



VERANIZATE GUAGUA

GUÍA PARA PADRES DE
NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS.

Universidad UTE
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Diseño Gráfico

Realizado por:

Tatiana Almendariz
Alex Anaguano
Andrés Chaquina
Martín Macas

Esta guía esta enfocada para padres de niños de 6 a 11 años. El objetivo es orientar y apoyar a los niños, constituye una herramienta cuya finalidad es abordar los problemas psicológicos y emocionales bajo el contexto de la pandemia.

La OMS advierte de una tercera crisis además de la sanitaria y económica, la psicológica.

Son múltiples los factores traumáticos que nos está dejando la pandemia: el aislamiento físico de familiares y amigos, las dificultades económicas, la incertidumbre, la dificultad actual para elaborar el duelo por la pérdida de familiares y amigos, los miedos (al contagio, a que fallezcan los seres queridos, a la propia muerte, a perder el empleo).

El material que se encontrará en esta guía para padres será extraído de diversas fuentes como la OMS, Unicef por lo cual no nos atribuimos ninguna remuneración monetaria por la elaboración de este material, por consecuente el fin de esta guía es netamente de carácter informativo.

Además sugerimos a los padres que para mayor apoyo hacia sus hijos se recomienda consultar las fuentes originales del mismo o buscar ayuda profesional si el caso lo amerita.

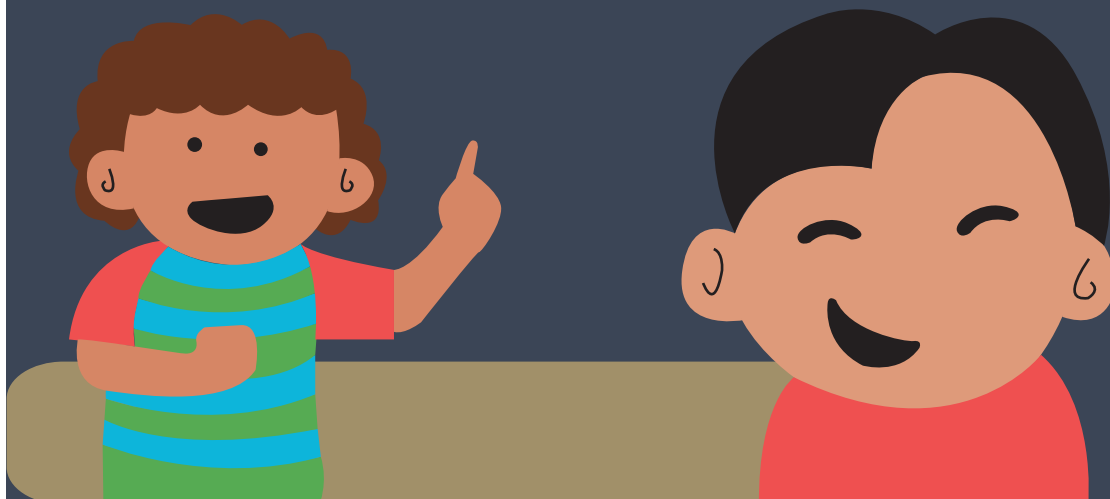
ÍNDICE

TEMAS

Consecuencias del confinamiento	1
Señales que deben prestar atención	4
los padres	
Factores que influyen en la salud de	7
los niños	
¿Cómo ayudar a la salud mental de los	11
niños en la pandemia?	

¿Qué consecuencias negativas tiene el confinamiento?

- El confinamiento ha hecho que los niños pierdan capacidad de concentración y tengan una mayor sensación de soledad.
- Sin olvidar la perspectiva de género, ya que las madres pueden haber estado sometidas a un mayor estrés por el aumento de responsabilidades domésticas y familiares (hijos sin escuela, cuidado de ancianos, desinfección del hogar).
- Además, las mujeres han estado más expuestas a la violencia de género.
- Esta exposición también afectará a los hijos e hijas de esas mujeres. Encerrados todo el día en casa, han sido testigos de la violencia contra sus madres e incluso contra ellos mismos.
- Aunque este tiempo ha favorecido el acercamiento entre padres e hijos también ha podido acrecentar conflictos intrafamiliares ya existentes.
- Los niños y niñas han estado más indefensos e invisibles ante la violencia intrafamiliar y el abuso sexual. No han podido pedir ayuda y ni profesores ni servicios sociales ni la comunidad en general han podido detectar la situación de violencia que vivían.



