

# Recomendaciones para acompañar emocionalmente a los niños/as durante la cuarentena. Guía para padres.

1

Madrid, 16 de marzo de 2020

Queridos padres,

Estamos viviendo una situación excepcional en todos los sentidos, nuestra vida “normal” y rutinaria ha desaparecido, nuestras preocupaciones y prioridades han cambiado de repente, y nuestras libertades de movimiento y actividad, que siempre hemos dado por hecho, se han tenido que limitar drásticamente.

Todo cambio conlleva una serie de procesos emocionales naturales que, si todo va bien, terminan en una fase de aceptación. Sin embargo, cuando este cambio es tan repentino, y nos afecta a tantas áreas de nuestra vida conviene prestarnos especial atención en lo emocional con el fin de analizarnos, saber reconocer nuestras emociones, canalizarlas y valorar lo que necesitamos en cada momento.

Cuidarnos en lo afectivo es un aspecto básico de salud, en la medida en que estemos emocionalmente conectados reduciremos las posibilidades de que aparezcan problemas emocionales tales como ansiedad, síntomas depresivos, fobias, etc. Esto es lo que os propongo hacer con vuestros hijos con esta guía, acompañarles en sus emociones, hablar con ellos, enseñarles a cuidarse en este aspecto y generar recursos para gestionar sus propios estados emocionales.

Como psicóloga de adultos e infanto-juvenil, son muchas las situaciones difíciles y dolorosas que he acompañado a atravesar y superar a mis pacientes, redacto esta pequeña guía en base a mi experiencia profesional y conocimientos científicos, con la esperanza de poder aportar mi granito de arena a la sociedad y al cuidado de la Salud Mental.

Quiero mandaros un mensaje de ánimo y aliento a todos vosotros, esta situación también pasará, pero no por ello deja de ser un momento de dificultad.

Beatriz Dorado  
Psicóloga Sanitaria

Esta guía pretende ser una ayuda más para que los padres podáis conversar y ayudar a vuestros hijos a procesar lo que estamos viviendo, que nos afecta sobre todo en dos sentidos: preocupación por la enfermedad y malestar por la nueva forma de vida en aislamiento.

No obstante, se trata de recomendaciones generales, que pueden no cubrir las necesidades específicas de vuestro hijo/a. Para tratar cuestiones particulares habría que acudir a un profesional de la Salud Mental, os dejo mi contacto a pie de página por si lo precisarais.

Las recomendaciones están enfocadas a niños (2-10 años), pero todas se pueden adaptar a adolescentes y niños de más edad haciendo menos infantiles las dinámicas propuestas y alcanzando mayor profundidad en la conversación con ellos.

Este documento consta de tres partes:

- Recomendaciones generales para toda la familia
- Recomendaciones para padres y madres
- Estrategias de afrontamiento emocional para niños y adolescentes

## RECOMENDACIONES GENERALES

### - Rutina:

La rutina es un aspecto fundamental para niños y adolescentes que mantiene un orden y estructura tanto externa (organiza el día y el tiempo), como interna (organiza mentalmente). Lo que ayuda a la tranquilidad y la sensación de control durante el día, pues siempre pueden anticipar lo que va a venir después. En estos tiempos de incertidumbre, cuanto más seguridad y sensación de control puedan tener, será mejor para ellos.



→ Actividad: para organizar la nueva rutina en familia, os propongo que convoquéis una reunión familiar, os sentéis todos juntos y expongáis todas las tareas que se quieren/deben hacer durante el día. Ahora que tenemos tanto tiempo, es bueno poder fomentar todas las áreas importantes a esas edades;

- Académica (tiempo para hacer las tareas escolares).
- Lúdica (tiempo para jugar solos, con hermanos, coger un rato la consola...).
- Personal (tiempo para hacer cosas para sí mismos, como leer, ordenar, hacer algo bonito para su habitación, comunicarse con sus amigos y otros familiares – si tienen la edad para ello- y hacer alguna tarea de casa –leer punto 4 del último bloque).
- Familiar (tiempo para hablar, hacer una actividad juntos – manualidad, juego de mesa, tinieblas, guerra de cosquillas, cocina-, ver una peli, ordenar todos juntos).

Podéis coger cada uno un folio o usar una cartulina/folio para hacer un horario común que divida el tiempo a dedicar a estos bloques y colgarlo en un espacio accesible para todos. Asegúrate de incluir horarios para las comidas, duchas y hora de sueño.

