

GUIA DE APOYO A PADRES

PARA EVITAR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

Jesús Paños Martín

**Responsable Unidad de Psicología Clínica Infancia y Adolescencia
Servicio de Pediatría Hospital San Rafael de Madrid**

Todos, de alguna manera y en alguna proporción, nos hemos preocupado por la posibilidad de contagiarnos del famoso COVID-19.

Los adultos lo reconocen, identifican los pensamientos que se les aparecen en su cabeza, los intentan gestionar de forma racional y si no lo consiguen les terminan por generar malestar, preocupación o ansiedad, según el caso. Pero además somos el modelo en que se fijan nuestros hijos para poder procesar e interpretar lo que está ocurriendo a su alrededor.

Muchos adultos piensan que los niños ven el mundo como algo feliz y despreocupado, pero no es así. Incluso los niños muy pequeños tienen preocupaciones y sienten estrés en alguna medida en algún momento de su vida. En esta Guía te daremos consejos para que esto no ocurra ante esta situación de cuarentena.

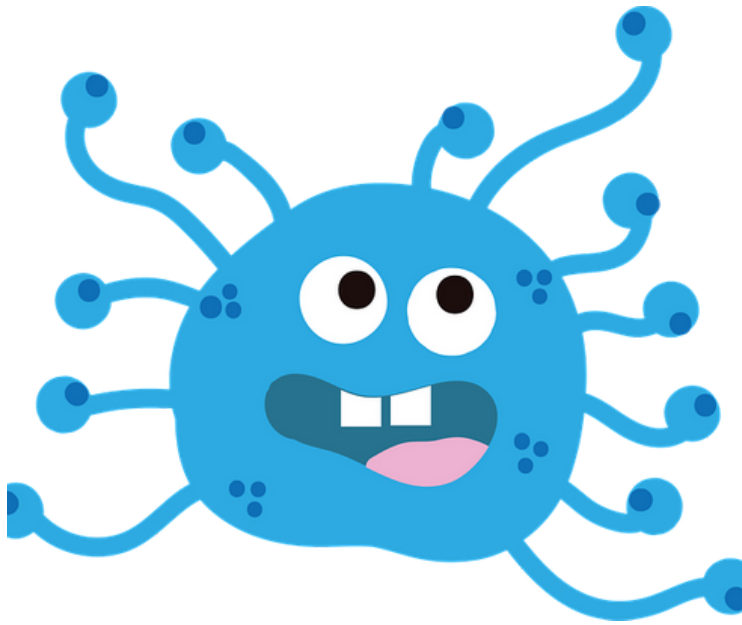
Vaya por delante, que los niños tienen una capacidad de adaptación sorprendente y esta reclusión forzada puede ser un buen momento para aprender algo y hacerse más competentes.



Fotos: Santi Nuñez



HR Hospital San Rafael
El hospital de toda la familia



FUENTES DE ESTRÉS

El estrés de los niños aumenta por lo que sucede en su propia vida y por lo que ve a su alrededor.

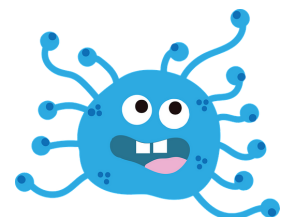
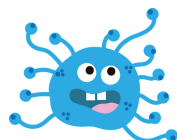
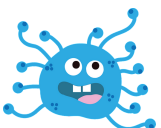
Comienza por preocupación intensa y puede terminar en ansiedad.

Esta situación de cuarentena les provoca una reacción y de nosotros depende cómo sea la misma. Cuidado con nuestros comentarios exagerados y catastrofistas sobre cualquier situación, hay que intentar evitarlos.

En el caso que nos ocupa es necesario aportar a los niños información comprensible sobre lo que está ocurriendo con el virus, adaptada a su edad y grado de madurez. Podemos utilizar la comparación de algo conocido para ellos, como una gripe. Importante resaltar la prevención del contagio y la posibilidad de evitar la enfermedad.

