

*RETOS DE
CUARENTENA
TRABAJAR CON NIÑOS
EN CASA. ¿CÓMO
LOGRARLO?*

Julie Ramírez Builes
Psicóloga

¿QUÉ SENTIMIENTOS HAS
EXPERIMENTADO EN CUARENTENA?

O

¿CUÁLES SON TUS RETOS EN CASA?

EMOCIONES EN CUARENTENA

Ya pasarón por estas etapas en cuarentena?

- No dormir nada
- Dormir mucho
- Fitness
- Comer mucho
- No comer
- Ver series
- No ver nada y querer cerrar las redes
- Ver noticias
- Jurar no ver noticias
- Hacer pan o postres
- Ordenar todo
- Querer poner un negocio
- Estar resignados

VIOLENCIA EN CUARENTENA

- ⦿ Violencia de Genero
 - ⦿ Maltrato infantil
 - ⦿ Maltrato animal

EMOCIONES EN CUARENTENA

- ⦿ Estrés Psicológico: El cerebro se prepara para la supervivencia, es vivir en posición instintiva.
- ⦿ Vivimos en modo de emergencia: No vemos las posibilidades.
- ⦿ Serotonina \longleftrightarrow Melatonina

EMOCIONES EN CUARENTENA



MANEJO EMOCIONAL

- ◉ Reconocimiento y validación de emoción
- ◉ Permitir la manifestación de la emoción
- ◉ Explicar a los niños sus emociones y las nuestras
- ◉ Asumir los retos de esta nueva experiencia
- ◉ Sea honesto frente a sus emociones. “Si estoy preocupado, pero se que hay formas para...”
- ◉ Pregunte a su hijo lo que saben, piensa y siente
- ◉ Ofrézcales tranquilidad

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR 2 A 6 AÑOS

- ⦿ A esta edad están más sintonizados y afectados por las emociones de sus padres que con otros niños mayores. Asegúrese de mantener la calma cuando estén en sus alrededores
- ⦿ Cuando ellos estén cerca no escuche noticias que puedan ser potencialmente aterradoras.
- ⦿ Tenga cuidado al hablar de la situación con otros adultos o hermanos mayores cerca de ellos.
- ⦿ Es posible que necesiten un poco más demostración de ternura, cuidados y cariños hacia ellos que otros niños mayores.
- ⦿ Haga un juego divertido de las medidas preventivas lavarse las manos o limpiar superficies.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR 7 A 12

- ◉ Los niños entre estas edades se desenvuelven bien cuando tiene una rutina. Trate de mantener los horarios diarios como típicamente los mantiene, aún si están en cuarentena en casa.
- ◉ Los niños en edad escolar más jóvenes hacen frente a sus temores a través del juego. Pueden jugar a ser médicos o jugar con Legos para construir un hospital que ayude a personas. Esta es una manera normal de manejar sus ansiedades, aunque repitan los mismos juegos vez tras vez.
- ◉ Algunos niños en esta categoría se vuelven más apegados y exigentes. Tal “regresión” es una forma de expresar temor. Este no es el momento para simplemente decirles “tienes que crecer”, aunque el comportamiento sea frustrante. Es posible que necesiten más tiempo con usted.
- ◉ Apague la televisión y otros medios digitales lo más que le sea posible. Niños en estas edades pudiesen no entender todo lo que escuchen o vean en las pantallas.

ADOLESCENTES Y JÓVENES ADULTOS 13 A 18

- ◉ Son lo suficientemente mayores para entender cómo se propaga, las medidas preventivas y los riesgos futuros. Tenga conversaciones abiertas, comenzando con preguntas abiertas sobre lo que saben, lo que les preocupa y cómo se sienten.
- ◉ Son lo suficientemente maduros como para ver las noticias con usted. Siéntese con ellos conversen sobre lo que ven y leen.
- ◉ Los adolescentes y jóvenes adultos pueden ayudarle a comprar suministros, jugar.
- ◉ El esfuerzo de proteger a la familia les ayuda a sentirse valorados, y este empoderamiento ayuda a disminuir la ansiedad.
- ◉ En su mayoría pasan mucho tiempo en redes sociales.
- ◉ Pueden mostrar apatía

COMPARTE TUS HERRAMIENTAS

HERRAMIENTAS

- ◉ Nuevos acuerdos ante el cambio de dinámicas:

Delimitar espacios y horarios: Estudio - trabajo

Dividir tareas del hogar

- ◉ Explicar a los niños la situación desde la perspectiva de la solidaridad y cuidado
- ◉ ¿Qué estaba prohibido y que debemos cambiar?
- ◉ Juego en casa

REFUERZOS POSITIVO DESDE EL VINCULO

- ◉ Inmateriales: Permiten desarrollar el autoesfuerzo
- ◉ Refuerzos buenos y eficaces: Pasar tiempo con nuestros hijos y disfrutar
- ◉ Reconocerlo: Elogiarlo o celebrarlo
- ◉ Darles una responsabilidad o privilegio: Favorece el autocontrol y gestión de frustración, darle la oportunidad que tome decisiones
- ◉ No refuerzos condicionados: Cuando tiene el premio, desaparece la motivación. Tienen que ser motivaciones internas

EFECTOS DE LOS CASTIGOS

- ⦿ No ayudan a eliminar conductas negativas
- ⦿ Genera frustración
- ⦿ Generan ansiedad
- ⦿ Baja autoestima
- ⦿ Daña la relación entre los padres y los hijos

ALTERNATIVAS PARA ACOMPAÑAR

- ⦿ Poner límites claros
- ⦿ Poner consecuencias lógicas, aprenden de manera más natural
- ⦿ Facilitar que la conducta sea adecuada.
Ejemplo: Partir el tiempo de estudio si no es capaz de concentrarse. Para que el niño tenga experiencias de éxito
- ⦿ Reparación

AUTOCUIDADO

- ◉ Hábitos de higiene y no estar en pijama en casa
- ◉ Reír y divertirnos
- ◉ Ejercicio físico
- ◉ Escuchar música
- ◉ Jugar en familia
- ◉ Disfrutar de la preparación y consumo de alimentos
- ◉ Rituales familias
- ◉ Bailar
- ◉ Espiritualidad
- ◉ Compartir por redes con familiares y amigos
- ◉ Descansar y dormir bien
- ◉ Evitar la sobreinformación