## - Cuidado personal:

- Alimentación: los estudios científicos indican la importancia de mantener una buena alimentación, basada en una dieta mediterránea, por ejemplo, para mantener el aporte de vitaminas y nutrientes que el cuerpo necesita y que nos ayudará también a estar mejor anímicamente.
- Ejercicio físico: el ejercicio y toda la quema de calorías que los niños ya no pueden hacer en la calle y en el parque, tendremos que procurar hacerlo en casa. Dependiendo de nuestro tipo de vivienda podrá haber más o menos movimiento. Una muy buena idea es poner rutinas de ejercicio en YouTube y que los niños las sigan y poco a poco vayan creando sus propios ejercicios y sean nuestros entrenadores por un día. Cuanto más puedan preparar esto (buscar los vídeos, ponerse ropa de deporte, elegir en qué sitio de la casa lo quieren hacer, etc.) más se motivarán para hacerlo.
- Higiene: un aspecto básico para combatir el virus es una buena higiene, el lavado constante de manos, desinfección de la casa y mantenimiento de ducha diaria son importantes. También os animo a vestiros todos los días, y no quedarse en pijama, esto también aumenta la sensación de normalidad y nos ayuda a llevar un día más activo. Estar en pijama los primeros días puede resultar novedoso y hasta divertido, pero a la larga acabará siendo contraproducente.



3

Estar bien físicamente es parte indispensable para estar bien emocionalmente.

## - ¿Cuándo esto se convierte un problema?

Como os explicaré en el último bloque, ante una situación novedosa e inesperada, como la que estamos viviendo, es natural y saludable que se despierten ciertas emociones. Nuestro deber es atenderlas y canalizarlas para que no se queden “atrapadas” dentro de nosotros. Sin embargo, a veces estas emociones nos pueden sobrepasar y afectarnos más de lo esperado. Estas son algunas señales que os pueden indicar si vosotros o vuestros hijos os podéis estar viendo afectados en exceso:

- Cambios muy acusados en su conducta y/o temperamento. Estados emocionales (enfado, tristeza, miedo) muy intensos o duraderos en el tiempo que le impidan desarrollar su actividad cotidiana.
- Obsesión excesiva con conductas de higiene, pensamientos y preocupaciones sobre la enfermedad que pueda llegar a afectar a otras áreas vitales.
- Alteración importante en la ingesta o en el sueño (tanto por exceso como por defecto).
- Verbalizaciones excesivamente negativas o peligrosas.

En estos casos lo mejor es contactar de manera telemática con un profesional de la Salud Mental, a pie de página os dejo mi contacto por si requirierais de una ayuda más específica.

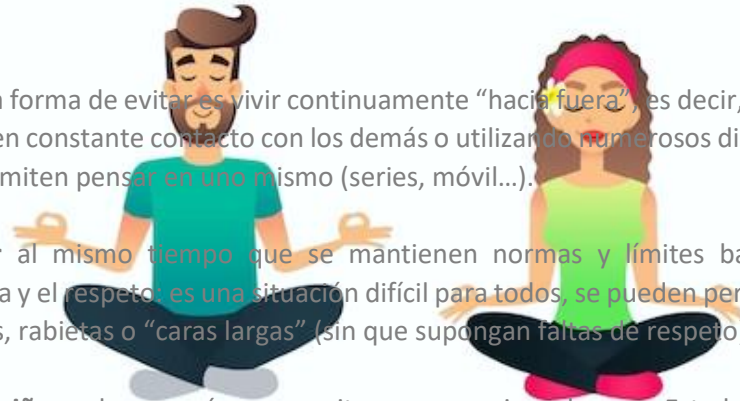


## RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES

- **Espacio emocional para todos:** aunque el objetivo de este documento es que tanto niños como adolescentes puedan descargar sus emociones, también es aplicable a los adultos que, como ejemplo que somos, debemos ser los primeros en mirarnos por dentro y analizar cómo lo estamos pasando. Más allá del desconcierto, la reestructuración de rutina, todos los chistes que estamos recibiendo y las llamadas de amigos y familiares, es importante pararse un momento, a solas, y escucharnos, ¿cómo está nuestro cuerpo? ¿notamos tensión, nervios, dolor...? Las emociones también se manifiestan en nuestro cuerpo, especialmente si tratamos de evitarlas\*. ¿Qué estoy sintiendo con todo esto? ¿qué necesito hacer con ello? ¿cómo puedo cuidarme? Preguntas como estas son las que debemos formularnos antes de ayudar a los más pequeños.

\*Nota: una forma de evitar es vivir continuamente “hacia fuera”, es decir, sin ratos para nosotros, en constante contacto con los demás o utilizando numerosos distractores que no nos permiten pensar en uno mismo (series, móvil...).

