

Información para las familias

1. Controlar la información que reciben

El primer paso es darnos cuenta de que los niños y las niñas no procesan la información de la misma forma que nosotros. Por eso es necesario protegerles de aquella información que puedan no entender o malinterpretar. "Es importante procurar evitar delante de ellos hablar de nuestra preocupación sobre el virus, los contagios o los fallecimientos", explica la psicóloga.

Esto no significa, no obstante, mantenerlos a ciegas. Nuestro trabajo es transmitirles seguridad desde la información, que les llegue siempre de un modo adecuado y adaptado a su edad y sus características individuales. El objetivo es explicarles las cosas desde su lenguaje: "A través del juego, a través de lo simbólico, utilizando la ilustración", etc.

Para ayudar a los padres a hablar del coronavirus con sus hijos, Mercedes Bermejo publicó [el cuento ilustrado *Rosa contra el virus*](#), que se puede obtener de manera gratuita en la página web de la editorial Sentir y acumula ya más de 200 mil descargas.

Además, ahora que la situación ha evolucionado y con ella nuestras necesidades, [el canal infantil de RTVE](#) y su director de contenidos, Yago Fandiño, han colaborado con la psicóloga para producir el [vídeo animado *Lunnis contra el virus*](#) y varios contenidos de apoyo a las familias que estarán disponibles en las [redes sociales de Clan](#).

2. Comunicarnos con ellos

También es imprescindible crear un espacio donde se pueda hablar y se puedan expresar emociones desagradables como la tristeza, el enfado y el miedo. "Tenemos que ser capaces de contener y acompañar emocionalmente a los niños, entendiendo que sus necesidades se están viendo limitadas. No salir, no ver a sus amigos, no ir al colegio, son cosas que pueden generarles gran frustración".

Las emociones desagradables son respuestas adaptativas que no tenemos que rechazar: "Es más preocupante que los niños repriman, no verbalicen su preocupación y no sepan canalizar la ansiedad. No hay que prohibirles las pataletas y que se enfaden, sino empatizando con ellos, agachándonos, poniéndonos a su nivel, acompañándoles desde el afecto".

¿Y cómo podemos gestionar un berrinche de forma adecuada? Frases como "Te entiendo", "No pasa nada" o "Yo también estoy preocupada" ayudan a garantizar la autoestima del pequeño en la situación, donde también es necesario que transmitamos protección: garantizarles que "Papá y mamá están aquí" o que "Te vamos a cuidar para que no te pase nada" puede aumentar su nivel de bienestar sin rechazar o esconder sus sentimientos.

3. Crear rutinas flexibles

Además de para mantener la salud de los adultos, para los niños es importante que en cada casa haya un horario establecido: "También han de ser flexibles, porque en un contexto así no podemos ser rígidos, pero hay que intentar que haya tiempo para todo: jugar, leer, estudiar un ratito, la tecnología —con la que también tenemos que ser más flexibles— y el ocio en familia".

Aumentar el tiempo que pasamos en familia es una de las pocas cosas buenas que nos ofrece esta situación y tenemos que aprovecharlo: "Es una oportunidad para crear un vínculo y un apego, así como de satisfacer la necesidad que tienen los niños de pasar tiempo con los padres".

"Como profesionales, llevamos años pidiendo a los padres que pasen tiempo con sus hijos. Con estos ritmos de vida que tenemos, muchos son huérfanos emocionales y durante mucho tiempo se han sentido solos y desamparados". Pero los psicólogos están sorprendidos por lo bien que están reaccionando la mayoría de las familias: "Estar bien y en familia se ha convertido en prioridad. Aunque nadie nos ha enseñado a afrontar esto, ¡los seres humanos tienen una gran capacidad de adaptación!", dice Mercedes.

4. Establecer normas entre todos

Algo imprescindible para estos días de confinamiento es acordar cuáles son las normas que se siguen en casa: "Que en familia se llegue al acuerdo de algunas normas que hay que cumplir y que pueden ser diferentes a las anteriores". Pero estas normas no deben ser impuestas sino acordadas entre todos los miembros de la familia. Y lo mejor es que estén escritas en papel: "Se pueden colgar en una zona visible de la casa, como la nevera, para que todo el mundo pueda consultarlas cuando le haga falta".

