



Nos esperan muchos días en casa, conviviendo niños y familias.

Los niños necesitan salir, correr, saltar, ir al parque, hacer deporte... Esta es una situación de encierro domiciliario impuesto por la supervivencia, pero antinatural para los niños.

A los más pequeños, les puede costar entender esta situación y sus limitaciones.

Son muchos días en casa, con los niños que a su manera mostrarán su excitación, sus miedos, su ansiedad, su tensión, su pena por el estrés de esta situación...

Pueden desregularse y por ello, pelearse más, tener más rabietas, desobedecer más, colaborar menos, tolerar peor la frustración, desconectarse más del entorno...

Los padres, son muchos días, no acostumbrados a estar tantas horas con los hijos, pueden perder la paciencia, y de ahí desconectarse de la empatía temporalmente y perder el control: gritar, castigar, aislar a los niños, desconectarse de ellos, ignorarles...

Somos conscientes de lo difícil que es. Como padres esto va a exigir el máximo.

Os merecéis como cuidadores poder regularos primero vosotros, buscar apoyos y tomar conciencia de que si estamos bien nosotros, los niños estarán mucho mejor, no a la inversa

Como ya sabéis, el centro cuenta con la atención del **Equipo de Orientación Educativa de Tarazona**. Si necesitáis poneros en contacto con nosotras, podéis hacerlo a través del correo electrónico que os ha facilitado el centro.

LOS ADULTOS SOMOS LOS CIMIENTOS QUE DARÁN SEGURIDAD Y REGULARÁN EMOCIONALMENTE A LOS NIÑOS ANTE LA AMENAZA DEL CORONAVIRUS

El instinto de apegarse es tan necesario como la necesidad de reproducción o alimentación.

Todas las personas necesitamos vincularnos unas con otras para poder encontrar apoyo, seguridad y calma emocional.

En los niños este instinto se llama apego.

Los niños dependen de los adultos para su supervivencia, así pues, necesitan apegarse al menos a un adulto que satisfaga sus necesidades tanto físicas como afectivas.



El apego se activa especialmente en situaciones de peligro o amenaza: cuando esta sucede, el cerebro del niño segrega la hormona del cortisol y el niño busca al adulto cuidador para encontrar en él la seguridad y retornar a la calma.

Cuando el adulto le coge en brazos, le habla con palabras suaves... le ayuda a retornar a la calma y el cortisol desciende a niveles normales.

El apego no puede estar siempre activado, solo lo hace cuando está presente la amenaza y el miedo.

Cuando el niño está tranquilo, se encuentra en un estado óptimo de activación física y psicológica.

Cuando no hay amenazas y el adulto transmite seguridad, el niño puede explorar el mundo y aprender de él. Si el miedo persiste en el niño, este queda ansiosamente aferrado al cuidador.

VACUNAS DE AMOR

NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

El lenguaje aun no es un instrumento biorregulatorio. Cuanto más pequeño es el niño, más necesita el contacto con el adulto para regularse.

Los estados internos se transmiten a través de la conducta. Si están cansados, tendrán más rabietas; si están ansiosos o excitados, se moverán más; si tienen miedo, pueden irse a un rincón y esconderse.

Aprendamos a leer qué NECESIDAD expresa con cada conducta. Normalmente, necesitan de nosotros para que mediante el contacto les transmitamos nuestra calma y seguridad, y así regularlos.



A PARTIR DE 6 AÑOS

Los niños desarrollan cada vez mejor las herramientas de calma y de gestión emocional que los adultos les han enseñado.

A partir de los seis años, si se ha hecho una labor regulatoria como adultos previa, pueden identificar con precisión donde sienten el miedo en el cuerpo, darse cuenta de que tienen pensamientos y cómo les influyen, saben buscar al adulto en situaciones de miedo y ansiedad y pedir ayuda con las palabras y no sólo mostrándolo en conductas (rabietas, desobedecer, frustrarse, moverse...) que sugieren desregulación de sus emociones.

Los adultos dan seguridad y ayudan a regularse emocionalmente a los niños en situaciones de amenaza, peligro, miedo, ansiedad,...

Un adulto miedoso puede transmitir miedo y dificultar que el niño desarrolle una sana autonomía, explorando el entorno y aprendiendo mediante el juego.

Por eso, como adultos, debemos prepararnos bien y cuidarnos bien. Paciencia y calma.

TODOS NECESITAMOS SENTIRNOS SEGUROS

EL coronavirus es un desafío que nos asusta, pero también somos capaces de desarrollar recursos y ser solidarios. Los niños también tienen recursos, pero necesitan a los adultos para generarlos o potenciarlos.

