

COMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS ANTE EL MIEDO

Todos los niños tienen miedo a algo, unos a la oscuridad, otros a la separación de la madre, a personas extrañas, a los médicos, ... Estos miedos además van cambiando evolutivamente con la edad del niño. En estos tiempos de incertidumbre es normal que todos, **adultos y niños, manifestemos temor ante esta situación nueva**, para la que **no estábamos preparados**. Los niños han pasado de una primera alegría porque no iban al cole a, después de semanas de aislamiento domiciliario, empezar a tener: **aburrimiento, tristeza, impaciencia, malestar por la separación de otros niños y adultos**. Más o menos **saben el motivo**, pero **no la duración ni lo que pasará después**. Eso **puede crearles inseguridad, miedo y preocupación** porque sus familiares más mayores o seres queridos se contagien, o que incluso les pueda pasar algo a ellos mismos. Los más pequeños pueden tener comportamientos regresivos, por ejemplo, pueden volver a mojar la cama, a querer que les den de comer, a tener pesadillas o no querer dormir solos, o somatizaciones (dolores de barriga, cabeza...), y a veces, pueden dar vía libre al enfado y la frustración.

¿Cómo podéis ayudarles?

- **Tener paciencia y permanecer tranquilos**. Es fundamental que como adultos podamos transmitir serenidad. Si nos mostramos irritables, tristes o sentimos miedo, ellos tendrán más dificultades para gestionar sus emociones. Hemos de recordar que los niñ@s reaccionarán no solo a lo que les decimos, también a cómo se lo decimos, por eso debemos mostrarles apoyo y cariño incondicional.
- **Estar disponible para escuchar y hablar**, mostrándoles que pueden acudir a vosotros cuando tengan preguntas, hablar con ellos sobre cómo se sienten, y sobre todo compartiendo cómo nos sentimos nosotros. Animarles a mostrar sus sentimientos y miedos y ser comprensivos
- **Ofrecer mensajes de tranquilidad** y esperanza, explicándoles que están protegidos y cuidados por la familia y que hay muchas personas fuera cuidándonos y trabajando para que tengamos alimentos, luz, para que no haya más enfermos, para volver a la normalidad... y que ellos ayudan mucho, quedándose en casa y cumpliendo las normas cuando salen a la calle. Recordarles que es temporal y que todo pasará.
- **Prestar atención a lo que los niños ven o escuchan**, no exponiéndoles a noticias que no puedan entender y solo sirven para alarmarles. Obtener información de fuentes fiables, filtrarla y ofrecérsela de una forma adaptada a su edad. Evitar alimentar bulos o rumores. Lo mejor es hablar con naturalidad del tema, pero resumiendo la información que tenemos y adaptándolo al nivel del niño. Cuanto más mayor, más información o detalles podemos darles. **Prepararles** para las próximas salidas y **vuelta progresiva a la normalidad**, ya que va ser muy distinta a como la dejaron.
- **Debemos intentar seguir estableciendo límites, con cariño y coherencia**.
- Es muy **importante establecer rutinas y horarios** (es algo que no paramos de aconsejar), porque mejoran el ambiente en casa y les da seguridad. El desorden en los horarios de comidas y sueño contribuye a más irritabilidad y riñas entre hermanos.
- **Mantener la actividad física** y así reduciremos la ansiedad y mejoraremos el humor y el sueño. Podemos animarles a realizar ejercicios juntos, empleando tutoriales de internet; también podemos hacer relajación, estiramientos, yoga o ejercicios **mindfulness** (os recordamos el segundo artículo del GPM que apareció en la página web del ayuntamiento).

- **Buscar formas alternativas de comunicación** con familiares y con sus amig@s, como llamadas, en especial mediante videoconferencia, e-mails, dibujos o manualidades dedicadas a ellos, cartas...
- **Relajación antes de dormir.** Por un lado, realizar ejercicios de relajación basados en la tensión de los músculos, estirando / tensando: brazos, piernas y torso, durante unos 15 o 20 segundos y posteriormente relajarlos, durante 20-30 segundos, prestando atención a la sensación de calma que están notando, e intentar imaginar un lugar que les relaje o que sea agradable como: la playa, un parque con sus amigos, la montaña...repitiéndolos unas 5 veces. Por otro lado, podéis realizarles masajes en su espalda y cabeza, con juegos (por ejemplo, como sería una pulga, un elefante, un perrito... caminando por su espalda), con diferentes presiones y movimientos. Para finalizar, cuando ya estén relajados, contarles un cuento o simplemente hablarles de cosas agradables, para que dejen volar su imaginación y se duerman con la sensación de tranquilidad y bienestar.
- **Tratar de ser creativos y mantener el buen humor.** Os recomendamos actividades para trabajar las emociones mediante ideas divertidas. Han ido surgiendo numerosas iniciativas en Internet y redes sociales con actividades amenas y variadas para niños: realizar marionetas (manos dentro de calcetines...) con las que podemos dramatizar los miedos, hacer un diario del confinamiento (adjuntamos “La capsula del tiempo”), hacer botes donde metamos deseos, cosas que queremos decir a los amigos y familia que no vemos, etc.

Os ponemos unos enlaces que os pueden servir

“Elena en cuarentena” con ejercicios prácticos y sencillos donde los niños pueden expresarse:

<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1486/cuento-elena-cuarentena->

“El Monstruo de colores”, cuento que casi todos los niños han trabajado en el colegio:

<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2017/07/El-monstruo-de-colores.pdf>

Y a partir de este cuento podéis hacer actividades en casa:

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html#>

En este enlace podéis encontrar un libro y orientaciones para hacer el árbol del amor:

https://www.palabrasaladas.com/amar_en_cuarentena_por_el_coronavirus.html

Para trabajar los miedos y emociones de manera positiva, guardando la actividad y verla en unos años, incluso compartiéndola con amig@s: “Capsula del tiempo”. PDF adjunto al artículo.

Pero no olvidéis que la mejor estrategia, es la de hablar con ellos sobre cómo se sienten, y además compartiendo cómo nos sentimos nosotros. Quizás esta parte puede ser más difícil, por eso, os podéis ayudar de cuentos como los que os hemos indicado antes, sobre todo, os recomendamos que os ayudéis de vuestra ternura y espontaneidad y veréis como vuestros hijos e hijas os lo agradecen y tranquilizan. Siempre hemos de tener presente que esto pasará, que todos estamos haciendo grandes esfuerzos para combatir a este virus y los que puedan venir, cada uno con su misión contribuyendo a que la vuelta a la normalidad sea más rápida.