



Los niños y la cuarentena

Mucho se habla de lo que pasa en la actualidad, las noticias nos brindan información diaria de esta enfermedad minuto a minuto y estamos sobre cargados de información. Los padres nos encontramos trabajando, atendiendo labores y estamos presentes y activos en la educación de nuestros hijos.

Pero, ¿Cómo se están sintiendo los niños?

Conversando con varios padres, ellos me comentan que han visto en los chicos conductas que antes no tenían, o que han variado, o conductas inadecuadas que se han acentuado. A continuación mencionaré algunas y veremos la forma de afrontarlas de la mejor manera, conteniendo a nuestros hijos de manera positiva y ayudándolos a sentirse mejor.

- Los niños han alterado su horario de sueño, escucho a muchos padres comentar que los chicos están durmiendo pasadas las 10 de la noche.
- Hacen berrinche de la nada, sólo porque les dicen que no; es importante mencionar que el berrinche es la manera en que los niños nos comunican que están incomodos o fastidiados. Descartemos que ese berrinche sea por una incomodidad física como el hambre o el sueño.
- Está más demandante de lo usual con su mamá o con su papá, los niños quieren que los padres estén con ellos para todo. Debemos mencionar que esta situación que estamos viviendo no es a lo que ellos estaban acostumbrados, por ende están con la incertidumbre de cuándo es que mamá y papá volverán a la oficina y es como si quisieran aprovechar todo el tiempo con ellos.
- Algunos están pegando a los hermanitos o los padres, esto pasa muchas veces cuando no se encuentra atendido de la manera que él/ella quiere, o está molesto por no poder expresar lo que siente.
- No quieren comer, antes comía todo y ahora solo quiere un solo plato o una sola cosa. Es verdad que al estar más tiempo en casa también hemos simplificado los menús diarios y estamos haciendo cosas más prácticas y simples, entonces cuando hacemos platos sólo un poco más elaborados, los niños los pueden rechazar. Además nuestros horarios también han cambiado y probablemente les estemos dando más snacks entre comidas, eso genera que también estén con una sensación de saciedad a la hora de los almuerzos o comidas.
- Algunos pueden llorar sin motivo aparente, esto preocupa mucho a los padres ya que no entienden la causa.

Todas estas conductas son parte del proceso normal de maduración que atraviesan los niños con la variante que debemos agregarle, el aislamiento social, que está generando ansiedad en los niños y estas conductas se están volviendo más recurrentes y los padres estamos menos tolerantes a ellas. Tenemos que pensar que la rutina de los niños ha cambiado y ya no tienen espacios al aire libre donde explorar, no salen a la calle a pasear, no acompañan a mamá al súper, no van al nido, ni a ver a sus familiares (abuelos, tíos, amigos) y están en casa, en donde el espacio es más restringido.

Esto va a continuar, entonces debemos ayudar a nuestros hijos a sentirse mejor, pero cómo?

- Primero debemos entender que son pequeños y las emociones que sienten no las pueden expresar con palabras, entonces recomiendo ayudarlos a reflejar sus sentimientos, **“entiendo que quieres jugar con el carrito, pero es hora de ir a almorzar”**. Esto los ayudará a poner en palabras lo que está sintiendo. Es recomendable usar emociones reales a la situación como por ejemplo triste, feliz, enojado, asombrado, ilusionado, emocionado entre otros. Esto permitirá que los chicos tengan un mejor lenguaje emocional.
- Anticipemos situaciones, no interrumpamos sus juegos abruptamente, ayudémoslos a entender que es lo que esperamos de ellos. **“Hoy nos levantaremos, tomaremos desayuno, iremos a la clase virtual, luego jugaremos...”**. En fin, podemos decirles que es lo que va a pasar durante el día y esto les dará la confianza y seguridad sobre qué es lo que ocurre a su alrededor.
- Establezcamos rutinas y horarios para las actividades cotidianas, como la hora del baño, la comida, la hora de ir a dormir.
- Pasen tiempo en familia y diviértanse con sus hijos, jueguen juntos, que los niños propongan y adaptémonos al juego de ellos
- Abracémoslos, consuélanoslos, disfrutémoslos y acompañémoslos, todos estamos viviendo el Coronavirus y el hecho de ser niños, no los excluye de tener miedo a la incertidumbre.
- Bajen sus expectativas como padres, siempre digo que los niños vienen sin manual de instrucciones, tendremos días mejores que otros pero con paciencia, tolerancia y mucho amor, nos irá mejor en esta maravillosa tarea de educar.

Michelle Mulanovich Zegarra
Departamento Psicopedagógico

|