En esta situación es necesario que los seres humanos se apoyen los unos en los otros, (los más pequeños en los adultos, y estos en las figuras más sabias y seguras). Se nos exige estar en aislamiento, una situación anómala para seres de naturaleza relacional y social que **NECESITAMOS SENTIRNOS SEGUROS**.



Unos adultos firmes, cálidos, seguros, que estén al cargo y que transmitan al niño el empoderamiento: podemos afrontarlo y salir victoriosos.

Para ello, los niños precisan que sus adultos se trabajen a ellos mismos y se regulen emocionalmente, sepan cómo calmarse y encontrar dentro de ellos mismos lugares seguros.

Podemos usar la metáfora del avión: antes de dar al niño la máscara de oxígeno, tenemos que ponérsela nosotros como cuidadores o padres.

No podemos conseguir regular emocionalmente y transmitir calma y seguridad si nosotros no lo estamos.

¿Qué van a hacer los niños ante una amenaza de este tipo desde el punto de vista del apego?: hiperactivarlo, es decir, buscar y necesitar mucho más a los cuidadores porque la atmósfera es de miedo y amenaza.

Es normal en esta situación que los niños necesiten y busquen la conexión emocional con sus padres y la cercanía afectiva, los rituales que les pueden dar seguridad.

Tener diariamente unos hábitos de higiene, orden, alimentación, seguir las clases online, hacer las tareas, actividades de juego. Es importante que los adultos acompañen a los niños en estas actividades.

Las personas necesitamos sentir que hay control y predecir, por eso una rutina les dará seguridad.

VACUNAS DE AMOR

¿QUÉ PODEMOS HACER?

ALGUNAS CLAVES PARA VIVIR EL AISLAMIENTO DE TAL MODO QUE DESARROLLEMOS UNA RESISTENCIA POTENCIALMENTE RESILIENTE

Significa que la familia desarrolla una serie de habilidades que conducen a resistir una situación anómala como la actual, que en el futuro nos resultarán resilientes (será una experiencia que nos permitirá crecer y rehacerse a partir de la misma).



Animamos a las familias a hacer de esto una oportunidad para convivir, pasar tiempo juntos, jugar, contar historias, apoyarse y hacer de la familia la base, los cimientos que permiten sentir que se está en unión con un grupo que te da consistencia y seguridad.

Al igual que los adultos, los niños llevan mal que no les digan la verdad. Hay que darles la información básica y sobre todo saber transmitírsela. El cómo se lo digamos a los niños es más importante que el qué les digamos. No podemos contarles un discurso adulto, un “bla, bla, bla...” que esté desconectado del sentir.

Con ternura, cariño y transmitiendo seguridad, cuidaremos las palabras a usar, modularemos la voz para que sea serena, miraremos a los niños a la cara, estaremos cerca físicamente y preguntaremos al niño por lo que nota en el cuerpo.

Preguntarles si sienten malestar en su cuerpo y poner la mano (animándolos a ellos a que se lo hagan a sí mismos cuando aprendan) en la zona que duele o notan mal y cuidar de ella, estando presentes emocionalmente, hasta que se vaya calmando y regulando.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Crear un clima donde sientan y sepan que pueden preguntar todo lo que deseen y nosotros tratar de responder, incluso a aquello que nos pueda crear más miedo: ¿Nos vamos a morir? Este es el principal miedo que puede latir dentro de los niños.

Hemos de dar mucha ternura en estos momentos (además de seguridad, firmeza y calma) y darles explicaciones.



Si los niños expresan sus miedos (a enfermar, a perder a los padres, a no tener comida, a morir...) debemos ser empáticos, mostrarnos seguros y activar nuestro sistema de cuidados (cercanía afectiva). Así podremos transmitirles esa seguridad que necesitan.

No tenemos que tener prisa en ayudarles a cambiar rápido los pensamientos (a veces distorsionados) sobre lo que perciben, sino acompañar la emoción y hacerles sentir que lo sentimos: "entiendo que tengas miedo" / "siento que tengas miedo" / "me doy cuenta de tu miedo y estoy contigo, a tu lado" / "háblame de tus miedos" ...

Primero hay que estar con el niño, a su lado, cerquita, no hay que precipitarse en modificar su discurso. Que sienta que conectamos con él.

Y cuando el niño comienza a bajar su activación, entonces estará más abierto a que le ayudemos a modificar los pensamientos negativos: "Es un virus al que podemos hacerle frente si nos cuidamos" / "Los niños no mueren de esto" / "Tenemos de todo en casa para hacerle frente" / "Juntos y unidos pasaremos esto" etc.

