próximos como el bote de la calma, el monstruo de los colores... etc. que les ayuden a reconocer sus emociones y relajarse.

Dedicar, cuando sea necesario o nos veamos desbordados, un momento a **nuestra propia calma**, en un lugar alejado en la medida de lo posible, donde reconectar con nuestras emociones y sentirnos aliviados.