- **Flexibilizar** al mismo tiempo que se mantienen normas y límites básicos para la convivencia y el respeto: es una situación difícil para todos, se pueden permitir algo más de enfados, rabietas o “caras largas” (sin que supongan faltas de respeto).
- **Calma y cariño:** es lo que más se necesita en escenarios adversos. Estad especialmente atentos y cariñosos a sus necesidades. Verlos calmados y ocupándoos de la situación es lo que más les va a relajar a ellos.
- **Cuidado con las conversaciones entre adultos:** a veces hablamos con amigos y familiares de temas que, sin darnos cuenta, es preferible que los niños no escuchen para que no estén expuestos a datos preocupantes.
- **Evitar el exceso de información:** estar informados es importante, pero siempre acudiendo a fuentes fiables y únicamente una/dos veces al día. Evitar que las conversaciones y lo que se vea en televisión esté siempre centrado en la crisis actual.



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- **Comprender lo que está pasando:** reunir a vuestros hijos y hablar de lo que está pasando es una parte fundamental para ayudarles a comprender y aceptar la situación lo antes posible. Lo que no se habla directamente también se percibe, los niños tienen una capacidad para enterarse de las cosas muy superior a la que nosotros les atribuimos y puede generar muchos más miedos e incertidumbres por no poder hablarlo en abierto. Por ello ofrecerles una explicación adaptada a cada edad es importante.
- Por ejemplo: a los más pequeños se les puede explicar que hay una enfermedad en la calle que se contagia muy rápido de la que nos queremos proteger para que así desaparezca y que, por eso, nos estamos cuidando estando en casa y saliendo lo menos posible. Cuando se pase volveremos a disfrutar de salir, ir al parque, al cine, etc.

A los más mayores se les puede ofrecer algo más de información. Lo importante es que les llegue una explicación, que puedan hacer todas las preguntas que se les pase por la cabeza y que nosotros respondamos lo más verazmente que podamos, sin crear una alarma excesiva. Incluso, está bien decirles que no sabemos responder a aquella información que no conozcamos. Pero sí trasladar la más absoluta certidumbre y seguridad de que vosotros os estáis ocupando de esta situación cuidándoos, y siempre vais a estar ahí para ellos. Después nos podrían contar ellos lo que han entendido para aclarar si hay algún error en la información recibida.

El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid ha escrito un cuento para explicar a los niños esta situación que quizá os puede resultar de ayuda.

[https://issuu.com/colegiooficialpsicologosmadrid/docs/cuento\\_rosa\\_contra\\_el\\_virus\\_alta](https://issuu.com/colegiooficialpsicologosmadrid/docs/cuento_rosa_contra_el_virus_alta)

- **Conectar con nuestras emociones:** esto es importante hacerlo tanto después de ofrecer una explicación sobre la situación actual como cada día o cada vez que haya un desbordamiento emocional en casa (rabietas, nervios, mucha tristeza).



Las emociones son energía psicofísica que se produce en nuestro cuerpo como respuesta a estímulos que nos llegan del exterior. Cada emoción es necesaria y cumple su función, no hay emociones buenas ni malas. Así, el miedo aparece para protegernos de alguna situación que se asume como peligrosa (puede ser real o imaginaria), el enfado tiene la función de protegernos de las injusticias y la tristeza nos permite bajar el ritmo para asumir y superar una pérdida (de cualquier tipo y magnitud, perder un juguete también es una pérdida).

Las emociones, como energía que son, deben ser canalizadas, tenidas en cuenta y cuidadas porque nos están dando una información muy valiosa de cómo estamos y de qué necesitamos. Al canalizarlas, las estaremos liberando para dar paso a otras nuevas.

Que en estos momentos de cuarentena aparezcan las emociones mencionadas es lo más saludable y adaptativo. Son una respuesta emocional ajustada a la situación. Aunque no tienen por qué aparecer en todos los casos.

- **Canalización de emociones:** a continuación, os daré algunas ideas para “sacar” estas emociones, existen multitud de formas y no todas son útiles de igual manera para todos, lo que me sirve a mí tal vez no funcione con otra persona y viceversa.

Habrán casos en los que vuestros hijos no mencionen estar sintiendo estas emociones, pero vosotros como padres sois las personas que mejor les conocéis y sabréis si esto les está ocurriendo. Es bueno darles la oportunidad de hablar de todos esto, pero no forzarles a

hablar si no quieren. Estas actividades que propongo a continuación se pueden hacer también como juego en caso de que no se quiera conversar sobre ello.



