

Los más chicos y el estrés después de tanto encierro.

Por: Julieta Jacobo. RÍO NEGRO. 04/05/2020

A diferencia de los adultos, que cada tanto salen para ir al supermercado, los chicos llevan casi 50 días sin cruzar la puerta. Cómo acompañarlos mejor en este proceso.

Es muy frecuente escuchar a madres y padres “desesperados” por el encierro de los niños y lo dificultoso que resulta el día a día por sentirse en muchos casos desbordados o sin recursos para enfrentar sus demandas. “Ya no sé qué mas hacer para que estén tranquilos”, “no veo la hora de que se duerman”, “me agotan”, son algunos comentarios frecuentes cuando los más pequeños del hogar parecen ser un problema mucho mayor que el encierro en sí mismo.

Ahora... ¿Nos detuvimos a pensar por un minuto qué pensamientos, fantasías e ideas pasan por sus cabecitas?. Ellos no pueden ir al banco, hacer las compras, salir unos minutos a la calle, y muchos -si no tienen patio en casa-, ni siquiera pueden ver y sentir el verde del pasto desde hace mas de 50 días. Es por eso que mas allá que el estrés que a los adultos nos provoca el encierro no es el mismo, esto no quiere decir que en ellos sea menos significativo sino todo lo contrario.

En los niños, este cuadro se puede presentar en cualquier situación en la que se sientan expuestos a un cambio ya sea positivo o negativo (mudanza, cambio de escuela, llegada de un hermanito, separación, muerte de un ser querido, etc.) aunque en la gran mayoría de los casos se percibe más frente a un cambio negativo, y esto repercute en su forma de pensar, sentir y actuar. Los niños van manejando este cuadro a medida que crecen, teniendo mejor capacidad de respuesta frente a una situación más que a otra, dependiendo de la subjetividad de cada uno. Pero lo que siempre coincide, es que situaciones de estrés que para un adulto son controlables, no lo serán para los niños.

El aislamiento obligatorio, ha generado en este grupo etario un sinfín de manifestaciones que se reflejan de acuerdo al ritmo de vida que llevaban antes de que se decreta la cuarentena, y aunque no todos tienen la misma cantidad de actividades cotidianas o la carga horaria escolar, la realidad es que todos se ven impedidos de realizar sus tareas de exploración, movimientos y juegos sin tener un motivo concreto que pueda explicar el por qué de este corte en su rutina.

Si a eso le sumamos el dejar de ir a la escuela (pese a que a la mayoría no le gusta), pero tener que continuarla por mail o video conferencia con los padres como nuevos docentes que tampoco entienden demasiado algunas consignas, el no poder festejar sus cumpleaños (algunos planeados y planificados desde hace varios meses), no poder ver a sus amigos ni familiares, no poder salir a jugar, hacer deporte o simplemente a pasear, podemos empezar a comprender que muchas de sus manifestaciones, se producen como respuesta de tristeza frente a la incertidumbre que sienten y al no entender por que un día todo cambió para ellos y nadie les sabe explicar el motivo.

“Es un virus malo”, “es una enfermedad que se cura quedándose en casa”, se escucha decir acompañado de una expresión gestual o incluso un tono de voz que hasta es percibido con tristeza por los pequeños, que absorben también la preocupación de su familia y perciben todo lo que ocurre mucho más de lo que los padres creen, e incluso muchas veces se guardan sus pensamientos o preocupaciones para no generar más malestar del que ya perciben que está ocurriendo, y esta acción es una fuente directa para que hagan síntomas de estrés.

Entre los más frecuentes podemos detectar:

- Dolor de cabeza
- Pesadillas
- Alteraciones en el sueño
- Enuresis (se hacen pis en la cama)
- Dolor de panza
- Inquietud corporal
- Miedos (a la oscuridad, a dormir solos, a los extraños)
- Regresiones (querer dormir en la cama con sus padres o hermanos, hablar como bebe)
- Crisis de llanto o enojos

- Dificultad para controlar sus emociones
- Comportamiento agresivo, terco o desafiante

Frente a estos síntomas, debemos saber que a diferencia de un adulto, que ante un cuadro de tristeza o depresión se decae, los niños reaccionan de forma opuesta, poniéndose inquietos e intolerantes, con una conducta desafiante y estado de ánimo irritable. Es por eso que debemos ver la forma en la que abordamos la situación “sin morir en el intento”.

Algunos puntos a tener en cuenta:

- * Es importante transmitirles tranquilidad sobre lo que pasa, haciéndolos sentir que el hogar es un lugar seguro.
- * Debemos explicar la situación adaptándonos a las edades. Pero siempre dando respuestas breves y concisas, sin términos extraños y en lo posible relacionándolas con algo lúdico para que puedan comprenderlo con más atención e incluso quieran colaborar, por ejemplo, “ayudando a que el planeta se cure pronto para que podamos salir”. Recuerden que siempre es necesario hablar con claridad para que puedan entender la importancia de cumplir con el encierro, portarse mejor y estar orgullosos de cómo colaboran con los adultos.
- * Ser selectivos con los programas de televisión. Evitar exponerlos a noticieros o programas que muestren imágenes alarmantes.
- * Evitar hablar en la mesa de “muerte”, “contagio”, “miedo”, y toda aquella emoción que se pueda charlar en otro momento y no cuando ellos estén presentes.
- * Siempre se debe predicar con el ejemplo, dando un buen modelo de comportamiento, haciendo lo posible para mantener el propio estrés en control y no gritar, insultar o tener conductas de ira o tristeza frente a ellos.
- * Brindar una rutina hogareña variada, organizando noches de cine en familia, juegos de mesa, de construcción, utilizando la estimulación y el afecto para fortalecer su autoestima.
- * Aprender a escucharlos, sin retarlos o intentando resolver un problema de inmediato. Evitar las críticas y trabajar en equipo intentando comprender y resolver aquello que les está pasando y les genera malestar. Se los puede ayudar mucho enseñándoles a reconocer las señales de estrés y formas saludables para

controlarlo (vuelvo a hacer hincapié en que a través del juego siempre será la mejor manera).

Habrán algunos días que todo esté en orden y el clima del hogar sea armónico y otros días que serán un caos. Por eso se debe estar atento a reacciones de enojo y sensibilidad, para poder ofrecerles contención y seguridad.

La práctica de actividades que permitan movimiento (aunque el espacio sea limitado) como el baile, coreografías, clases de gimnasia o cualquier juego que implique moverse y tomar conciencia de su esquema corporal, son fundamentales, al igual que usar juegos que les permitan organizar, crear e incluso formular historias, alejándolos un poco de los dispositivos móviles (de los cuales ya están aburridos) y acercándolos más a la exploración y el uso de la lógica dependiendo la edad

Julieta Jacobo

Psicóloga. MPN 1492

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: RÍO NEGRO.

Fecha de creación

2020/05/04