

La familia y el hogar en tiempos de COVID-19. Consejos y ayuda para padres.

Estamos en un momento histórico muy particular y especialmente demandante para todas las familias. Recuerde que nadie conoce a sus hijos y a su familia como ustedes mismos, por lo tanto todo consejo debe tomarse con pinzas y ver si aplica a su realidad.

Se debe asumir que será un tiempo de difícil convivencia y estar claros que todos los integrantes de la familia tendrán días buenos y malos que hay que sobrellevar juntos. Por lo mismo no es bueno sobre-exigirse, presionarse uno mismo ni al resto de la casa. Hay que dejar un espacio grande a la flexibilidad en todos los ámbitos y bajar las expectativas en general.

Para lograr una adecuada convivencia familiar en tiempos de cuarentena, se sugiere tener algunos cuidados especiales hacia niños, niñas y adolescentes ya que se compartirá tiempo continuo mayor que el habitual en tiempos de normalidad. Es clave como adultos tolerar la incertidumbre de este período, las cosas no-perfectas, reconocer la propia emocionalidad que nos genera esta situación y así evitar traspasarle nuestras propias angustias del proceso a los más pequeños. El modelaje como forma de enseñanza hacia nuestros hijos se vuelve muy relevante en este período de mayor tiempo juntos.

Es importante explicarle a los más pequeños: ¿Qué es el coronavirus? Es necesario aclarar por qué nos quedamos en casa y en ese contexto explicar qué es el coronavirus. Existe bastante material en webs con cuentos que pueden servir a los niños para enseñarles de una manera menos amenazante y divertida en qué consiste todo lo que está pasando.

Lo central es que la información entregada sea apropiada para el nivel de desarrollo, evitar sobreinformar, no se debe mentir, pero tampoco infundir miedo innecesario. Tampoco evadir el tema o las preguntas que nos hagan, puesto que puede ser fuente de mayor angustia o ansiedad. Aquellos niños que queden con dudas volverán a preguntar o pedirán más información y se puede ir profundizando en la medida que nos exijan más respuestas, tomando las mismas precauciones previas.

Un concepto clave a transmitirle a los niños es que esto es un período especial, “diferente”, que tiene un inicio y tendrá un fin. Para enseñar esto de una manera concreta, se puede tener como símbolo, un frasco, donde día a día lo vamos llenando con alguna frase en forma diaria, que por ejemplo represente algún hecho o emoción relevante de ese día (puede ser algo negativo o positivo) y que cuando termine este período de cuarentena, nos desharemos del frasco, también de una manera simbólica, reflejando el fin de este período.

TV y Redes sociales: La utilidad de las redes sociales y la TV en estos tiempos puede ser un arma de doble filo tanto para adultos como para los hijos. La exposición a información continua acerca del coronavirus puede generarnos mayores niveles de ansiedad y ser fuente de estrés para todos. Si los niños acceden a información en algún medio debe ser supervisada y conversada.

Estar atentos a sus emociones

- Es clave que los adultos estén sensibles a captar cambios de ánimo y mayor variedad e intensidad en la expresión emocional de los niños. Pueden ocurrir reacciones de mucha angustia, ansiedad, oposicionismo, pataletas, miedos a los gérmenes o a contraer

enfermedades, como también conductas regresivas (volver a orinarse, hablar como más pequeño, querer dormir con los padres).

- Ante estas reacciones emocionales debemos estar atentos para validarlos en su malestar, tranquilizarlos, contenerlos y ayudarlos a sostener este proceso de incertidumbre.
- Evitar los castigos en general, pero sobretodo en torno a estas reacciones, idealmente identificar precozmente algún comportamiento problemático y redirigir sus energías y atención a otra cosa en momentos de conflictos o peleas.
- Si estas reacciones emocionales se vuelven constantes, responden poco a la contención familiar o la intensidad va en aumento, puede ser sugerible una atención por especialista. En el contexto nacional se sugieren como primera instancia **atenciones a distancia** por ejemplo por telepsiquiatría/telepsicología, disponibles en Red Salud UC-Christus.

Armar Rutinas con horarios flexibles:

- En la planificación de la rutina, **incorporar a todos los miembros**, la opinión de todos es importante!
- **Lavado de manos:** que sea una rutina divertida y pedagógica, usando agua y jabón ojalá cantando una canción del gusto del niño o niña, que dure al menos 30 segundos, para que el lavado sea efectivo.
- Mantener horarios saludables para **acostarse y levantarse**. Hay que considerar que los adolescentes tienden a acostarse más tarde compartiendo en redes sociales con sus amistades, hay que fomentar el que niños, niñas y adolescentes mantengan contacto con sus amistades, por lo que se puede llegar a un nuevo acuerdo en estos horarios.
- Mantener horarios y espacios de **alimentación**: Las comidas ojalá en la mesa familiar y no cada uno por su cuenta.
- Planificar un momento diario para las **tareas** escolares y el estudio. En general no está recomendado el aprendizaje en situaciones de alto estrés, es neurobiológicamente incompatible. El nivel de colaboración en deberes del hogar siempre proporcionales a la etapa evolutiva del niño, solicitarlas en un tono propositivo, sin gritos. El tener tareas y estudios en la rutina tiene sentido desde cómo nos estructura el día a día, más que para lograr tener la casa ordenada, o lograr grandes aprendizajes y resultados en esta área.
- En las rutinas, así como hay espacios para tareas escolares y del hogar, DEBE haber también espacios para el **juego, el ocio y el descanso**. Es en los espacios de juego donde los niños pueden representar y elaborar muchas de las emociones que están ocurriendo en la cuarentena, por lo que es tremendamente importante que sea parte central de la rutina.
- Debe haber espacio compartido familiar, pero priorizar que también haya espacio para **compartir en forma individualizada**, es decir espacios exclusivos para compartir con cada uno de los niños y así estar más atentos a sus necesidades particulares. Si existe la posibilidad de alternarse entre padres con los niños, para que así también conservar algún espacio privado para cada uno.
- Es altamente deseable incorporar a las rutinas un tiempo para **actividad física y relajación**. Hoy en día existen videos en redes sociales con sugerencias para ejercicios de meditación, yoga, mindfulness o actividad física más intensa para todas las edades.

Dr. Jonathan Bronstein Croce. Psiquiatría Infantil y del Adolescente. Sección de Psiquiatría Infanto-juvenil. Pontificia Universidad Católica de Chile.