

Recomendaciones para la vida en familia durante el aislamiento: la importancia de cuidar la salud emocional

Ante la pandemia de COVID 19 y la emergencia sanitaria, **la población está viviendo una situación de alarma que genera estrés y ansiedad**. En estos momentos, el miedo proviene de la incertidumbre y de la preocupación por la posibilidad de contagio, también del desconocimiento de la duración de esta situación y de sus posibles repercusiones económicas.

Ese miedo es un temor natural ante una amenaza real; sentir miedo es humano y es parte de la vida. Lo que se debe evitar es que el miedo se instale y paralice, generando pánico. Por eso, **resguardar la salud emocional en estos momentos es fundamental. No hay que subestimar los riesgos existentes, así como tampoco estar en alarma permanente**, porque eso angustia y no deja actuar en forma eficaz y operativa.

Muchas veces lo emocional desborda más que la posibilidad real de que el evento suceda. El miedo es el virus más grave que nos puede afectar, promueve el pánico, la ansiedad, la depresión, lleva a tomar actitudes irracionales y no deja responder adecuadamente. **Salir a comprar compulsivamente alcohol, tapabocas y más son maneras de reducir la ansiedad que esta incertidumbre produce**. Tomar esas medidas genera una ilusión de control que hace sentirse más seguro, aun sabiendo que estas medidas pueden no ser efectivas.

Así, la mejor manera de no entrar en pánico es informarse sólo una vez al día con fuentes confiables, ya que hablar todo el día de los mismo aumenta la confusión y el malestar; no imaginar escenarios que no han ocurrido todavía y buscar redes de apoyo emocional para aliviar las preocupaciones en los vínculos más cercanos. **Una actitud positiva es la mejor defensa y ayuda al sistema inmune**.

CÓMO ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS

Lo importante es explicarles sobre la pandemia teniendo en cuenta su edad, de un modo **simple y comprensible, contestando a todas sus preguntas en forma clara, controlando las emociones y evitando transmitir miedo**, tomando en cuenta que los niños no tienen los mismos recursos cognitivos y emocionales para manejarlo.

Los adultos debemos contener la situación para minimizar el impacto emocional en los niños. Uno de los recursos para eso es **insistir en que todo va a volver a estar normal**, que todo va a pasar.

Los niños incorporan conductas a través de la imitación de los adultos referentes, por eso, el modo en el que se trata el miedo y la ansiedad en condiciones de estrés dentro de la casa será copiado por el niño cuando se vea ante situaciones difíciles.

Este es un periodo de confusión, con cambios fuertes en las rutinas, lo que puede generar inestabilidad en ellos, **no se puede esperar que los niños reaccionen como si no pasara nada. El encierro incrementa la ansiedad, la sensación de pérdida de control y la irritabilidad.**

Puede ser una buena instancia para que los niños aprendan a gestionar mejor sus emociones ante situaciones adversas que tendrán a lo largo de su vida, adquiriendo herramientas para el manejo del malestar en circunstancias difíciles, poder controlar impulsos y tolerar la frustración.

Una buena manera es poder poner en palabras lo que le sucede, expresar sus emociones, sentirse escuchado y saber buscar apoyo.

El cambio de rutinas y aumento de horas compartidas en un mismo espacio cerrado puede ir aumentando las diferencias entre los miembros de la familia, **se necesita un tiempo de adaptación ante estas nuevas rutinas para no caer en el aburrimiento y el desánimo.** Si bien es importante un buen manejo de estas, las rutinas no deben convertirse en exigentes y rígidas. Deben apuntar al mejor fluir del espacio y el tiempo compartido. La idea es organizar el tiempo para que el aislamiento social transcurra de forma amena.

Lo principal es mantener el bienestar emocional. No hay un modo ideal de hacerlo, ni una sola manera, es una situación especial y el modo de transitarlo dependerá de las particularidades de cada familia.

Establecer nuevas rutinas diarias genera confianza, ordena y da estabilidad. Estas deben ser creadas en forma conjunta, de acuerdo con la edad y los intereses de cada uno, diferenciando las rutinas semanales de las de fin de semana.

- Pequeñas rutinas domesticas: ordenar el dormitorio, guardar los juguetes
- Rutinas de higiene y de horas de sueño
- Actividad física
- Actividades de aprendizaje: muchas instituciones educativas tienen plataformas virtuales
- Leer, aprender algo nuevo que sea de interés
- Cocinar en familia de acuerdo con la edad
- Juegos entre integrantes de la familia
- Han surgido diferentes apps para pasar el tiempo con material didáctico, de lectura, ejercicio físico y juegos interactivos
- Permitir el uso de tecnologías para continuar el vínculo con compañeros, amigos y resto de la familia

BENEFICIOS DE LOS JUEGOS FAMILIARES

- ✓ Fortalece el vínculo familiar
- ✓ Fomenta la imaginación
- ✓ Enseña la cooperación
- ✓ Fomenta el apego seguro
 - ✓ Favorece la regulación emocional
 - ✓ Enseña a respetar turnos
- ✓ Facilita el intercambio de experiencias
- ✓ Ejercita habilidades sociales y emocionales
- ✓ Promueve la inteligencia emocional
- ✓ Divierte

BENEFICIO DEL ARMADO DE PUZZLES

✓ Desarrollo de estrategias	✓ Incrementa la concentración
✓ Ejercita ambos lados del cerebro	✓ Desarrolla la creatividad
✓ Ayuda a la relajación	✓ Desarrolla la paciencia
✓ Promueve el trabajo en equipo	✓ Mejora habilidades motoras

CÓMO ACOMPAÑAR A LOS ADOLESCENTES

Toda información que los padres brinden a sus hijos debe ser establecida a través de un buen vínculo, construyendo estrategias en forma conjunta.

En esta edad es común la sensación de omnipotencia, de un “a mí no me va a pasar”. **Por eso, hablar de forma imperativa solo generaría el no ser escuchado.** Hay que dialogar de manera firme y clara, pero sin exceso de autoridad, aclarando qué cosas no hacer y establecer con ellos conductas de cuidado para sí mismos y para los otros, llegando a acuerdos y reglas de convivencia, buscando la colaboración y el apoyo.

Hablar del riesgo individual, pero haciendo hincapié en el bien común, el pensar en colectivo. Tratar de que comprendan la realidad y que es imprescindible la colaboración de todos, manteniéndose cada uno en su casa, evitando el contacto.

Ayudarlos a identificar aquellos pensamientos que les puedan generar malestar en estos momentos, reconociendo emociones y aceptándolas. Mantener contacto con las personas más cercanas para mantener el apoyo, y mantener el contacto social con amigos y compañeros a través de, por ejemplo, las redes.

Recomendaciones para adolescentes:

- ✓ Ejercicio físico en casa
- ✓ Mirar películas y series
- ✓ Escuchar música
- ✓ Aprender algo nuevo en forma virtual
- ✓ Cocinar
- ✓ Juegos en familia
- ✓ Reorganizar el dormitorio
- ✓ Seguir el plan de estudios
- ✓ Acceder a información confiable

Lic. Fani Alzugaray

Marzo, 2020

Sociedad Uruguaya de Pediatría