






AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

**IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES DEL
CONFINAMIENTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS
¿QUE PODEMOS HACER LAS MADRES Y PADRES?**




GUIA REALIZADA POR EL EQUIPO DE PSICOLOGÍA DE AYA ESPAI

Anna Ribó, Emma Rafart, Esther Gordon, Montse Arana



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

¿COMO PODEMOS AFECTAR EL CONFINAMIENTO DE NUESTROS HIJOS? ¿QUÉ LES PUEDE PASAR?

La confición implica un cambio en el funcionamiento estructural de la persona y de todo su contexto. Es una sacudida general: en hábitos, rutinas, ocupaciones diarias, en el cuerpo y su movimiento como expresión, en el contacto, en las relaciones con los demás, en el desarrollo de habilidades, en valores, en las emociones, en el concepto sobre la vida y la muerte, en la economía familiar, ...

En este momento tan complicado que nos ha tocado vivir, la pandemia nos expone a una realidad inédita y a la que nadie estaba preparado. Sentimientos de inseguridad, miedo, angustia, vulnerabilidad, pérdida de control, etc. afloran en cada uno de nosotros. Y, como adultos, tenemos que ser conscientes de que lo que estoy pudiendo sentir, es probable que mi hijo también lo sienta. La diferencia tal vez está en que, como niño/a, las experiencias vividas en relación con sentimientos como estos sean menores y, por lo tanto, que, por un lado, los recursos que tienen para afrontar los mismos estén menos elaborados y, por otro, que su expresión también difiere de la del adulto. De aquí, que los niños y niñas sean especialmente vulnerables a toda esta situación históricamente nunca vivida por ninguno de nosotros.

Y, a medida que pasan los días y se alarga el confinamiento, aumenta la probabilidad de que el niño manifieste una variedad de sentimientos, de estados emocionales y respuestas conductuales y de forma más intensa. Por lo tanto, como padres/adultos, debemos estar atentos a estas manifestaciones que podemos observar en el comportamiento de nuestro hijo/a.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

¿CUALES SON LOS SENTIMIENTOS, ESTADOS EMOCIONALES Y MANIFESTACIONES DE COMPORTAMIENTO QUE PODEMOS OBSERVAR EN NUESTRO HIJO/A?

Estados emocionales y manifestaciones conductuales que podemos observar a medida que se alarga el confinamiento

Dificultades en la regulación de las emociones

Aburrimiento

Labilidad emocional

Impulsividad

Conducta hiperkinética

Oposicionismo

Aumento de rabietas y enfados entre hermanos

Rigidez

Aniedad

Miedos

Apatía




Mayor dependencia de las figuras de referencia

Regresiones en los hábitos y patrones ya adquiridos: sueño, alimentación, control esfínters, en el lenguaje y el habla



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y MADRES PARA REDUCIR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL CONFINAMIENTO?

ORGANIZAR DÍA A DÍA CON NUEVAS RUTINAS DIARIAS

- Rutinas para ayudar a los niños y niñas a situarse a nivel espacio-tiempo, diferenciando mañana-tarde-noche, los días laborables de los fines de semana.
- Es importante mantener y conseguir un equilibrio temporal entre las actividades escolares y de ocio. En este punto, podéis hacer un horario establecido, en el que el niño/a sentirá que él/ella también decide lo que hace con su tiempo.

RESPETANDO SU TIEMPO Y EL NUESTRO

- Todos necesitamos nuestro propio espacio durante el día.
- Los niños deben tener su espacio para jugar solos, relajarse o incluso aburrirse.
- Los adultos necesitan un espacio para dedicarnos también, es decir, un espacio para satisfacer nuestras necesidades.
- Es necesario respetar, en la medida de lo posible, estos espacios que nos ayudan a mantener la serenidad y el equilibrio mental en estos días. Una idea puede ser incorporar un "espacio para papa" "espacio para mamá" e el horario que se establezca.