El estrés es el resultado en nuestro cuerpo de la evaluación que hace nuestro cerebro sobre una situación, al considerarla como algo amenazante. El estrés puede afectar a cualquier persona que sienta que no tiene estrategias para enfrentarse a algo y desde luego en este momento, esta idea, se le pasa a muchas personas por la cabeza, también a los más pequeños. La incertidumbre sobre lo que va a ocurrir con este virus, no ayuda.

En los niños en edad pre-escolar, hay situaciones que pueden desencadenar estrés, por ejemplo el hecho de separarse de sus padres. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales pueden crear también estrés.



Esta explicación es fundamental, pues van a observar que acontecen cambios en su vida cotidiana: no ir al colegio, no poder salir de casa, no ver a los amigos, no poder jugar fuera de casa...

Si en su entorno cercano existen personas aisladas en cuarentena también se hace necesario explicarles la razón. Resaltando la idea de evitar que puedan contagiar a otras personas.

De nuevo es bueno recurrir a alguna experiencia cercana a su vidas...algún periodo en que ellos o alguno de sus amigos han tenido que dejar de ir a clase por alguna enfermedad o permanecer en reposo tras una lesión o intoxicación, (...” se tiene que quedar en casa unos días para curarse y que no contagie a otras personas”..., ...”, algunas enfermedades se pegan, aunque otras no”...).

Cuidado con transmitir la falsa idea de que todas las enfermedades se contagian...solo algunas y de ellas hay que tener algunas precauciones.

Los padres deben tener en cuenta la manera en que hablan sobre estos problemas cuando sus hijos están cerca, porque los niños reconocerán la ansiedad de los padres y comenzarán a preocuparse si no somos



Foto: Santi Nuñez

cuidadosos con nuestras expresiones. Hay que evitar comentarios exagerados y catastrofistas:...qué horror... verás lo que viene...es un desastre...qué miedo o frases similares.

Las noticias repetidas de los medios de comunicación pueden también causar estrés. Los niños que ven imágenes perturbadoras por televisión o que escuchan hablar sobre desastres naturales, guerra y terrorismo pueden preocuparse por su propia seguridad y la de las personas que quieren. Imprescindible dar información antes de permitirles ver esas noticias para que puedan interpretarlas y adaptarse a ellas. Por debajo de los 6 años no es recomendable que tengan acceso

a todas las noticias que los medios de comunicación y entre los 6 y los 9 años es necesario darles una explicación previa sobre la que poder recolocar la información que reciben. En ningún caso conviene que sean expuestos a un bombardeo de noticias sobre el mismo asunto.

Después de darles la explicación, si siguen preguntando responderemos, si no insisten, no debemos tampoco insistir en continuar hablando del tema. Puede ser útil utilizar algunos recursos como cuentos o fábulas que hagan más cercana y comprensible la situación. El Colegio de Psicólogos de Madrid ha editado un cuento llamado "**Rosa contra el Virus**", para niños entre 4 y 10 años.



También debemos tener en cuenta los acontecimientos cercanos que pueden hacer relacionar al niño las noticias que escucha con situaciones recientemente vividas (un accidente, una enfermedad grave o un ingreso hospitalario, la muerte de un ser querido o un divorcio...), que pueden magnificar el malestar..

SIGNOS DE ESTRÉS

La cuarentena no tiene por qué generar estrés, en la mayor parte de los niños, pero sí preocupación. Si hemos podido explicar de forma clara lo que ocurre, no aparecerán signos externos de ansiedad. La preocupación puede traducirse y observarse por las preguntas que nos hacen o por lo callados que están.



Si esto último es lo que observamos, mejor preguntarles nosotros. Reconocer el estrés en los niños no es fácil, pero sí podemos observar algunos cambios en su conducta que nos den pistas.



Cambios de humor, mayor irritabilidad, más quejas y protestas, rabietas, cambio en los patrones del sueño o el hecho de mojar la cama, pueden ser indicaciones. Algunos niños notan cambios fisiológicos como sensación de inquietud interior, sensación de bola en la garganta, presión en el pecho, mareo o malestar en la tripa.