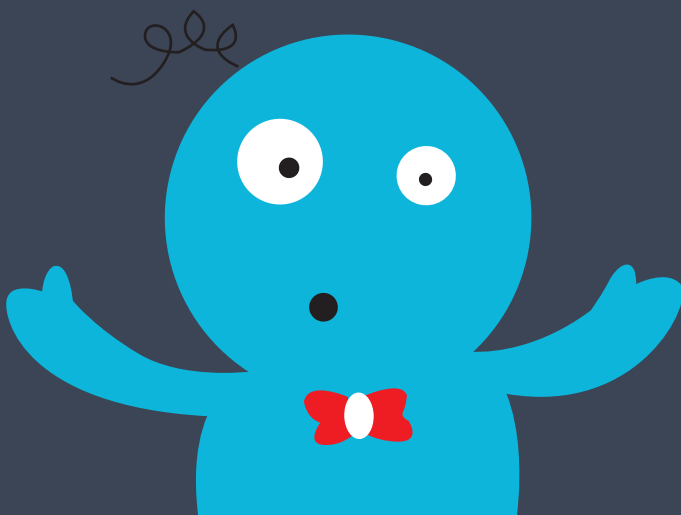
¿Quiénes son los más vulnerables?



Los grupos más vulnerables son el personal sanitario, los ancianos y los niños y las niñas, entre otros.

Los niños, niñas y adolescentes han perdido sus rutinas (tan importantes en su desarrollo), el juego con los amigos, el contacto con los abuelos, el cierre de los colegios. También es cierto que muchos de estos niños han ganado una mayor presencia de sus padres en casa debido al teletrabajo o al paro.

Específicamente en el caso de los niños ha representado un cambio brutal, aunque se han visto inmersos en una era digital desde su nacimiento, para su desarrollo sin ningún tipo de problemas emocionales se necesita la interacción con otros niños de su edad para crear un ambiente en donde se desarrolle su personalidad.



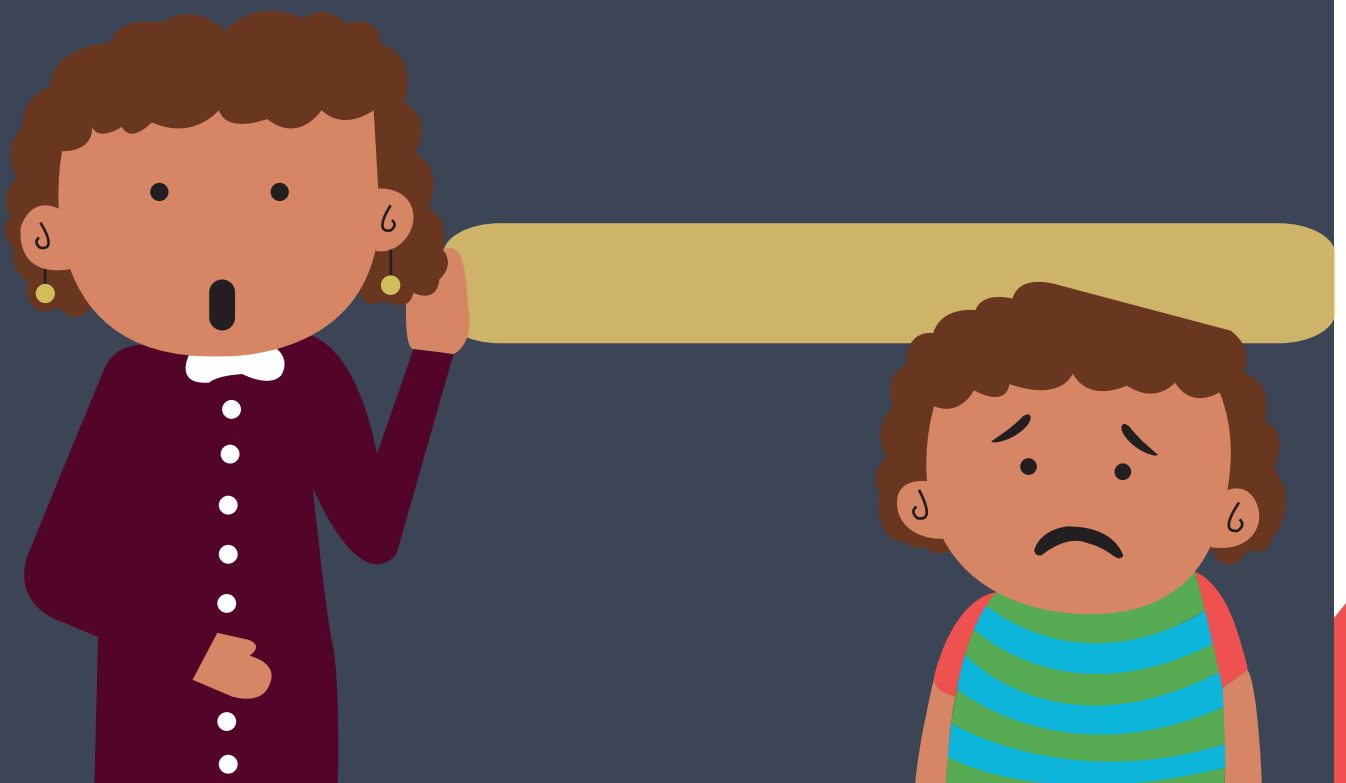
¿Quiénes son los más vulnerables?

