



REACCIONES NORMALES PARA UN ESCENARIO ANORMAL

Pandemia COVID-19

Pandemia, cuarentena, distancia social, Covid... palabras completamente nuevas y antes ajenas para nuestros niños, todo este nuevo escenario a generado nuevas conductas en los niños, niñas y adolescentes que aveces para nosotros como adultos son difíciles de entender, pero que son completamente esperables a un escenario que no es el habitual, las reacciones de estrés se manifiestan de diversas maneras dependiendo de la edad del niño y del funcionamiento familiar.

**“LA CUARENTENA ES TODO UN
DESAFÍO, SIN DUDA ALGUNA, PERO ES
UN DESAFÍO DIFERENTE PARA CADA
FAMILIA, CADA RAMA TRAE SU ÁRBOL
Y CADA ÁRBOL SUS RAÍCES.”**

¿Qué esperar en niños ?

Es esperable que los niños pequeños en un inicio sintieran esta cuarentena sólo como un periodo de vacaciones pero con el paso de los días, el estrés prolongado puede provocar conductas regresivas en ellos, esto quiere decir, que comiencen a comportarse como niños más pequeños de lo que en realidad son.

Pataletas, querer dormir con los padres, morderse las uñas, retraimiento, llanto frecuente, irritabilidad o dificultad al separarse de figuras significativas son todas conductas normales para una situación anormal o desconocida como la pandemia.

¿Cómo podemos ayudarlos?

- ✚ Primero es importante cautelar la sobreinformación a la que están expuestos nuestros pequeños, en la medida que logremos como adultos transmitir calma y seguridad, las conductas ansiosas irán disminuyendo poco a poco, no olvidemos que si para nosotros como adultos ha sido complejo para ellos que no tienen aún la madurez emocional resulta más difícil.
- ✚ La contención emocional es de vital importancia en esta etapa pero cómo hacerlo? Primero empatizar, colocarnos en el lugar del niño y desde ahí generar espacios donde puedan expresar sus emociones, considerando que el juego es el lenguaje de los niños.
- ✚ Establecer rutinas pero que sean flexibles, establecer actividades que involucren a todo el grupo familiar.





¿Qué esperar en adolescentes?

Las reacciones de retraimiento propias de la adolescencia se han visto intensificadas en este periodo, presentando irritabilidad, estar constantemente en redes sociales, si bien es una forma de disminuir el distanciamiento social puede resultar en el manejo de demasiada información no siempre confiable, generando una sensación de incertidumbre. La comunicación con padres o cuidadores puede verse interrumpida.

¿Cómo podemos ayudarlos?

- ✚ Como adultos podemos minimizar estas conductas conociendo sus mismos intereses, por ejemplo conocer su música, películas, series, animes y desde ahí tener un punto de conexión. Compartir “memes” puede ser un nexo para generar un espacio de diversión neutro que brindará momentos agradables donde los adolescentes bajarán sus defensas.
- ✚ Es importante que tengan responsabilidades en el hogar, por ejemplo hacer su pieza, lavar la loza, etc
- ✚ Buscar espacios para compartir en familia, almuerzo, hora de once, de manera que generemos nuevas rutinas.
- ✚ Utilicen la tecnología como whatsapp, messenger, video llamadas etc. para mantenerte comunicado.

IMPORTANTE: aquellos adolescentes y niños que han presentado sintomatología ansiosa o depresiva previo a la pandemia, es importante estar atentos a su estado emocional.

El aislamiento puede agudizar síntomas ansiosos o depresivos, por ello si conoces a alguien que cursa o haya cursado una depresión no pierdas la comunicación con esa persona, tu llamado o tu mensaje puede hacer la diferencia!

Niños aburridos?....

En conjunto con los niños realizar una lista de actividades, escríbelas en papelitos o palitos de helado y déjalas en un frasco, cuando lo notes inquieto, aburrido o irritable, saquen al azar uno de ellos para que realicen la actividad.



Queridos niños y apoderados si necesitan ayuda no duden en contactarnos, como dupla psicosocial estamos acá para apoyarlo.

Un abrazo

Tía Patricia y Tía Michelle