Otros pueden experimentar dolor de estómago y dolor de cabeza. Algunos tienen problemas para concentrarse o terminar la tarea escolar. Otros niños se abstraen o pasan mucho tiempo solos.

La ansiedad es como una botella de aceite, mejor que esté contenida en el recipiente, si se sale lo mancha todo.

Los niños más pequeños pueden mostrar signos de inmadurez, como chuparse el dedo, tics ocasionales, o meterse el dedo en la nariz. Los más mayores pueden mostrarse irritables y enfadados, mentir, a agredir a otras personas o a desafiar la autoridad. Un niño estresado también puede tener pesadillas, dificultad para irse de su lado, reacciones exageradas, rabietas frente a problemas menores y cambios en su rendimiento académico.



TRUCOS

Trucos para evitar la aparición del estrés durante la cuarentena en nuestros hijos

1. Comenzaremos por recomendar crear un **plan de actividades**, por escrito, en una cartulina o en un folio, junto a los niños. Es importante presentarlo de forma visual y que quede a la vista.

Pintaremos los 7 días de la semana y cada día dividido en dos (mañana y tarde) y colocaremos en cada día una serie de cuadrados o círculos que representan actividades y momentos importantes (poniendo dentro de esa figura lo que haremos)...un rato para jugar... otro para leer, otro para deberes... hemos de diseñar el día e intentar seguirlo. Si nuestro cerebro planifica lo que haremos es más fácil hacerlo.



No hace falta ser concreto en los horarios pero sí en la actividad. Hay que introducir acciones divertidas (que sabemos que les gustan) y otras novedosas (que no han hecho antes con nosotros) como puede ser ayudar a arreglar algo en casa, pintar con papel continuo en la pared, inventarnos un juego, hacer una gimkana por toda la casa o realizar juntos manualidades nuevas. Necesario dejar espacios de descanso, libres de actividades, sin nada programado (luego explicamos por qué). Recordar fijar el tiempo de deberes o de esfuerzo en nuestro plan.

2. Dedicemos un rato al día a **leer**, a ser posible algo nuevo, cuentos no conocidos, que les obliguen a seguir una historia y acordarse de los personajes que van descubriendo. Hay muchas ideas y enlaces en Internet. Podemos también inventarnos uno.

3. También sería muy recomendable **escribir un pequeño resumen** de lo que hacemos, al final del día, a modo de diario y jugar a grabarlo con el móvil, en audio o en vídeo... día 1... día 2 contando anécdotas divertidas y las actividades realizadas. Al grabarlo obligamos a los peques a ejercitar la memoria secuencial y ordenar lo vivido en el día para contarlo a otros (esos que no ven, pero que saben que están).



Foto: Santi Nuñez

4. Ejercitemos nuestra atención y nuestra memoria... el juego de esconder cosas y encontrarlas. Se trata de esconder en diferentes lugares de la casa, mientras ellos nos observan, varios objetos (a ser posibles iguales: lápices de colores, bolitas de papel...cromos). La tarea consiste en encontrarlos todos después...claro a mayor número de objetos, más difícil la tarea. Podemos alternar quién esconde y quién encuentra. Podemos también jugar a descubrir qué número o letra te pinto (con el dedo o con un lápiz con poca punta) en la espalda sin que el niño lo pueda ver y sólo con la información que nos aporta nuestra piel descubrir de qué letra o número se trataba (en función de la edad también podemos hacerlo con los ojos cerrados en los muslos o los antebrazos), jugar a imitar nuestros movimientos o a descubrir qué animal estamos intentando representar con nuestro cuerpo. Podemos bajarnos fichas de Internet para entrenar la atención y hacerlas juntos (mejor que ellos elijan entre las que les ofrecemos). Hagamos fotos con el móvil, varias a lo largo del día y después de varios días juguemos a ordenarlas temporalmente, de esta manera entrenamos su memoria a medio plazo y la capacidad de secuenciar temporalmente lo vivido.



