GUÍA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL EN LA INFANCIA DURANTE EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO

DIRIGIDO A FAMILIAS, EDUCADORES, Y PROFESIONALES DE LA INFANCIA

Ayuntamiento de Rota

Guía elaborada por *Estela Mediavilla Espinosa*
Psicóloga Col. M-18.098
Técnico Delegación de Educación

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL?

Esta guía surge de la necesidad de cuidar el VÍNCULO EMOCIONAL con nuestros hijos, de forma especial en este período de confinamiento impuesto.

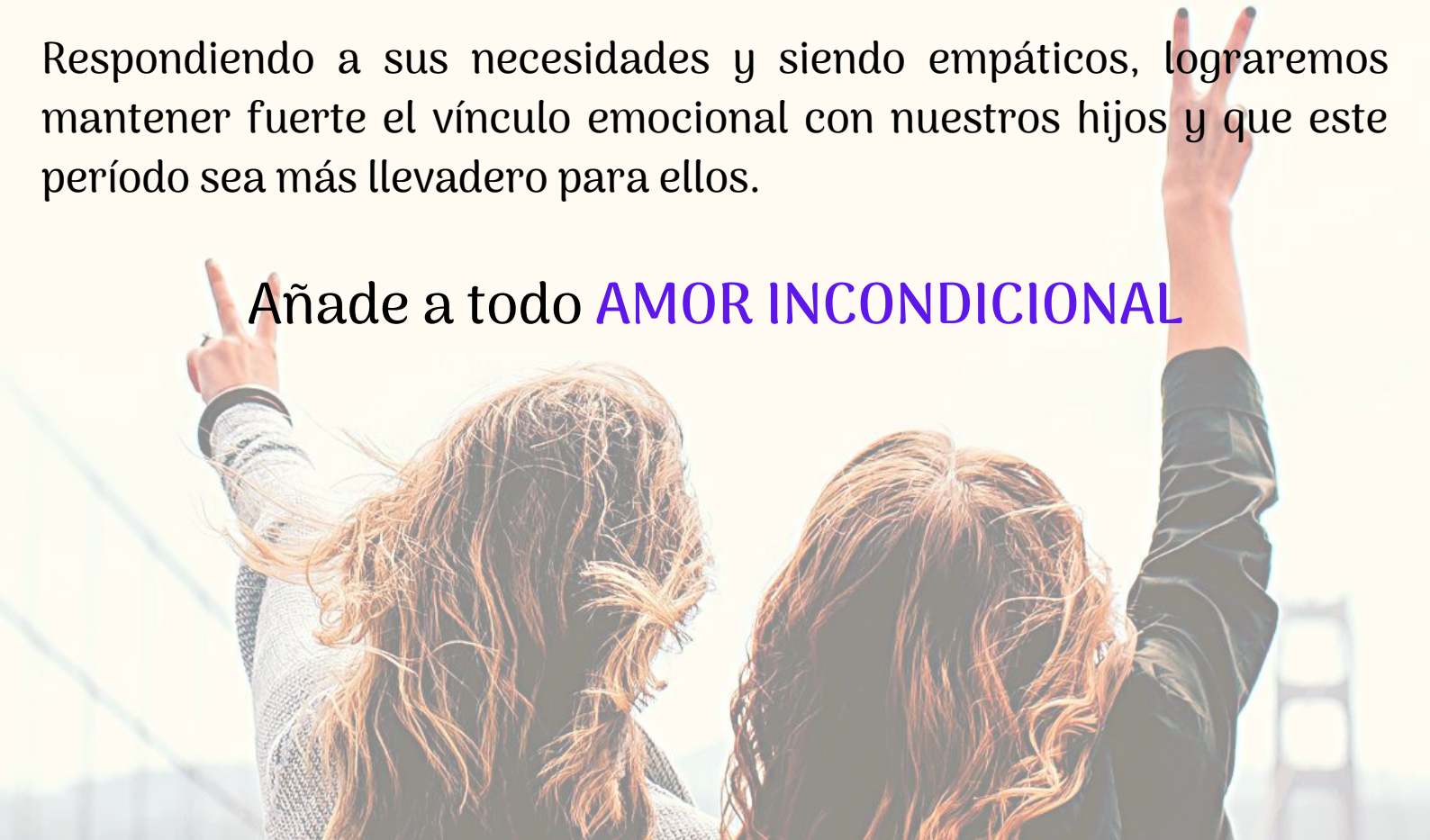
Hemos perdido de un día para otro las rutinas habituales, lo cual tiene consecuencias a nivel psicológico en todas las personas, siendo los niños más vulnerables por no tener recursos ni herramientas para enfrentar una situación como esta.

