

COVID-19

5



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

Un regalo para los padres cubanos en tiempos de CORONAVIRUS

Compiladora Olga E. Infante Pedreira

Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Ms.C. Teresa Isabel Lozano Pérez

Ms.C. Sandra Soca Lozano



Queridos padres:

Educar a un niño es una labor llena de gratificaciones afectivas, pero también compleja, se relaciona con las características del niño, las de los padres, de la familia y las condiciones concretas de vida.

En estos momentos en que se vive una situación sin precedentes, es necesario que tomemos en cuenta que nuestros hijos han perdido el contacto físico con miembros de la familia -los tienen pero a distancia-, el contacto con sus amigos, asistir a la escuela, participar en actividades recreativas, jugar al aire libre, están expuestos a la tensión diaria de sus padres que enfrentan en diversas situaciones la pandemia, escuchan información que puede ser también tensionante. Se han producido muchos cambios en sus rutinas diarias.



Todo ello puede provocar que su hij@ se sienta vulnerable, preocupado, o ansioso por la propagación del virus y los efectos que tendrá en sus familias.

Para los padres es un desafío cumplir satisfactoriamente su tarea de educar, proveer estabilidad en el hogar y hacer que su niño tenga todas las opciones para mantener un desarrollo psicológico sano, acorde a su edad y con bienestar emocional.

Los padres tienen la responsabilidad de cuidarse para estar en condiciones de cuidar a sus hijos, tomar la determinación de mantener una sonrisa, crear armonía y bienestar en los que les rodean.

Mantén las riendas de la formación de tu hij@, estíralas cuando se requiera y suéltalas cuando sea necesario. Aprovecha el tiempo para comunicarte más, transmitirle experiencias y valores de la propia familia.



En este manual te brindamos las siguientes sugerencias y recursos para ayudarte en esta noble tarea y que estés en condiciones de apoyar a tu hijo en estos momentos.

Recuerda siempre adecuarlas a la edad del niño, a la atmósfera familiar y a las condiciones de vida. No son normas, son solo algunas ideas que te pueden ayudar.

Lo primero que queremos decirte es que debes tener en cuenta que los niños encuentran seguridad en sus rutinas diarias. La formación de hábitos requiere que se mantengan los horarios y reglas en todo momento.

De ahí la importancia de mantener horarios de alimentación, sueño, higiene, juego, estudio, un horario predecible para las actividades diarias. Las reglas y normas del hogar y de la socialización -aunque las relaciones sociales sean a distancia- deben mantenerse. Propicia de ser posible que se comunique con sus familiares no convivientes, que los llame por teléfono, que lo haga también con sus amiguitos.

¡No renuncies a educar a tu hijo en este período!

Te recordamos que es necesario que:



Realices las mismas actividades que acostumbrabas hacer con el niño en su quehacer diario, por ejemplo leerle un cuento antes de dormir, si era la costumbre.

Ofrece alternativas cuando puedas para permitirle decidir, por ejemplo "¿quieres vestirte con esta ropa o con esta?".



Explícale, si es pequeño, por qué en este período se hacen actividades diferentes como el trabajo a distancia, clases tomadas en la casa por el hermano y no participar en actividades recreativas, entre otras.

Ayúdale a reconocer y afirmar emociones como el miedo, decepción, frustración u otras, en torno a los cambios de rutina. Provee estabilidad y consistencia en tu hogar, para tu hijo y tu familia.



Ten pensado un “Plan B” para algunas situaciones que puedes tener que enfrentar. Por ejemplo, el cumpleaños del niño u otro miembro de la familia, no pueden celebrarlo de la forma esperada pero piensa de qué otra forma pueden hacerlo y disfrutarlo.

Piensa y organiza diferentes maneras de brindarle actividades con movimiento a tu hijo -de acuerdo a las condiciones del hogar- como caminar, ejercitación, saltos en el lugar, bailar suiza, competencia de baile, fiesta de disfraces y búsqueda de tesoros en la casa.



Organiza juegos instructivos y que permitan el movimiento.

Estas son algunas ideas:

- Caminata del alfabeto: Buscar artículos en la casa para cada letra del abecedario.
- Caminata arcoíris: Buscar artículos de cada color contenido en el arcoíris.
- El juego de las estatuas: Propiciar el movimiento con actuación o expresión del cuerpo y detenerse ante la palabra estatua manteniendo la posición.



