



COVID-19. Salud emocional en las familias ante la nueva realidad

El presente trabajo pretende servir de *ayuda didáctica y práctica* a todas aquellas personas involucradas de algún modo en la crianza y educación de menores. Está dirigido, sobre todo, a padres y madres, y tiene como objetivo contribuir al *desarrollo óptimo* de los menores, estableciendo y reforzando dinámicas de convivencia respetuosas, saludables y eficaces dentro de cada contexto familiar.

Tomamos como marco de referencia el respeto y observación de los derechos y necesidades fundamentales que posee todo ser humano desde el inicio de la vida, recogidos y desarrollados en la Convención sobre los Derechos del Niño, en su Resolución 44/25, de 20 de noviembre de 1989, destacando el *papel crucial* que hemos de desempeñar los adultos de referencia en el desarrollo, crianza, educación y socialización de nuestros pequeños.

La cuestión de fondo es: ¿cómo podemos contribuir a la *mejora* del ambiente familiar en el que hemos de vivir con nuestros hijos a través de nuestro *estilo educativo*? Intentaremos ofrecer algunas pautas y respuestas concretas que sirvan de apoyo y orientación para aquellos sobre los que recae la responsabilidad de educar, que puedan ser útiles a la hora de afrontar y resolver situaciones cotidianas problemáticas o difíciles.

Si necesita más información o desea plantearnos alguna consulta puede dirigirse a:

Clínica de Especialidades Médicas Sutil. C/ Diego de León, 39. Madrid.

Teléfonos: 91 564 95 39 – 91 037 50 87 – 652 677 744.

E-mail: info@clnicasutil.com; luisfh@cop.es.

COVID-19. Salud emocional en las familias ante la nueva realidad

La crianza y educación de los más pequeños es sin duda uno de los retos más exigentes para las familias, un proceso que va a ocupar la mayor parte de la edad de madurez de los padres, una tarea permanente y con necesidades crecientes a medida que los menores van superando etapas.

Cuando alcanzamos la edad adulta, en la que podemos llegar a plantearnos la decisión de tener hijos, contamos con nuestro bagaje cultural, familiar y personal que, si bien es cierto que constituye una fuente de aprendizaje y sabiduría muy válida, no siempre encuentra las respuestas cuando las circunstancias vitales se vuelven complejas. En otras ocasiones todo este proceso se da de un modo más abrupto e inesperado, y en edades más tempranas, todo lo cual puede complicar todavía más la tarea.

Las dificultades que van apareciendo a lo largo de este proceso de crianza y educación se ven incrementadas por las demandas de la vida propia del adulto, ya sea a nivel personal, laboral, atención a nuestros mayores, pérdida de los mismos.

Es una etapa de gran desgaste. Es normal que a veces los adultos nos encontremos frustrados, agotados, *desbordados*.

En relación con los acontecimientos vividos en nuestra sociedad en los últimos meses a raíz de la *pandemia*, han tenido lugar importantes **cambios a los que tendremos que adaptarnos** de la forma más saludable posible. Todavía está por determinar con claridad la duración en el tiempo y el alcance de dichos cambios.

Así las cosas, en el ámbito familiar pueden surgir *dificultades extraordinarias* para conciliar trabajo, educación y cuidado de menores, vida social y familiar. Un caldo de cultivo que claramente repercute negativamente en la calidad de vida y posibilidades de desarrollo de los más pequeños. Las dinámicas familiares constituidas en cada hogar se han visto modificadas de una manera forzosa y con gran inmediatez. Son cambios difíciles de encajar por parte de todos los integrantes de las familias. No son pocos los casos en los que además de todo lo anterior hay que superar pérdidas de seres queridos, en las anómalas condiciones de distanciamiento que ya todos conocemos.

No debe sorprendernos apreciar cierto “retroceso” o “empeoramiento” en algunas competencias y conductas de nuestros niños que a menudo son motivo de preocupación para los padres. Pero tengamos en cuenta que también son indicadores de que a cada momento se está produciendo una adaptación, un aprendizaje sobre el cual podemos influir positivamente, facilitando y optimizando las posibilidades de desarrollo del menor.

La *estabilidad emocional* de los más pequeños se convierte en los días actuales en una prioridad frente a otras de tipo más académico o formativo. Es necesario entender las **necesidades** que subyacen a los comportamientos que observamos: puede tratarse de *necesidad* de atención, afecto, diversión, consuelo, reconocimiento, seguridad, por mencionar algunas. Es clave **identificar** con claridad qué emociones están sintiendo nuestros hijos para poder adaptarnos a cada necesidad que presentan. A tal fin, los adultos podemos desarrollar y perfeccionar la capacidad de responder a estas demandas, teniendo en cuenta el grado de madurez y competencias de cada niño en particular, y crear así los apoyos oportunos en función y en referencia al propio niño, sus características concretas y su *trayectoria de desarrollo individual*.