Por ello se hace necesario, aún más si cabe, continuar asumiendo la pa/maternidad consciente para poder cubrir las necesidades de los peques.

Esto nos ayudará a logar la CONEXIÓN EMOCIONAL con nuestros hijos y por lo tanto seguir siendo BASE SEGURA para ellos.

Respondiendo a sus necesidades y siendo empáticos, lograremos mantener fuerte el vínculo emocional con nuestros hijos y que este período sea más llevadero para ellos.

Añade a todo AMOR INCONDICIONAL



¿QUÉ HACEMOS COMO ADULTOS?

AUTOCUIDADO

Para poder cuidar bien de los peques en estos días en que los adultos probablemente estamos saturados en todos los sentidos, la primera premisa es el AUTOCUIDADO. Estar bien para poder cuidar bien de los más vulnerables. Esto incluye el cuidado físico y emocional.

Recordemos que todo el tiempo estamos siendo MODELOS de nuestros hijos, por lo que debemos ser capaces de realizar una buena autogestión emocional, y de transmitir CALMA y SEGURIDAD.

El autocuidado variará en función de cada persona y sistema familiar, y tendremos que buscar el que más se ajuste a nuestra realidad y posibilidades.

Puede ser una cena tranquila cuando los niños duerman, puede ser turnarnos con nuestra pareja para realizar alguna actividad que nos reconforte (leer, algo de ejercicio, meditar), puede ser llamar a nuestros seres queridos, o puede ser autocuidado con peques si no tenemos posibilidad de turnarnos con otro adulto, como ver una película con los niños o hacer una visita virtual a un museo.

Como adulto, permítete también la expresión de emociones de forma saludable.

¿QUÉ HACEMOS COMO ADULTOS?

EXPLICAR

Explicarles con palabras sencillas que ellos puedan entender en función de su edad, lo que está pasando. Hacerlo de modo natural, sin volcar nuestros miedos en ellos y en términos positivos. Seguramente te hagan preguntas, ¡no dejes ninguna sin responder!

Igualmente les hablaremos del porqué de esta situación, explicándoles que es NECESARIO permanecer en casa estos días por el bien de todas las personas, incluidos nosotros, y que hay que protegerse y ayudar a que los demás también estén protegidos.

Si hay tristeza, normalizaremos la emoción y les diremos que entendemos que echen de menos a la gente que no pueden ver en estos días, o que puedan sentirse agobiados. Explicarles que a nosotros también nos pasa.

Los niños perciben el paso del tiempo de forma muy diferente a los adultos, así pues es necesario decirles que esta situación es TEMPORAL, que tiene un fin y que dentro de poco todo volverá a la normalidad y volveremos a salir a la calle y a jugar con los amigos.

Puedes utilizar algún cuento como apoyo para que entiendan mejor la situación. Aquí te dejamos este cuento elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y la Edit. Sentir:

https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf

¿A QUÉ TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS?

NECESIDADES EMOCIONALES

VALIDAR EMOCIONES

La situación de confinamiento hace que nuestro cerebro esté constantemente en modo “supervivencia”, por lo que es más fácil que afloren emociones como el miedo, el enfado, o incluso la tristeza.

Haz saber a tus hijos que comprendes lo que sienten, que las emociones nos ayudan y que no hay que evitarlas, que todo lo que sienten es aceptado, y que lo importante es aprender qué hacemos con ellas.

Hacer que nuestros niños SE SIENTAN SENTIDOS, vistos y tenidos en cuenta; para ello puedes decirles cosas como: “sé que estás triste por no poder ver a tus amigos”, “entiendo que estás cansado porque llevamos muchos días en casa”, “lo sé, es un rollo no poder salir para nada”, "yo también me siento como tú", antes de recordarles que es necesario estar en casa por el bien de todos.