Si los otros miembros de la familia están disponibles, ¡que se unan a la actividad y a disfrutar juntos!

Piensa en algunos juegos de distracción que puedas jugar en cualquier momento, aún si tienes que continuar realizando alguna labor del hogar. Uno de ellos pudiera ser Veo-veo: "Veo algo en forma de un círculo; veo algo que es un tipo de fruta...".

Enséñale algunos recursos que puede usar para entretenerse cuando los adultos están ocupados y no pueden jugar con él.

Algunos recursos que puedes usar son:

- Hacer un cartel: "Cuando mamá/papá está ocupado, puedo...", pega junto con el niño imágenes o dibujen opciones de actividades que pueda realizar solo, para que él pueda decidir qué hacer en el momento que lo desee.
 - Haz un "contenedor de actividades", con cosas que tu hijo disfrute y pueda hacer independiente, con materiales para hacer diferentes labores como crayolas, tarjetas, tijeras de niño, láminas para recortar, cintas, pegamento..., lo que puedas tener en el hogar que sirva para que el niño realice manualidades.
- Para niños más pequeños ten establecidas dos o tres actividades o juguetes que tu hijo disfrute y ofrécelas cuando necesites hacer otras cosas.



Verbaliza lo que consideras que está sintiendo tu hijo y ofrécele apoyo.

Por ejemplo, si comienza a quejarse o a llorar, pudieras decirle: "parece que te sientes triste, he observado que hoy estás llorando mucho. Cuando yo me siento triste, un abrazo me hace sentir mucho mejor. ¿Quieres un abrazo?"



Incluye tiempo en familia en tu rutina, reserva tiempo del día para compartir en familia actividades como:

- Colorear o pintar.
- Realizar un juego de mesa.
- Armar un rompecabezas.
- Pasar más tiempo haciendo las actividades y juegos que a tu hijo le gusta hacer.
- Planificar tiempo para propiciar la comunicación con otros familiares como los abuelos, miembros de la familia y amigos, incluyendo los del niño.
- Tomar un viaje virtual juntos -de tener las condiciones para ello- puede ser muy instructivo y de gran aprendizaje para el niño, además del disfrute de compartirlo.
- Cocinar algo o preparar una merienda juntos.



Desarrolla un conjunto de expectativas y reglas, las que habitualmente acostumbras a exigirle al niño y otras que puedan adecuarse a la situación actual. Te sugerimos los siguientes recursos para que esas reglas queden claras para toda la familia, incluyendo el niño:

- Escríbelas en un lugar donde todos los miembros de la familia puedan verlo fácilmente.
- Incluye reglas que permitan que tu hijo pueda entender los cambios en el hogar y el funcionamiento familiar y adecuar a ellos su comportamiento.
- De ser necesario recuérdale las expectativas y las reglas a tu hijo, haz que se fije en ellas para que las cumpla.

Sobre algunos de estos aspectos vamos a brindarte más información a continuación.

