

LOS NIÑOS TAMBIÉN SUFREN ANSIEDAD POR EL ENCIERRO

Pueden sentir rabietas, ansiedad, enfados, enojos, llantos, son síntomas de angustia, por no poder salir de casa. Por esto es necesario establecer rutinas, para organizarlos y mantener la familia ordenada.

ALGUNOS TRUCOS O PAUTAS:

- Explicarles que es el encierro y porque se ha decidido, en función de su edad, sin brindar excesiva información y debe ser clara.
- Tranquilizar a los pequeños y explicarles que el coronavirus no atenta contra su salud, pero sí contra las personas mayores que los rodean, haciéndoles comprender que quedándose en casa se están salvando vidas.
- Expresar las emociones... la frustración y el encierro aumentan los enojos y rabietas, pesadillas etc. Hay que ayudarlos a expresar las emociones, preguntándoles cómo se sienten, y mantener siempre una escucha comprensiva y actitud amorosa, para bajar así las tensiones por ejemplo, actividades de relajación o meditación.
- Somos su espejo y así crear en la medida de lo posible un clima de cariño y responsabilidad.
- Las videollamadas son muy útiles, ya que los chicos necesitan comprobar que todo marcha bien y que no están solos, esto los tranquiliza.
- Seguir con el contacto de sus amigos.
- Rutina, palabra mágica, ya que es necesaria para que se adapten a esta nueva situación. Y que no son vacaciones.
- Establecer horarios de sueño, comidas, estudio, juegos, etc. Es importante que se asean diariamente y estén con ropa cómoda.
- Seguir con las medidas preventivas de lavado de manos, mantener los objetos limpios.
- Ejercicios físicos, saltar, armar coreografías, cocinar algo rico, hacer masa de colores, etc.

CARMEN SERNA.