LO QUE HACEN ES IMPORTANTE

Hacer frente a una situación de confinamiento prolongado en casa, puede generar malestar psicológico en todas las personas.

Si a los adultos nos cuesta trabajo, a los niños normalmente les cuesta mucho más, principalmente porque carecen de herramientas y habilidades socioemocionales para enfrentar una situación de este tipo.

Agradezcamos a los niños el esfuerzo que están haciendo quedándose en casa estos días! De esta forma haremos que se sientan importantes y contribuiremos a mantener su autoestima. Transmitirles que están realizando un acto de gran VALOR e IMPORTANCIA para toda la humanidad.

HAZ QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN SEGUROS

Nuestra labor principal como padres es hacer que nuestros hijos se sientan a salvo, seguros, protegidos. Podemos ofrecer seguridad en dos vías:

. *Seguridad EMOCIONAL*: dedicarles tiempo y atención de calidad, proporcionarles información en la medida de su demanda y de su edad, y atender sus necesidades en la mayor medida en que nos sea posible. De esta forma estaremos enviando un potente mensaje: "me importas, te cuido, estás a salvo".

. *Seguridad ESTRUCTURAL*: para mantener la estructura en casa, es saludable ajustar las RUTINAS a la nueva situación. Mantener lo que funcione e incorporar lo necesario para que el ajuste sea beneficioso para todos los miembros de la familia.

Estamos en una situación excepcional y transitoria, POR TANTO:

REBAJA las EXPECTATIVAS, sé más flexible, manteniendo los límites con AMABILIDAD y FIRMEZA cuando se requiera (por ejemplo, si estás teletrabajando en tu domicilio, explica a los niños que tendrás la puerta cerrada y que no podrán entrar durante el tiempo establecido).

Ideas de TIEMPOS DEFINIDOS para:

. ***Tareas de la casa***: es un buen momento para colaborar en responsabilidades compartidas entre todos los miembros de la familia, por ejemplo, ordenar el armario, turnarse para poner la lavadora…

. ***Tareas escolares***: el tiempo dedicado a deberes será menor y más flexible que el que dedican en clase, ¡no se trata de que los niños se agobien!

. ***Tareas intelectuales***: ver documentales, leer libros sobre temas que les apasionen, buscar información sobre sus intereses, crear lapbooks…

. ***Juego con pantallas***: si hay juego con plataformas digitales es adecuado establecer un tiempo y momento del día para ello, SIN que se conviertan en la fuente de juego principal. Podemos aprovechar estos momentos para sentarnos con ellos y ver a lo que juegan y cómo lo hacen, a ellos les encanta que les veamos jugar!

. ***Juego en casa***: juego en familia, juegos de mesa, juego libre…

NO se trata de calendarizar todo, los niños también tienen que tener tiempo para el ABURRIMIENTO, éste es positivo para el desarrollo del pensamiento, de la creatividad y la imaginación.

DI NO A LA SOBREINFORMACIÓN

En estos días todos queremos estar informados al último minuto, y muchas veces es prácticamente obligatorio estarlo por motivos de trabajo y/o salud. Además, estamos aislados, y tener información constante hace que nos sintamos menos vulnerables.

Sin embargo, es tarea de los adultos saber cuándo parar y cuándo acceder a esta información, sobre todo cuando hay niños en casa que están constantemente expuestos a esta información, ya que no sabemos de qué modo les puede estar afectando. Evita exponer a los niños a los medios de comunicación todo lo que sea posible.

Los niños son muy BUENOS OBSERVADORES, así que van a estar atentos captando todo lo que ven y escuchan a su alrededor. Pero son muy MALOS INTÉRPRETES, sobre todo cuando son pequeños.

Pueden estar interpretando toda esta información de manera errónea, y esto provocará que vivan estos días con mayor miedo y estrés.

ENFATIZA LO POSITIVO

Si pensamos en nuestro día a día seguramente todos los días llevamos una rutina ajetreada en la que muchos días nos toca solamente "sobrevivir".

