

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.

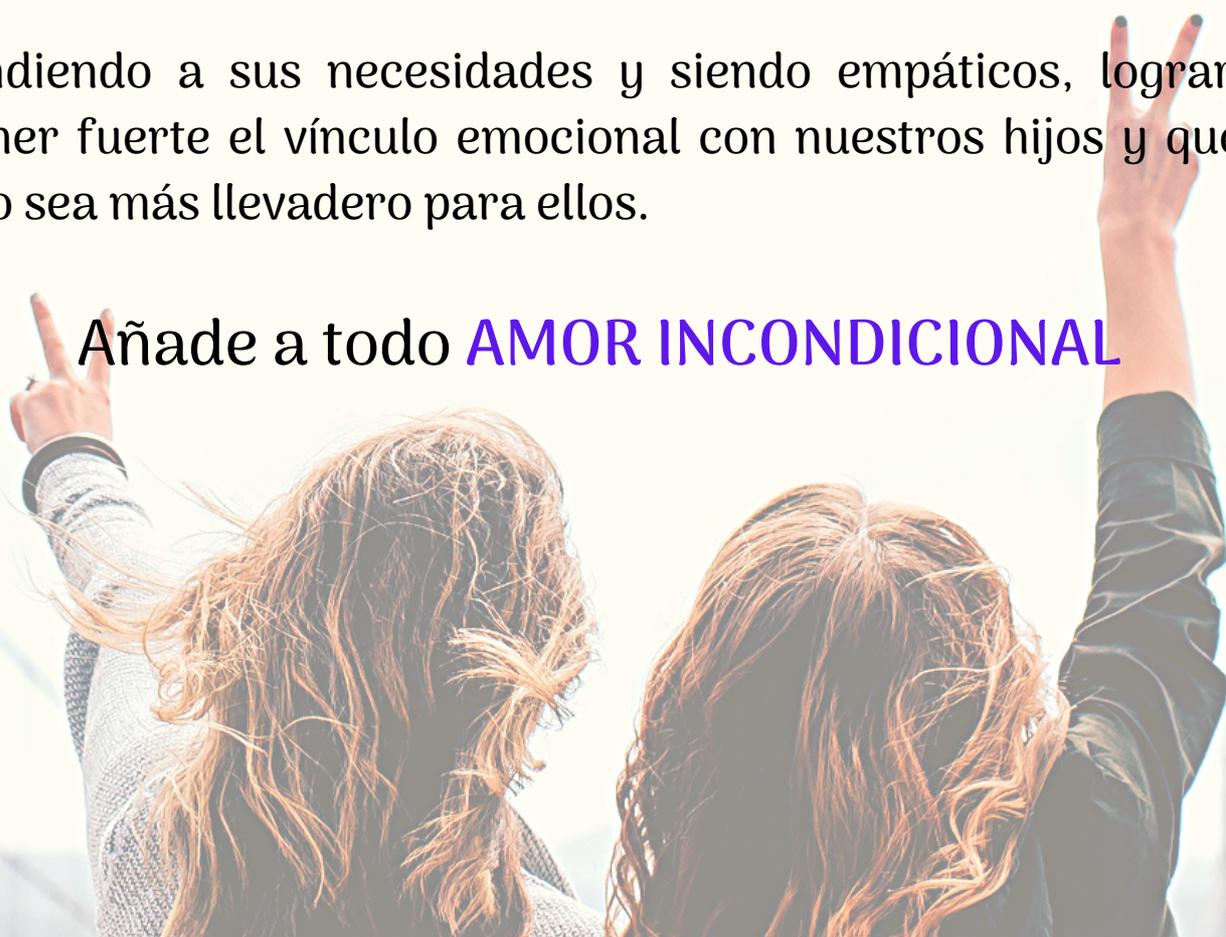
Hemos perdido de un día para otro las rutinas habituales, lo cual tiene consecuencias a nivel psicológico en todas las personas, siendo los niños más vulnerables por no tener recursos ni herramientas para enfrentar una situación como esta.

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 lograr 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.

Agradecemos 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 SOBREENFORMACIÓN

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...