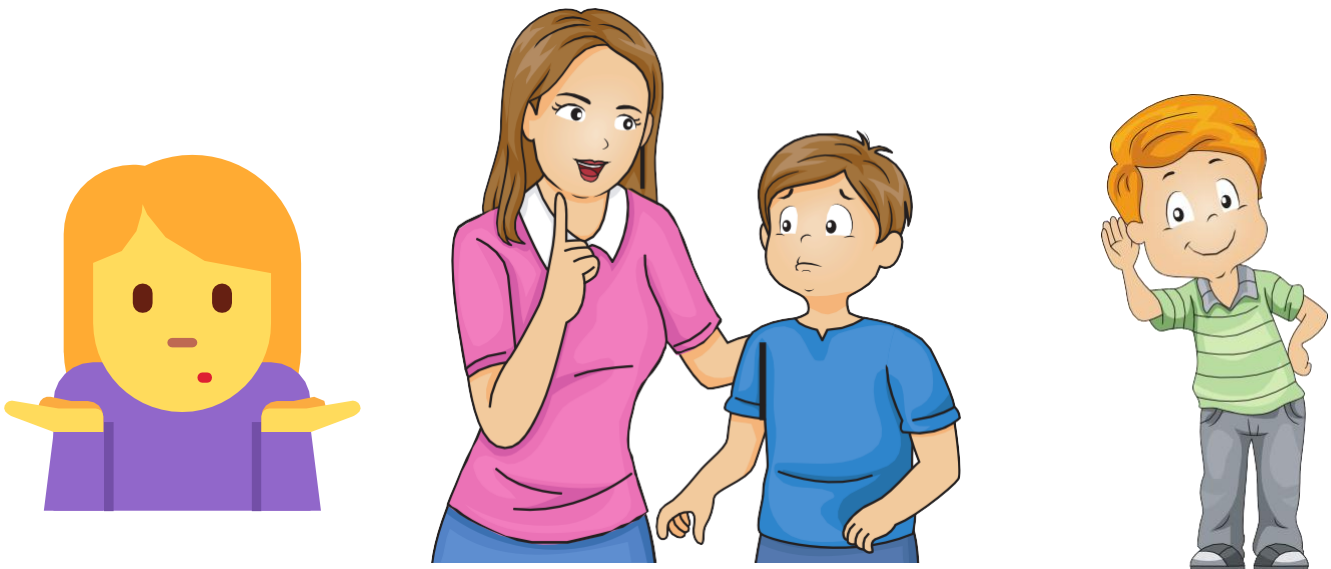


¿Cómo hacer que mi hijo me obedezca?

Escuchar y seguir instrucciones de los padres son actitudes importantes que los niños deben desarrollar. Muchas veces los padres se preguntan "¿Por qué no me hace caso?" y se responden "es un niño desobediente". En lugar de eso, es mejor preguntarse "¿Cuál es la razón por la que mi hijo no me obedece, no cumple lo que oriento?".

Existen varias razones que pudieran explicarlo:

- El niño no escuchó lo que se le indicó: Si hablas a distancia y el niño está concentrado en algo que le interesa mucho, puede no escucharte.
- Se le dieron varias órdenes a la vez: Una indicación múltiple puede resultar complicada para la comprensión fácil o aumentar la posibilidad de que el niño se confunda. Da una orden cada vez.
- El niño no comprendió la indicación o la indicación es poco precisa: Decirle a un niño "pórtate bien", "tranquilízate" puede ser poco preciso, dile claramente lo que quieres que haga o qué comportamiento debe detener.
- No se indica al niño qué debe hacer: Muchas veces los padres le dicen a sus hijos qué no hacer, en lugar de decirles qué esperan que haga. Trata de dar tus indicaciones en sentido positivo para que el niño conozca tus expectativas.



- Al dar la orden usas un tono de sugerencia o pregunta: Si quieres que el niño cumpla tu indicación no le preguntes "¿Recogerías tus zapatos?", dile "coloca tus zapatos donde deben estar".

Dale seguimiento a la orden para asegurarte de que es cumplida:

- Para ello debes cerciorarte de que el niño comprendió lo que debe hacer. Aguarda silenciosamente un tiempo prudencial, si el niño no ha cumplido la orden pídele que repita lo que le solicitaste hacer. De ser necesario proporciona alguna ayuda para asegurar el éxito.



Cuando vayas a dar una instrucción

- asegúrate de contar con la atención del niño: Para esto el contacto visual es un gran indicador.

Cuando le das una indicación al niño le

- estás enseñando la conducta deseada. Cuando le das un tiempo prudencial para que la realice, le estás dando la oportunidad de que escuche y cumpla la instrucción.



No sirve repetir la misma orden una y otra

- vez. Si no lo has logrado es mejor tomarlo de la mano y hacer que cumpla lo indicado. Después, no olvides estimularlo: "Qué bien que escuchaste!" Gracias por... bañarte, cepillarte..."

- No "elijas batallas" innecesarias: Cuando los niños no obedecen suele ser muy frustrante para los padres. Si te aseguras de dar tus indicaciones al niño claramente, incrementas las posibilidades de que las escuche y obedezca de manera exitosa.



- Evita insistir en que obedezca instrucciones que no son
- importantes o que puedan provocar un problema mayor sin ser algo relevante. No te contradigas y no cedas una vez hayas dado la orden, por eso elíjela bien.

