



Volviendo e empezar

Hace un año y medio comenzó la pandemia. Cambios, ajustes, formas diferentes de trabajo, de estudio y **adaptación**, palabra clave, la cual nos lleva, nos obliga y nos exige a los seres humanos, a enfrentar lo que viene, con audacia, reinventándonos y viendo de llevar de la mejor manera posible, estos tiempos inciertos que nos ha tocado vivir. No solo los adultos hemos aprendido a vivir con restricciones, sino también nuestros niños, quienes están viviendo una infancia diferente en todos los aspectos como el social, educativo, sanitario y familiar.

Antes de la pandemia los niños iban al parque, nos acompañaban a supermercados, iban al zoológico y tenían vivencias y experiencias en diferentes situaciones. Socializaban con otros niños directamente, cogían flores en los parques y tocaban las cosas antes de comprarlas o elegir las. Esta nueva realidad ha cortado de manera tajante y abrupta todas estas experiencias y ahora muchos chicos descubren el mundo desde sus casas, con pocas ocasiones para experimentar y si lo hacen, los padres, de manera inconsciente, frenan estas iniciativas por temor al contagio.

El Covid 19 se ha vuelto endémico, es decir ha venido a quedarse, entonces debemos aprender a vivir con ello y enseñarles a nuestros hijos otras habilidades y maneras de protegerse. Esto es y será parte de su desarrollo. Poco a poco los adultos nos estamos vacunando y esto nos da una sensación de seguridad y con el tiempo los niños también podrán ser vacunados, pero mientras tanto debemos vivir con el virus. El uso de mascarillas, el lavado de manos, el distanciamiento social y los espacios al aire libre son y serán parte de su día a día durante un tiempo prolongado. Las pantallas y confinamientos también serán parte de una cotidianidad. Por ello, es que debemos buscar que el aprendizaje y las experiencias, no estén limitadas a estas pantallas, sino debemos procurar que tengan experiencias vivenciales, pero siempre con las medidas de seguridad pertinentes.

Es por ello por lo que podemos empezar a volver a una nueva normalidad, pero ¿Cómo?, aquí enumeramos algunos consejos que pueden ser de gran ayuda.

- Procuremos buscar zonas de esparcimiento al aire libre, donde puedan coger una flor, jugar con arena o recoger piedras en la playa.
- Visitemos a la familia, siempre con las medidas de seguridad apropiadas. cuidándonos y cuidándolos.
- La situación es la que es y no nos servirá de nada introducir en nuestro día a día la frustración. Centrémonos en lo que sí podemos cambiar o gestionar y soltemos todo aquello sobre lo que no tenemos control.
- No todo en esta situación es malo. De hecho, muchas personas han visto reforzadas sus relaciones durante la cuarentena. No es que todo tenga un lado bueno, pero sí, determinadas consecuencias positivas
- Dentro de las normas y con todas las medidas de seguridad, busquemos el contacto con el exterior. Los paseos no son como antes, la logística cuesta más, pero sí es importante que salgamos, dentro de nuestras posibilidades, de casa.

Para que el retorno sea gradual y exitoso es importante fomentar en nuestros niños:

Confianza

Necesitamos creer en las capacidades y responsabilidad de nuestros hijos; es decir, si durante el confinamiento hemos estado informados con precisión sobre la pandemia y hemos creado un clima de confianza, respeto y responsabilidad personal hemos dialogado y exigido, entonces todo saldrá bien.

Reconocer sus emociones y sentimientos

Debemos preguntar ¿cómo te sientes?, ¿tienes dudas?, ¿te sientes preparado para volver a la normalidad? Abrir espacios de comunicación personal con cada hijo para que puedan expresar cómo se sienten, qué expectativas tienen, especialmente si tienen miedos, temores, inseguridades y entonces poder dialogar con ellos.

Empatía

Ponerse en su lugar. Pensar cómo nos sentiríamos nosotros a su edad en las circunstancias actuales, cómo hubiéramos reaccionado, qué nos hubiera gustado que nos dijeran.

Flexibilidad

No se trata de hacer todo, de inmediato, como si no hubiera pasado nada. Aún vivimos con restricciones y no sabemos cuánto tiempo seguiremos así y cuáles nuevas medidas se adoptarán para intentar paliar los efectos de la pandemia. Todos estamos aprendiendo a vivir esta “nueva normalidad”. No podemos exigir que el regreso sea al 100% desde el primer momento. Habrá actividades necesarias, otras que se pueden posponer, algunas que no se podrán realizar.

Aficiones:

Poco a poco se van abriendo espacios para disfrutar de hobbies, aficiones, ocio saludable. Es el momento de promover en nuestros niños la recuperación de esos espacios como parte de un desarrollo integral.

Michelle Mulanovich Zegarra
Psicóloga Infantil
Birmingham Nursery School