MOMENTOS DE COMUNICACIÓN Y DE COMPARTIR

- Habla, Expresa. Busca momentos a lo largo del día para hablar, para compartir lo que estás haciendo, cómo te sientes.
- O simplemente para estar, acompañar, dejando de lado las palabras y que tome protagonismo la compañía, el cuerpo. Es una buena manera de aprovechar un tiempo que normalmente no tenemos.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIK PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

FLEXIBILIDAD DELANTE DE UNA SITUACION EXCEPCIONAL

- Es importante mantener los límites establecidos y las normas familiares, pero también **ser flexible** ante pequeños cambios que no impliquen malestar en el resto de la familia
- Los límites y normas generan seguridad en el niño/a, por esta razón, y en estos tiempos de incertidumbre, es tan importante mantenerlos. El momento para ir a dormir, los hábitos básicos de higiene, vestido, alimentación, las responsabilidades diarias, etc. son límites que es necesario mantener en el día a día.
- Debemos dejarles elegir para que puedan sentirse autónomos y capaces de controlar una parte de su día a día: elegir qué actividad hacer primero, alternativas de ropa para poner, elegir la película o el cuento antes de ir a dormir, o elegir a qué hora quiere estar solo y a qué hora del día le será más fácil respetar el tiempo del otro.




MANTENER LA CALMA DURANTE LA DISREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL

- Entender que estar todo el día en casa no es el estado natural ni para los adultos ni para los niños/as, que necesitan correr, saltar, relacionarse con compañeros, jugar al aire libre...
- El niño/a no se enoja, llora o revela para molestar al otro o para obstaculizar el día a día del adulto, sino porque siente un malestar que no puede o no sabe expresar de otra manera.
- Como adultos y, en la medida de lo posible, podemos ayudar a expresar de manera adecuada ese malestar, poniendo palabras que el niño/a no puede poner (por ejemplo: mamá cree que tal vez estás nerviosa porque llevas muchos días sin poder ir al parque,...), hablando de emociones, enfatizando cómo se siente el niño frente a ciertas situaciones, y conteniendo su malestar.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

CLARIDAD, SINCERIDAD E IDIOMA POSITIVO.

- Todas las personas estamos construyendo un recuerdo de esta situación. El lenguaje y cómo nos lo explicamos a nosotros mismos y a los demás, tiene un papel fundamental.
- Por lo tanto, cuando se lo expliques a los niños/a, utiliza un **lenguaje** claro y menciona las palabras clave: "enfermedad", "virus", "infección", "coronavirus", "confinamiento", "cuarentena". El uso de un lenguaje específico le permitirá situar la experiencia en el lugar que le corresponde. Si hablamos de que hay un "bicho" y que por lo tanto no podemos ir a la escuela, más tarde esto puede confundirte. Por ejemplo: Si algún día escucha a los padres decir que ha entrado en un bicho (escarabajo) a través de la ventana, puede pensar que puede suceder de nuevo lo que está sucediendo.

CONEXIÓN CON EL EXTERIOR

- Trata de mantener un contacto *en línea* y/o por teléfono con compañeros y compañeras de la escuela, amigos y/o familiares.
- Procura también mantener un contacto con la luz del sol, el aire... (Poniéndose frente a la ventana, saliendo al balcón, a la terraza o al jardín de la casa). ¡Estos son reguladores del sueño y del apetito!

PARA LOS PADRES QUE HACEN TELETRABAJO

- Sería bueno establecer un espacio y un horario, así como establecer acuerdos con respecto a la distribución de las tareas domésticas y la logística familiar.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

En resumen.

Recuerde que el niño/a se fija en el padre y la madre que le hacen de espejo, y al mismo tiempo, busca en el adulto (padre o madre) un espacio de protección y seguridad.

Si bien hay una parte de la situación que no está en nuestras manos y, por lo tanto, no podemos controlarla ni anticiparla, es una situación temporal de la que podemos aprender mucho los unos de los otros y de nosotros mismos.

Por esta razón, es importante mantener una actitud positiva, tranquila, de acompañamiento, ofrecer espacios para la expresión emocional (tanto alegría como miedos o preocupaciones). Transmitir tranquilidad, seguir una organización (rutina diaria) así como, comunicar información verdadera y apropiada en función de la edad, y de las habilidades cognitivas y emocionales del niño/a.

LAS SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES SON GENERALES. CADA CASA, CADA FAMILIA, CADA PERSONA ES INDIVIDUAL Y ÚNICA. POR LO TANTO, HABRÁ ALGUNAS INDICACIONES QUE SERÁN MÁS ÚTILES PARA Y OTRAS QUE QUIZÁ NO SE ADAPTARÁN TANTO A SUS REALIDADES Y NECESIDADES.

Cualquier pregunta o inquietud, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Y recuerda, ahora toca... ¡quedarse en casa!