5. Fomentar su autonomía

Aunque preparemos para ellos actividades de ocio, cuentos, manualidades, puzzles, pasatiempos o juegos de mesa en familia, también tenemos que contemplar en las rutinas actividades de autonomía como vestirse, colaborar en casa, tender o realizar pequeñas funciones en el hogar.

Entre las obligaciones de los niños se encuentran las rutinas de alimentación, de higiene, de sueño o de ejercicio físico y escolar. Aunque, en lo referido a las actividades escolares, los expertos piden prudencia y flexibilidad: "Muchos padres están más preocupados por la presión académica de sus hijos que por lo que estamos viviendo ahora mismo", dice la psicóloga.

6. Adaptarnos a ellos

Cualquier exigencia o responsabilidad del menor tiene que estar adaptada a su etapa evolutiva: "No podemos pedirle a un niño que haga cosas que no tiene autonomía para hacer, y esto no solo depende de la edad sino también de la persona", explica la psicóloga. Hay que acompañarles hasta que adquieran el aprendizaje y proponerles tareas que pueden cumplir y no les generen una carga de estrés añadido.

7. Dejar espacio al tiempo libre

¡También es importante dejar que se aburran! Mercedes explica que el aburrimiento también es un bien escaso y útil para el desarrollo y el aprendizaje: "Los niños aprenden a través del juego y el juego libre es importante para que les demos su espacio. Antes no tenían tiempo para aburrirse, pero el aburrimiento es creatividad, desarrollo de la fantasía y del pensamiento mágico".

"En esta etapa evolutiva, entre los tres añitos y los nueve, más o menos, es muy importante que tengan este tiempo libre y de expresión artística", dice la psicóloga.

8. Mantener el contacto con los demás

Los niños y los abuelos también deben hacer videollamadas: "Es importante mantener el contacto con otros familiares y amigos por videollamada u otras aplicaciones. Hay figuras relevantes para los niños como son sus amigos, sus abuelos, y es muy importante mantener la comunicación de forma sencilla y lúdica".

9. Acompañarlos en sus emociones difíciles

Como explicábamos al principio, la psicóloga subraya la importancia del afecto, el cariño y el acompañamiento en la expresión emocional: "Es normal que estén frustrados, que sientan la presión, que estén inquietos porque no pueden canalizar la energía. Los adultos somos nosotros y tenemos que tener la capacidad de autocontrol y de acompañamiento emocional para que el día a día sea lo más llevadero posible".

10. Controlar nuestra agresividad

Para que lo anterior sea posible, también tenemos que preocuparnos por nosotros mismos: intentar no agotarnos, no exponernos más de la cuenta y no convertir nuestra frustración en agresividad contra los menores: "Es importante que los niños se sientan protegidos y cuidados por sus cuidadores primarios. Vivimos un tiempo único y es algo temporal, transitorio, que va a pasar; la familia nunca va a estar tanto tiempo junta, así que mejor crear un recuerdo bonito".

El confinamiento también es una cuestión social

Mercedes Bermejo también dirige un centro con psicólogos especializados en niños y jóvenes y está haciendo un seguimiento activo de la situación del coronavirus a través de las terapias online. Y es optimista en cuanto a la gestión que están haciendo la mayoría de las familias: "En general las familias están reaccionando bien y desde una actitud protectora, de cuidado y de afecto hacia sus hijos; restableciendo las prioridades de la casa" Pero nos recuerda que este confinamiento es un confinamiento de sesgo social: "En función de las características de tu vivienda, de tus especificidades laborales, económicas y personales hay mayores estresores externos o internos que pueden afectar en la relación familiar".

Evitar la violencia y el pago de nuestras frustraciones con la infancia es más sencillo cuando se disfruta de las ventajas que acompañan a un bienestar socioeconómico elevado: "No es tan sencillo para las familias que viven en viviendas pequeñas, con muchos niños, sin recursos o sin luz".

Sea cual sea la dificultad a la que tenemos que hacer frente, y en una situación como esta pueden ser muchas, hay que dedicar esa atención especial a los niños para no convertir este momento en un recuerdo traumático: es importante cuidarnos y cuidar a los más pequeños rodeándolos de seguridad, cariño y afecto.