Intentando prevenir y resolver problemas



¿Cómo hacer para resolver problemas, cuando mi hijo se muestra preocupado por la situación de la pandemia, los cambios en su vida ante esta situación o algún otro aspecto de su cotidianidad?

1.- Estar disponible para tu hijo

- Escucha los sentimientos, preguntas, pensamientos o creencias de tu hijo, en cualquier momento que él necesite compartirlos o cuando percibas que lo necesita.
- Usa un lenguaje apropiado para la edad de tu hijo cuando respondas sus preguntas o inquietudes.
- Tu hijo podrá escuchar información sobre el coronavirus y es importante hacerle saber que estás allí para escucharlo cuando se sienta ansioso, asustado o preocupado.



2.- Ofrécele tranquilidad, hazle saber que están seguros Asegúrate de

- mostrarte tranquilo cuando hables con tu hijo. Hazle saber que puedes escucharlo y ayudarlo si comienza a sentirse preocupado, ansioso o asustado por la información que escucha sobre la pandemia.
- Coméntale que ustedes, la familia, están haciendo lo mejor posible para estar seguros.
- Bríndale atención positiva, dándole abrazos, acariciándolo, realizando comentarios o bromas para “conectarte” con él y asegurarle que él y los que ama se cuidan y están bien.

3.- Enséñale a tu hijo cosas que pueden hacer para sentirse seguros. Ayúdale a saber lo que puede hacer si llega a sentirse ansioso, asustado o preocupado

- Muéstrale la nueva rutina de seguridad, el lavado de manos, el uso de la mascarilla, que comprenda lo necesario de esos comportamientos.



- Crea un espacio seguro donde pueda sentirse tranquilo y realizar sus actividades. No utilices este espacio como castigo.
- Enséñale a practicar ejercicios de respiración. Si es pequeño puede usar como recurso la imagen de un globo: inflarse como un globo tomando aire por la nariz despacio, desinflarse soltando el aire de igual forma. También puedes usar la imagen de oler la flor y soplar el remolino.



- Ayúdale a encontrar estrategias que pueda usar cuando empiece a sentir preocupación, inquietud o temor.
- Explícale que hablar con un adulto sobre sus propios sentimientos también puede ayudarlo.

4.- Insistimos, debes mantener las rutinas diarias lo más normal posible.

La expresión de sentimientos y emociones.

En este período de pandemia que enfrentamos, es muy importante que los padres puedan querer, cuidar y consolar a su hijo cuando esté perturbado.

La comprensión de los sentimientos y emociones es importante para ese aspecto del desarrollo psicológico. Cuando los adultos describen sus sentimientos y los comparten con los niños, los pequeños van desarrollando habilidades sociales y emocionales, importantes para su vida futura.



Contrario a lo que muchas veces piensan los adultos, los niños necesitan aprender a comunicar sus sentimientos. Esto los ayudará a dar solución en su interior a cualquier malestar emocional que le pueda estar provocando el cambio de vida necesario en este momento.

Por eso brindamos algunas estrategias que te pueden ayudar a manejar este aspecto con tu niño desde las primeras edades de la vida hasta la edad escolar:

- ♦ **Mantén cerca a tu hijo:** Dedícale tiempo varias veces al día, realiza actividades placenteras con él, no te relaciones con él solo para que cumpla las rutinas de alimentación, higiene y otras. Disfruta de su compañía, conversa, haz comentarios de las cosas que ocurren en la actividad cotidiana del hogar.

- Lee o cuenta cuentos que traten sobre diversos sentimientos: Durante la lectura haz comentarios y pregúntale sobre lo que puedan estar sintiendo los personajes.
- Prepara dibujos, láminas, álbum de fotos familiares: Úsalos para conversar sobre la expresión de los rostros y el sentimiento que pueden indicar esas expresiones, por ejemplo le vas comentando “este osito está contento por...” “el pajarito se puso bravo por...” “aquí estabas frustrado por...”.



- Usa el espejo para reconocer emociones y sentimientos: Cuando quieras mostrar al niño la expresión de su rostro al estar contento, triste, enojado, llévalo ante el espejo y háblale acerca de lo que está expresando su rostro, de forma adecuada, educativa, nunca burlándote, puedes decirle “mira tu carita sonriente, tan diferente de cuando te pones bravo”, también puedes hacerlo con emociones negativas.