Foto: Santi Nuñez

5. Hablemos por teléfono o videollamada con nuestros familiares y con otros niños del colegio y amigos. Esto normalizará la situación y nos ayudará a admitir que lo que vivimos es algo generalizado. Nos ofrecerá también cierto grado de calma, pensar que a todos les ocurre lo mismo, que somos un grupo. Es importante que vean la cara de sus familiares y escuchen su voz. Ayudarles a que aprendan a hacer preguntas a sus interlocutores y no solo a hablar de ellos mismos (así entrenamos su **empatía**).



Foto: Santi Nuñez

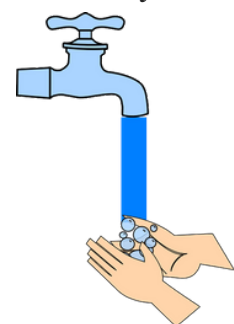
6. Prevenir la exposición a las noticias repetidas que ofrecen los medios de comunicación, analizando el número de contagiados y fallecimientos. **Resaltar la idea de que esta situación es transitoria y que los virus se pueden curar y lo más importante, prevenir su contagio.** Bombardearles con estos datos no ayuda en nada, sobre todo porque son un sesgo de la realidad.

7. Crear un sistema de recompensas con fichas de colores y firmar un trato por escrito que nos ayude a facilitar conductas adecuadas y positivas (hacer caso a la primera, hacer los deberes, leer un rato, no quejarse, desenfadarse solo, ayudar en tareas de casa...) y evite la aparición de conductas inadecuadas.

Por cada conducta positiva una tarjeta verde, que podemos canjear por actividades divertidas, privilegios o regalos al final del día o tras varios días. Mejor que tengan entidad física, para poder ser contadas y guardadas.



8. Entrenarles en las conductas de prevención, no las den por sabidas: lavarnos de forma correcta las manos, tapándonos al toser o estornudar con el codo, no tocarnos los ojos, nariz y boca.



Les recomendamos introducirlas en el sistema de recompensas, para facilitar la instauración de estas conductas. Podemos crear un registro en una hoja de papel de cómo vamos con los puntos.



Foto: Santi Nuñez

9. Cocinar juntos y fomentar que asuman alguna parte del proceso de la elaboración de una receta. Buscar nuevas recetas, preguntar a las abuelas, diseñar los menús de la semana juntos, aprovechar para poder hablar de lo importante que es lo que comemos y cómo contribuye a garantizar nuestra salud. Ayudarles a pensar con los ingredientes que ven en la nevera o en los armarios, qué cosas podríamos cocinar y entrenarles en algún plato sencillo.

10. Desarrollar la creatividad, pintar, inventar, diseñar, construir, inventarnos juegos y manualidades, decorar la habitación con nuevas ideas, puede sernos



útil buscar ejemplos en internet y adaptarlos, seguro que les animará la idea y nos ayuda a fomentar la creatividad. Los huecos sin actividad en nuestro calendario, pueden forzar que se vean obligados a pensar qué hacer.



Foto: Santi Nuñez



Foto: Santi Nuñez

Inventemos un cuento... de unos niños que tienen que quedarse unos cuantos días en casa para no contagiarse de una enfermedad...observen que final le quieren poner, les dará pistas de la evaluación que están haciendo de la situación

11. Jugar juntos a juegos de mesa, algunos de los que ya conocen, pero también puede ser un buen momento para enseñarles alguno nuevo.

Por ejemplo juegos de mimo, o de adivinar expresiones y emociones.

Si no tienen muchas iniciativas y argumentan la temida frase..."me aburro"...sugerir algunas: moldear con plastilina, fabricarnos lápices decorados para la vuelta al cole, crearnos nuestro propio botiquín para llevar a clase (con toallitas desinfectantes...¡¡), fabricarnos un bote de la tranquilidad (un frasco con tapa donde meter agua, purpurina y unas gotitas de aceite y poder utilizarlo como estrategia de desenfado para medir el tiempo que tarda la purpurina en depositarse en el fondo).