Es el momento de tomar aire y buscar todas las COSAS POSITIVAS que trae consigo esta parada obligatoria: hacer cosas con tus hijos que normalmente no puedes hacer por falta de tiempo, dejar de correr para llegar a tiempo a los sitios, realizar trabajo atrasado en casa, poder dormir la siesta con tus hijos y seguro que hasta hay menos ropa para lavar.

Además, puedes hablar con los niños de todo lo bonito que está sucediendo en el planeta, como la disminución de la contaminación o poder escuchar el sonido de los pájaros al abrir las ventanas...

RESPETO MUTUO Y REUNIONES FAMILIARES

En esta situación anómala, en la que pasamos mucho más tiempo en casa juntos de lo habitual, también es normal que surjan conflictos con más frecuencia.

Es importante poder resolverlos, desde el respeto mutuo y escuchando las necesidades, molestias y deseos de todos los miembros de la familia.

Reuniros una vez a la semana en un espacio libre de juicios y comentarios negativos y aprovechad este momento para haceros apreciaciones y agradecimientos con positividad y para escuchar activamente a vuestros hijos.

Respetad las necesidades de todos los miembros de la familia: las necesidades de nuestro hijo pequeño serán muy distintas a las de nuestro hijo adolescente, y a las nuestras como adultos.

Por tanto, practicar, más que nunca la EMPATÍA en familia.

BUSCA LA CONEXIÓN EMOCIONAL

Todos necesitamos sentir PERTENENCIA, RECONOCIMIENTO y CONEXIÓN.

Mantente presente y observador, haz saber a tus hijos que ves el gran esfuerzo que están haciendo. Cuando los niños se sienten escuchados y tenidos en cuenta, se sienten mejor.

Además, la conexión con el adulto les proporciona la CALMA que necesitan cuando se ven desbordados por sus emociones.

NECESIDADES COGNITIVAS

Bienvenida, CREATIVIDAD!

El cerebro de los niños viene predeterminado para APRENDER y EXPLORAR, ya que tienen la necesidad de conocer y comprender el mundo en el que viven. En estos días, el campo de exploración se reduce, puesto que no podemos salir a la calle y exponernos al ambiente, la naturaleza, etc.

En casa tenemos muchas posibilidades de exploración que normalmente nos pasan desapercibidas por falta de tiempo, muchas cosas de las que hacemos en nuestra vida práctica nos proporcionarán ahora conexión con nuestros peques si las hacemos juntos y desde una perspectiva lúdica.

Por ejemplo, COCINAR con los niños, es una actividad muy completa. Permite el aprendizaje de números, cantidades, peso, sistemas de medida... además de proporcionar autonomía y aprendizaje de habilidades que serán para toda la vida. El aprendizaje VIVENCIAL es siempre mejor integrado por los niños.

También podemos hacer EXPERIMENTOS en casa, ya que nos permiten practicar y compartir aprendizaje de una forma divertida. Y a ellos les encantan!

NECESIDADES FISIOLÓGICAS

HIGIENE

Estar en casa no implica que haya que estar todo el día en pijama, sin vestirnos, ducharnos o peinarnos.

Mantener unas rutinas dentro de la flexibilidad. Nos vestimos para marcar el inicio del día o nos duchamos como paso previo a ir a dormir.

RUTINAS DE SUEÑO

Es importante mantener hábitos de higiene del sueño sobre todo en los más pequeños, con esto evitaremos otros desajustes conductuales (rabietas por estar muy cansados, por ejemplo).

Es bueno mantener lo que ya hacíamos hasta ahora, por ejemplo si leíamos un cuento antes de ir a dormir, si hacíamos relajación… y si no teníamos una secuencia saludable de sueño, puede ser un buen momento para introducirla.

¡A MOVERSE!

El movimiento es imprescindible para el adecuado desarrollo del cerebro, así que hay que seguir manteniendo la actividad física con los niños en la medida de lo posible.

A veces no disponemos de mucho espacio, pero si le ponemos imaginación podemos aprovechar cualquier pasillo de la casa para poder bailar, hacer algunos ejercicios de estiramiento o juegos que impliquen actividad física moderada, como gymkanas o pequeñas carreras.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tanto tiempo en casa puede favorecer que se coma en exceso y que apetezcan alimentos menos saludables. Funciona muy bien realizar un calendario de comidas y tener agua y comida saludable disponible y al alcance de los peques para cuando sientan hambre o sed.