Debemos intentar facilitar que los niños **aprendan** a sentirse seguros en las circunstancias actuales, que aprendan a **tolerar** las incomodidades y los cambios que se han producido, que **adquieran** hábitos de autocuidado que sean compatibles con un *desarrollo óptimo* a todos los niveles, que **superen** las dificultades que puedan encontrar ante la pérdida de seres queridos o pérdida de contacto social con amigos, profesores, familiares.

Mencionaremos aquí algunas emociones que con frecuencia tendrán relación con el afrontamiento de la situación generada a consecuencia de la enfermedad COVID-19.

MIEDO (en relación con el virus)

¿Cómo puede manifestarse en la conducta del niño?

Comportamientos evitativos, nerviosismo, pensamientos anticipatorios relacionados con sus miedos.

¿Cómo puedo ayudar?

En primer lugar, reconociendo nuestro *propio* miedo, y trabajándolo. Para algunas personas puede llegar a ser un miedo insoportable y paralizante, al que habrá que sobreponerse.

Los pequeños van a recibir de sus adultos de referencia las claves para adaptarse a estos cambios. Es preciso tener plena conciencia de que **en cada momento actuamos como modelos** para nuestros hijos sobre cómo podemos desenvolvernó en esta nueva situación. Los adultos también debemos aprender a sentirnos seguros sin *exacerbar* la conducta de vigilancia ante riesgos que tendemos a magnificar.

En este sentido, sin restar en absoluto importancia a la entidad de esta nueva enfermedad, debemos distinguir entre **situaciones de riesgo** frente a **situaciones temidas** que ascendemos a la categoría de riesgo *inminente*. Está constatado que observando cuidadosamente las recomendaciones sanitarias en materia de higiene y de precaución minimizamos la probabilidad de contagio de la enfermedad. Aprender a compatibilizar el **mantenernos seguros** de un modo eficaz (y no contraproducente), al tiempo que nos **sentimos seguros**.

En cuanto a los niños, es muy recomendable **conseguir que se involucren en su propio cuidado** frente a esta enfermedad de un modo organizado, prudente y responsable.

Respecto al miedo, habrá que identificar con claridad cuál es el *objeto* de ese miedo. Si hay reticencias o no expresan con facilidad su malestar, con frecuencia se debe a que **no saben** hacerlo. Para favorecer que aprendan, para que se produzca esa expresión, esa conversación, sirve de *estímulo* hablar de nuestra propia emoción, en términos adecuados al nivel de cada niño, y también explicando que es algo normal sentir miedo a veces, y enseñar con claridad la forma de mantenernos seguros. Y **escuchar**, aprovechar la ocasión cuando se produzca, tomar el tiempo que el niño necesite. Actuar siempre en función del nivel de desarrollo del menor, observando sus capacidades y su ritmo particular, y sin forzar en ningún caso los acontecimientos, ya que puede dar lugar a una dificultad mayor.

Cuando se produzcan las salidas y la interacción con un grupo más numeroso de personas, tenemos que **transmitir al niño la seguridad que necesita** mediante nuestra propia seguridad, tranquilidad, confianza, así como también debemos generar los apoyos necesarios para que vaya avanzando en su aprendizaje, en su autocuidado, en su propia seguridad. Como ya se ha comentado en otros textos, “hacer de esos paseos un espacio divertido y agradable, donde el respeto a las normas sea a la vez que una responsabilidad un juego”, es fundamental. Y no hay que olvidar **hacer partícipe** al propio niño de sus avances en cuanto al miedo, una prueba de realidad, en términos comprensibles y claros, adaptados a su nivel de desarrollo.

ENFADO

¿Cómo puede manifestarse en la conducta del niño?

Ira, irritabilidad, actitud desafiante.

¿Cómo puedo gestionarlo?

De nuevo en primer lugar identificando y trabajando nuestro *propio* enfado, el de los adultos. También hemos de aceptar nuestra parte de responsabilidad en el problema. No hay que perder de vista que educando a golpe de imposición o represión, también estamos enseñando que esta es una forma válida de relacionarnos. Los adultos de referencia somos la principal fuente de aprendizaje para nuestros pequeños. Los adultos *sí* tenemos los recursos necesarios que posibilitan actuar de un modo racional, sosegado, en el que cabe expresar disconformidad o enfado de un modo socialmente aceptable. Por la otra parte, los niños tienen todo este aprendizaje por realizar. No tienen las capacidades de los adultos, no son “adultos en miniatura”. Hay que intentar adaptar nuestros tiempos a los suyos, teniendo presente el aprendizaje que queremos transmitir a largo plazo.