- Estate atento al juego de tus hijos: El juego es también una oportunidad para que los niños procesen sentimientos como el enojo, la frustración o el temor. Al observar a los niños mientras juegan y cuando juegas con ellos, puedes entender lo que piensan o las emociones con las que está luchando, comprender cuándo necesita más apoyo y ayuda para entender lo que ocurre a su alrededor.





- Ayuda al niño a recuperarse cuando una emoción o sentimiento lo agobia: Cuando percibas que el niño está triste, preocupado o enojado, enséñale la forma de cambiar ese estado. Puede ser realizando algún ejercicio como dar saltos en el

lugar, sentándote en un lugar agradable para conversar sobre lo que le ocurre, haciendo que dibuje cómo se está sintiendo, luego puedes hacer que rompa el dibujo y lo bote, eliminando así lo negativo que tiene en su interior. Siempre procura que cualquiera de las acciones realizadas le permita al niño el cambio para el estado positivo y deseado.

- Ayuda a tu hijo a entender sus propios sentimientos y comportamiento: El niño necesita conocer de sí mismo, es necesario que le ayudes a tener una idea de lo que le ocurre en un momento determinado. Explícale que sabes lo que le está ocurriendo y lo vas a ayudar, Por ejemplo dile "es hora de ir a la cama aunque aún no tengas sueño, te ayudaré a tranquilizarte, vamos a sentarnos a leer un cuento y después te dormirás".



- Ayuda al niño a expresar lo que está sintiendo: Anima al niño a decirte claramente qué está sintiendo en determinado momento y lo ayudarás a comprender su propio comportamiento.

- **Expresa empatía con lo que siente tu hijo:** En ocasiones el niño tiene que pasar por situaciones no deseadas, por ejemplo tomar un medicamento de mal sabor. En ese momento debes ponerte en su lugar y ofrecerle apoyo diciéndole "sé que no quieres tomarlo, que te desagrada el sabor, a mí también, lo puedo comprender, pero debes tomarlo para sanar, será un momento desagradable pero pasará rápido".
- **Sé un modelo de la expresión saludable de sentimientos fuertes:** Si te ocurre algo desagradable en la rutina diaria está bien permitirte unos minutos para tranquilizarte. Luego puedes expresarle al niño lo que has estado sintiendo, por ejemplo "me siento frustrada porque se me rompió este objeto".



- **Cuídate a ti mism@:** Todos nos sentimos estresados y abrumados a veces, en estos días eso puede ser muy frecuente. Cuando uno cuida a sus hijos, se le puede olvidar que uno mismo también necesita de cuidados ya que puede ser mucho trabajo cuidar y educar a los hijos, mientras le das solución a muchas otras tareas pero debes tener en cuenta que tu niño percibe cómo te sientes, por eso fomenta el autocuidado, mantén el bienestar emocional y eso te permitirá cuidar mejor del bienestar del niño.

- Enseña o amplía el vocabulario del niño para la expresión de emociones y sentimientos: Te sugerimos para ello el siguiente listado de palabras.

Valiente

Frustrado

Abochornado

Seguro

Alegre

Curioso

Envidioso

Asombrado

Aliviado

Preocupado

Amistoso

Enojado

Gozoso

Tímido

Aburrido

Abrumado

Asustado

Sorprendido

Amoroso

Irritable

Emocionado

Incómodo

Confundido

Orgullosa

He aquí algunas de las estrategias que puedes usar con tu hijo para ayudarlo a comprender lo que siente y expresarlo, eso lo ayudará a manifestar emociones negativas e incrementar su bienestar.



C omunicación con creatividad

O rden con límites claros pero flexibles

V ida cotidiana con rutinas establecidas y con las nuevas rutinas

I nteracción con amor e iniciativas

D isfrute del tiempo juntos con aprendizajes y diversión

Esperamos que hayas disfrutado la lectura de los mensajes que dejamos en este Manual y que estas recomendaciones te sean útiles para aliviar la tensión emocional y disminuir el impacto de la COVID-19 en el desarrollo psicológico sano de tu niñ@.

