

Recomendaciones para abordar estrés infantil en cuarentena (JUNJI 2020)



“Vivimos un escenario complejo. La pandemia nos ha hecho replegar en nuestros hogares para no contagiarnos y para evitar contagiar a otros, y junto con esto hemos debido asumir las responsabilidades laborales desde el hogar y compatibilizar esta responsabilidad con el cuidado de los niños y niñas que han comenzado a mostrar ciertos episodios de angustia y estrés por el encierro”.

Las psicólogas de la Oficina de Buen Trato infantil de la Junji, Daniela Peña y Carola Conejeros, nos entregan algunas recomendaciones que van en la línea de hablar sobre el tema con nuestros hijos e hijas, hacernos cargos de sus posibles preocupaciones frente a la pandemia, y entregarles la contención y atención necesaria.

Recomendaciones

- Intentar mantener la rutina habitual de los niños y niñas, que tenían antes de la suspensión de clases. Tener una rutina permite darles mayor seguridad y estabilidad, así como también podrían disminuir niveles de ansiedad. Pero estas rutinas y horarios se pueden flexibilizar según las necesidades del niño/a, del grupo familiar o las circunstancias contextuales.
- El /los adultos cuidadores del niño/a debe intentar mantener la calma, para que así el niño/a pueda experimentar el mismo estado.
- Frente a momentos de mayores estrés al interior del hogar y donde el adulto cuidador se sienta sobrepasado, éste debería buscar a otro adulto que pueda apoyar la labor de cuidado en esos momento, y así el autorregularse y volver a la labores de cuidado del niño/a.
- Es importante no minimizar o evitar las posibles preocupaciones que los niños/as puedan tener. Para lo anterior, es importante comprender sus sentimientos y explicarle que es natural experimentar esos sentimientos ante este tipo de situaciones (miedo, angustia, irritabilidad, etc.)

- Es importante explicarle a los niños/as lo que está sucediendo, según la etapa del desarrollo que se encuentra cada uno.
- Recordarle a los niños/as que pueden hablar sobre el tema con usted cuando ellos quieran o los necesiten. Dedicarle tiempo para resolver todas sus dudas.
- Explicarle a la niña o niño qué es el “teletrabajo” y qué esperas de ella o el, por ejemplo, que cuando estas realizando un informe, necesitas que ella o él juegue a un lado tuyo, etc.
- Organizar el día y contar con anticipación de un set de actividades que las niñas y niños puedan realizar en casa, como, por ejemplo, dibujar, armar figuras, etc. Trata de que este set sea muy amplio.
- Apaga la televisión. Evidentemente la televisión estará mostrando noticias sobre el coronavirus de manera frecuente y de un modo alarmante. Esto no ayudará la armonía del hogar.
- No perder la paciencia, recuerda que la persona adulta eres tú y eres responsable de manejar la situación de la mejor manera. Respira profundo y busca nuevas actividades entretenidas. Recuerda que tu hija o hijo siempre querrá estar cerca de ti, es por amor, no para molestar.



La cuarentena dibujada por los niños. (Cuarta Región)