No se trata sólo de reprimir o corregir conductas no deseadas, más bien se trata de enseñar conductas alternativas que sean apropiadas, y reforzarlas. Es mucho más eficaz enseñar explícitamente, modelando la respuesta del niño, las conductas que consideramos aceptables para determinadas ocasiones en las que surge un conflicto: **utilizar el conflicto como una oportunidad para generar un aprendizaje significativo.**

Se puede marcar el límite con firmeza y moderación al mismo tiempo. Para hacer esto tenemos que conocer nuestro propio estado emocional, pensar qué queremos hacer, valorar pros y contras de la decisión, y finalmente actuar con

coherencia y moderación. Si reprimimos o imponemos sin más, sea cual sea el método coercitivo (amenaza, chantaje, gritos, castigos...), puede ser que consigamos que nuestros hijos “*hagan*” inmediatamente lo que queremos. Pero no estaremos favoreciendo que *aprendan* a expresar y gestionar el enfado, más bien lo contrario: para ellos la conducta que hemos querido imponer es *percibida* como una experiencia desagradable, perdiendo todo valor de incentivo para ser repetida en un futuro. Por supuesto esta no es una tarea sencilla, y menos si tenemos en cuenta las exigencias y responsabilidades de la edad adulta. Lo esencial es **no perder de vista los valores y competencias que queremos cultivar a largo plazo**, y también aceptar que no siempre vamos a tener nuestro mejor día. Este planteamiento de fondo actúa como marco donde finalmente nos conducimos hacia el fomento de la autonomía, seguridad, iniciativa, curiosidad, respeto mutuo, por mencionar algunos ejemplos, en lugar de únicamente “disciplinar” a los menores. También es importante que los adultos no “*acumulemos*” el enfado tras un conflicto. Una vez todo ha terminado, hay que esforzarse en regular nuestra propia emoción y no perseverar en lo negativo.

TRISTEZA

¿Cómo puede manifestarse la tristeza en la conducta?

Especialmente en los niños más pequeños, la tristeza puede manifestarse más como conductas de ira o irritabilidad que como conductas de llanto o pena.

¿Cómo puedo ayudar?

Es de utilidad contribuir a clarificar la emoción que siente el niño. Aceptar lo que siente y expresar nuestra comprensión y **apoyo incondicional**.

Como ya ha sido indicado en otro texto, “la tristeza puede aparecer al echar de menos a sus familiares, profesores y amigos del colegio. Es necesario explicarles que la tristeza aparece al añorar algo y si lloramos, no pasa nada, nos ayuda a sentirnos mejor, al mismo tiempo que recordar historias felices juntos, ayuda a sentirse mejor”.

Lamentablemente en estos días, son numerosos los casos en los que se da la circunstancia de la pérdida de seres queridos. En edades tempranas puede convertirse en un momento difícil de gestionar, si no tenemos muy claro cómo afrontarlo. Existe controversia, basada en mayor o menor medida en factores culturales y tradicionales sobre cómo explicar esta realidad a los más pequeños. Desde el ámbito de la psicología la recomendación es clara:

proporcionar información *veraz*, en términos comprensibles, y adecuada para el nivel del niño. Son numerosos los trabajos sobre este tema. A modo de ejemplo se puede leer en el enlace el artículo escrito por el psicólogo Guillermo Sánchez Gutiérrez. <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/como-explicar-la-muerte-a-un-nino/>

ALEGRÍA, FELICIDAD

Afortunadamente, esta emoción también va a manifestarse. Es totalmente recomendable estar atentos, **especialmente receptivos y sensibles** a cualquiera que sea la forma en que se exprese la alegría. Muchas veces permanecemos vigilantes y atentos a otras emociones que nos resultan más problemáticas, y puede *pasarse por alto* compartir con nuestros hijos y reforzar en ellos este tipo de sentimientos. Fomentar la expresión de la felicidad es un *hándicap* en muchos casos, más aún cuando las circunstancias resultan agobiantes.

Es recomendable **hacer muy sobresalientes** estas emociones: que los demás sepan cuándo estamos contentos, que sepan lo que nos gusta, lo que nos hace sentir bien. Vale la pena emplearse motivadamente en sacar partido a estos momentos, a pesar de los problemas y las dificultades. Si conseguimos facilitar la expresión emocional en general, se traducirá en una mejora del *clima familiar*, se favorecerá la comunicación y afianzaremos, en definitiva, los lazos afectivos.

Animar y reforzar por cada avance, por pequeño que sea, que se produzca en la dirección que nos hemos marcado en esos “valores” u “objetivos” que consideramos valiosos a largo plazo.

Hacer patente nuestro **apoyo incondicional**, especialmente cuando se cometen errores.

Reconocer el esfuerzo con independencia del resultado inmediato.

Y **perdonarnos cuanto antes**, a nosotros mismos y a los demás, cuando las cosas no salgan como esperábamos.