Pensamientos más positivos, más realistas y más adaptativos.

DIFERENTES NIÑOS, DIFERENTES NECESIDADES

Hay dos grupos de niños (no tiene que ver con la edad sino con la capacidad para permanecer solos sin desregularse o desorganizarse):

- Los que pueden junto con los hermanos y supervisión o guía mínima, hacer actividades solos. Entonces eligen ellos mismos con menos presencia qué hacer (jugar, dibujar...).
- Los que no pueden sin una presencia adulta estar o permanecer solos en el hogar (los padres en una sala, el niño en otra, en su cuarto). Cuando los niños necesitan un organizador externo como los padres, es mejor convenir con ellos qué hacer, dispensarles más tiempo y supervisarles más directamente.

ACTIVIDADES

Los niños necesitan actividades.

Pero no la actividad por la actividad, sino actividades con un fin: ayudarles a expresarse y sentirse mejor.

Actividades como jugar, dibujar, bailar, hacer representaciones de rol playing... tienen el potencial de transformar el mundo interno y darle forma porque la simbolización potencialmente resiliente. Las emociones dolorosas se reconstruyen creando belleza.

LOS CUENTOS

Los cuentos son excelentes para los niños porque contienen metáforas que ellos entienden y les permiten empoderarse.

La comunicación mediante personajes u otros símbolos de los cuentos le provee al niño de terceros elementos sobre los que proyectarse que le dan seguridad y la distancia suficiente para hablar sin desbordarse emocionalmente.

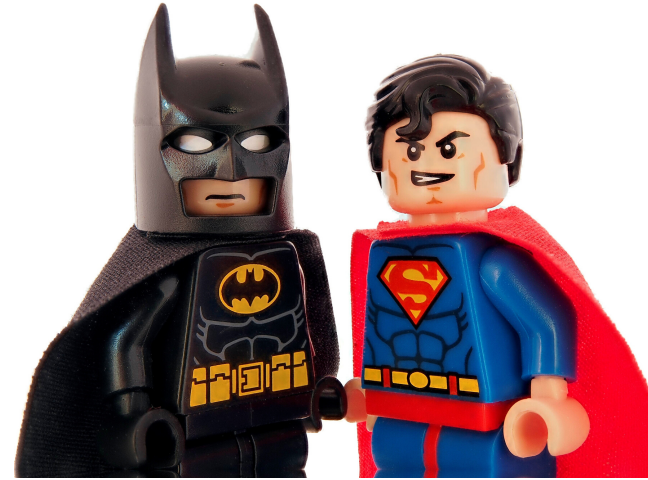


DIBUJOS Y JUEGOS PARA ATACAR AL CORONAVIRUS

La fantasía infantil, la libertad de dibujar lo que quieran y la protección de los padres, son elementos fundamentales para dibujar o jugar.

Dibujar es algo más que tenerlos entretenidos.

Mediante dibujo, el niño puede liberar sus sentimientos, desarrollar sentimientos de control y crear mediante símbolos (llamados arquetipos porque tienen sentido para toda la humanidad) un mundo de fantasía que permite elaborar los miedos, la ansiedad, la rabia, la agresividad...



En los dibujos pueden aparecer seres que simbolizan al coronavirus en diferentes formas, pero también aparecen los símbolos protectores (los superhéroes, policía, bomberos, sanitarios...) que le atacan y vencen. Podemos hacerles preguntas sobre el dibujo (el niño es el experto en el mismo) y decirles ¿cómo puede el superhéroe o quien aparezca vencer a ese bicho malo? ¿Puede venir alguien a ayudarlo?

En el juego sucede parecido. Los niños con los muñecos o representando roles dramáticos en los que desempeñan papeles, disfrazándose, pueden jugar y ellos crean un relato espontáneo, una historia incluso fantástica (la fantasía es el mundo en el que ellos habitan y que necesitan para manejar lo que viven en la realidad) en la que mediante luchas, guerras, o personajes recrean la realidad y de este modo elaboran lo que sienten.

Los adultos tenemos que relajarnos y jugar con ellos y permitir que dirijan la historia y dejarnos llevar. Solo intervenimos para desatascar situaciones de las que ellos no salen, si nos parecen muy dramáticas y que entran como en bucle durante largo rato, pidiendo que venga alguien que ayude.

La familia puede ver películas juntos y jugar a juegos de mesa de los de toda la vida.

Los niños disfrutan mucho con sus padres y hermanos, jugando, riendo, haciendo bromas... esto permite conectar con ellos y pasarlo bien.