- Miedo:

Una forma de expresar el miedo (ya sea el virus, el estar en casa, o cualquier otro miedo) es dibujándolo y después crear una caja donde poder encerrarlo para siempre. Puede ser una caja de pañuelos vacía, una bolsa, una caja de cartón...cuanta más tarea de fabricación nos lleve, mejor. Después de meterlo ahí, precintarlo muy bien la caja entre los dos (padre y/o madre junto a vuestro hijo), tal vez con celo, folios pegados, dibujar un candado y poner a buen recaudo para que no salga más a atormentarnos.

Cada vez que aparezca este miedo o pensamiento sobre él, podemos volver a meterlo en la caja.

- Tristeza:

La tristeza es una emoción que nos lleva al recogimiento, una muy buena forma de acompañar a un niño triste es tumbarnos con él, hacerle mimos de manera tranquila y verbalizar en tono suave y cariñoso que comprendemos lo que está pasando, que es una situación triste, que estáis ahí con él, que vais a quedaros hasta que esté con más energía y le apetezca hacer otra cosa.



- Enfado:

Al contrario de la tristeza, el enfado nos llena de energía y necesitamos sacarla. Una forma de hacerlo es cogiendo un papel, dibujando aquello que nos ha enfadado y tras esto hacer con ese folio un avión de papel. Una vez lo tengamos podemos dedicarnos a estrellar el enfado con energía por toda la casa.

- Nerviosismo:

Algo que funciona muy bien en estos casos es realizar actividad física. Por la situación en la que nos encontramos, las posibilidades se ven reducidas. Pero siempre se puede hacer algo de sitio en casa y montar con ellos un circuito que vayáis haciendo por turnos y superándoos a vosotros mismos en tiempos cada vez que lo hagáis.



→Por ejemplo: salir desde la puerta de entrada a casa, entrar en la cocina, dar 10 saltos con posición de pingüino, ir al salón a la pata coja (izquierda) encontrar el juguete a mamá/papá ha escondido jugando a frío/caliente, ir a tu habitación a la pata coja (derecha)...

- **Seguridad y empoderamiento:** en momentos de incertidumbre, cambios y situaciones que no podemos controlar, es necesario propiciar otras situaciones que sí logren darnos seguridad y sensación de control.

- Tareas que fomenten su autonomía: aparte de las que suelen tener en casa, se puede pactar una “tarea de cuarentena” para cada miembro de la familia, adaptada a su edad

(limpiar la mesa después de comer, tirar el pañal a la basura, ser pinche de cocina...). Con esto todos estaréis aportando vuestro granito de arena a la convivencia.

- Todo lo que están haciendo (no salir de casa, estar sin ver a amigos y familiares, no ir al cole etc.) lo están haciendo para, entre todos, acabar con el virus y ayudar a todos los médicos y personal de enfermería a que no vayan más enfermos al hospital. ¡Por lo que son unos héroes!
- Cuidado entre familiares: otra propuesta muy bonita que les puede ayudar a sentirse útiles es estar especialmente atento a un familiar diferente cada día. Prestando atención a cómo está, qué emociones siente, si le podemos ayudar con algo... Puede ser que esa persona conviva en casa o que sea un familiar con el que no estemos pasando la cuarentena, por lo que podría llamarle, hacer vídeo llamada etc. Al hacer esta actividad en familia, también él será especialmente cuidado cada día por algún familiar, percibiendo la reciprocidad del cariño.

Como todas las actividades propuestas, esta también conviene explicarla y planearla con antelación.

## SOBRE LA AUTORA



Beatriz Dorado

Nº Colegiada: M-31.393

Soy Psicóloga General Sanitaria y Psicoterapeuta. A lo largo de mi carrera me he formado en diferentes instituciones y enfoques de intervención. Graduada en la Universidad Complutense de Madrid, soy Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad Pontificia de Comillas, Máster en Terapia Familiar Sistémica por la misma Universidad, Especialista en Terapia con Niños desde un enfoque Humanista Integrativo por el Instituto Galene. Además, y como fruto de una formación continuada, también he realizado diferentes estudios como “Interpretación psicológica del dibujo infantil y adolescente”, “Evaluación de la inteligencia en niños”, “Apego: Psicoeducación, identificación e intervención”, “Formación en terapia Psicodinámica”, “De las drogodependencias a las adicciones online”, “El juego terapéutico” entre otros.

He trabajado como Psicóloga en diferentes centros de índole privada acompañando a niños, adolescentes, adultos y familias. También he intervenido en terapia grupal infanto-juvenil y he desarrollado e impartido talleres de Inteligencia Emocional para alumnos en centros educativos de la CAM y en otras instituciones (para padres e hijos).