Juegos de mesa a los que no saben jugar, fabricar nuestros propios puzzles con dibujos o fotos sacadas de Internet. Muy interesante jugar a las construcciones, los puzzles, las maquetas y los rompecabezas porque ayudan a entrenar nuestra atención y nuestro razonamiento abstracto. Aquí no se trata de crear, sino de copiar el modelo.



12. Hacer ejercicio, diseñar alguna tabla de ejercicios o seguir algunos de los tutoriales que hay en youtube. Diseñar para ellos una gymkana por toda la casa con estaciones y paradas donde tenemos que hacer determinado ejercicio. Por ejemplo, pintamos un número en cada folio y lo repartimos por la casa, en cada uno de ellos nos corresponde una tarea (a ser posible divertidas... por aquí hacemos un túnel con las sillas y hay que pasar reptando, por allá hay que ir a cuatro patas o imitando algún animal).



Foto: Santi Nuñez



Foto: Santi Nuñez

13. Entrenemos la coordinación y la psicomotricidad, con juegos sencillos, pero orientados a mejorar la motricidad y la coordinación de brazos y piernas. Jugar a ver quién da más botes seguidos a una pequeña pelota (que no haga mucho ruido), andar sobre una línea pintada en el suelo y hacer equilibrio con un pie detrás de otro, aguantar en la pata coja unos segundos, andar de puntillas hasta la cocina, o andar saltando, andar hacia atrás..., es una manera divertida de entrenar el equilibrio y la psicomotricidad.

14. Podemos aprovechar estos días para aprender relajación o alguna técnica de respiración para niños, que nos serán muy útiles si la situación se alarga en el tiempo. Hay varios tutoriales en Internet y aplicaciones para móviles que nos pueden ayudar.

La técnica más sencilla consiste en tumbarnos y poner las manos en la tripa, a la altura del ombligo, y concentrarnos en notar si al coger aire nuestro abdomen se hincha un poco y al soltarlo se deshinch. Podemos ponernos en situación y jugar con la imaginación pensando que estamos en un sitio bonito y relajante (mejor preguntar a los peques antes de hacer el ejercicio, cuál es el sitio que prefieren... playa...pradera...montaña...nieve...). Hay que entrenarles en que la respiración sea calmada y lenta, sin esfuerzo. Podemos ayudarnos y poner un folio en la tripa y comprobar como se mueve al respirar o un pequeño peluche. Baños con espuma, sesiones de masajes o ejercicios de yoga.



Foto: Santi Nuñez

15. Ayudemos en casa con algunas tareas. Es un buen momento para colaborar en realizar tareas y para entrenarles en iniciar algunas a las que aún no se han enfrentado. Sentir que son capaces de ayudar les hará sentirse bien. La sensación de autonomía mejora la estima y es un poderoso refuerzo para seguir implicándose en nuevas tareas.



Foto: Santi Nuñez

16. Escuchemos música juntos, cantemos, juguemos a imitar, toquemos instrumentos.

Inventemos nuevas situaciones: dormir en el salón moviendo los muebles, hacernos una tienda de campaña con unas sábanas, dormir con mantas o sacos de dormir en lugares decorados por ellos, a modo de acampada casera.

Recuerde que todos reaccionamos ante esta situación...cierto nivel de estrés es normal; hágalos saber que está bien sentir enojo, temor, soledad o ansiedad y que otras personas comparten esos sentimientos.

Lo importante es saber qué hacemos con esas emociones y cómo buscar una forma de enfrentarlas.

Especialmente útiles aquellas que pueden ayudar a nuestro cerebro a planificar, organizar o colocar: hacer la lista de lo que se necesita comprar, poner o recoger la mesa, colocar la ropa en el armario o los cajones, cocinar, clasificar y guardar lo comprado...



El descanso adecuado y la nutrición correcta nos ayudarán.



Foto: Santi Nuñez