Evita que se asocie la comida a momentos del día en los que puedan sentir aburrimiento. Igualmente, intentar seguir un horario para las principales comidas.

NECESIDADES SOCIALES

El mundo social es uno de los que se ha visto más afectado para nosotros y sobre todo para nuestros hijos.

No podemos ver a nuestros seres queridos (abuelos…) durante un tiempo, y los niños tampoco pueden ver a sus amigos en el parque o en el colegio.

Utilicemos la TECNOLOGÍA para seguir en contacto con las personas a las que queremos. Fomentaremos el sentimiento de unión y la separación no será vivida de una forma tan drástica.

Podemos realizar videollamadas para relacionarnos, ver y escuchar a la gente que queremos. Es un buen momento para interesarnos por lo que hacen, o contarles lo que hacemos nosotros.

Podemos hacer llamadas en conjunto con amigos y jugar a algo entre todos, con la ayuda de un adulto si lo vemos necesario.

También se pueden grabar vídeos realizando alguna actividad (bailar, contar un cuento…) y mandárselo a familiares.

ALGUNOS TIPS PARA LA CONEXIÓN EMOCIONAL

ˆ DESCONECTA para CONECTAR: cuando estés con tus hijos, desconecta los dispositivos electrónicos. Con este gesto les estarás transmitiendo el más poderoso de los mensajes: "en este momento, eres lo más importante para mí".

ˆ ESCUCHA con interés, ponte a su altura, mírales a los ojos y OBSERVA mucho. Lograrás saber lo que necesitan.

ˆ Utiliza el CONTACTO FÍSICO: más abrazos y menos expectativas.

ˆ VALIDA, demuéstrales que ENTIENDES SUS EMOCIONES, y que estás a su lado dispuesto a ayudar para encontrar una solución respetuosa cuando haya un conflicto.

ˆ RELATIVIZA y establece prioridades: ¿qué quieres que recuerden tus hijos cuando de estos días cuando todo pase?

ˆJUEGA, JUEGA, JUEGA: el juego es la mejor manera de vincularte con tus hijos de manera saludable. Acompaña con la lectura de CUENTOS, escuchando MÚSICA...

ˆ Crea un ESPACIO de la CALMA: a él podrán acudir cuando se sientan desbordados emocionalmente, y también podemos utilizarlo como un espacio para hablar de lo que estamos sintiendo. Ayúdales a poner nombre a lo que sienten! TU CALMA es SU CALMA.

IDEAS PARA EL DÍA A DÍA

ˆ Realizar una LLUVIA DE IDEAS de cosas que nos gusta hacer en casa y fotografiar momentos especiales.

ˆ Crear un SALUDO FAMILIAR: somos un EQUIPO. Vamos a pasar estos días de la mejor forma posible.

ˆ Utilizar un TABLERO de EMOCIONES y buscar un momento en el día para expresar como os sentís.

ˆ Utilizar TIEMPO FUERA POSITIVO cuando necesitéis desconectar por un momento.

ˆ Aprender a decir lo que NO NOS GUSTA desde el respeto, utilizando la fórmula "me molesta... desearía..."

ˆ Aprovechad para realizar JUEGOS EN FAMILIA, podéis encontrar ideas en: https://yojuegoencasa.es/

ˆ Escribir un DIARIO de lo que estamos viviendo, atesoraréis recuerdos familiares.

ˆ Realiza la CAJA DE CARICIAS, contribuirás a la ARMONÍA FAMILIAR:

1.-Busca una caja de cartón y realiza una ranura en la parte superior

2.- Por cada miembro de la familia, prepara un montón de papeles con su nombre

3.- Cada vez que alguien diga o haga algo que te haga sentir bien, lo escribes en el papel que lleva su nombre y lo metes en la caja

4.- Al final del día, os juntáis en torno a la caja. Cada uno lee en voz alta los mensajes que han escrito para él

Ayuntamiento de Rota

Guía elaborada por *Estela Mediavilla Espinosa*
Psicóloga Col. M-18.098
Técnico Delegación de Educación