La vida de los niños ha cambiado de un día para otro. Dejaron de ir al colegio, de jugar en el parque, de visitar a los primos. También ha cambiado el mundo dentro de las casas. Ahora que ya pueden salir a la calle, el paisaje de mascarillas, guantes y distancias no es el que dejaron. Y ellos tampoco son los mismos.

Salen con precaución si no con temor al contagio porque, durante este tiempo, aprendieron que el contacto físico es peligroso. Se les ha dicho que las manifestaciones de afecto en forma de besos y abrazos ya no son adecuadas. Incluso se rechazan y prohíben.

El distanciamiento social ha reducido el contacto táctil generando lo que llaman "hambre de piel". Esto tiene múltiples consecuencias a nivel psicológico e inmunológico (aumento de estrés, alteraciones de sueño, debilitamiento de sistema inmune, clínica depresiva). Por otro lado, la mascarilla nos priva a todos de una parte esencial de la comunicación no verbal. El impacto es aún mayor en los más pequeños, aquellos en los que el lenguaje verbal está aún en desarrollo y que se apoyan en la comunicación por gestos.

Nuestra forma de vida se ha visto afectada de forma significativa.



¿A qué le deben prestar atención los padres?

La situación creada por el coronavirus se ha convertido en un factor de riesgo psicopatológico que afecta a la aparición, evolución y gravedad de algunos trastornos mentales como depresión, ansiedad, estrés postraumático, fobias, rituales, etc.

Los padres deben prestar atención a las señales de malestar psicológico en sus hijos.

- Algunos niños tendrán de nuevo conductas propias de cuando eran más pequeños (querrán volver a dormir con los padres, mojarán la cama por las noches, tendrán rabietas, les asustará la oscuridad, se apegarán más a sus padres, hablarán con un lenguaje más infantil).
- Otros mostrarán tristeza, ansiedad, irritabilidad, serán desobedientes, se pelearán continuamente con los hermanos, pedirán comida a todas horas o les costará dormir.
- También pueden expresar este malestar psicológico a través del cuerpo y se quejarán de diferentes dolores (barriga, cabeza, etc).
- El miedo al contagio puede hacer que se obsesionen con la limpieza y aparezcan rituales de lavado reiterado de manos. Incluso pueden llegar a imponer estos rituales al resto de la familia.



¿A qué le deben prestar atención los padres?

- Los cambios en los hábitos alimentarios y la disminución de ejercicio físico ha hecho aumentar el peso de todos nosotros. Y eso puede tener diferentes consecuencias, entre ellas, las psicológicas.
- Niños acomplejados por su peso, que no quieren salir a la calle porque sienten malestar con su imagen corporal.
- La parcela en la que más ha repercutido el confinamiento en casa ha sido la de las relaciones sociales. Niños con problemas previos de timidez, de habilidades sociales incluso de trastornos del espectro autista se han sentido muy cómodos al no tener que relacionarse con los demás. Pero esta “comodidad” mantenida durante todo este tiempo puede aumentar las dificultades de relación tras el desconfinamiento.
- El consumo de tóxicos en adolescentes ha disminuido por el confinamiento y la mayor supervisión por parte de los padres. Con la desescalada y el volverse a encontrar con los amigos veremos qué ocurre.
- Lo que sí ha aumentado es el tiempo dedicado a las pantallas (televisión, ordenador, tablet, móvil). El contacto virtual ha sido una herramienta válida durante el confinamiento, aunque también ha aumentado el riesgo de ciberacoso y de adicción a las tecnologías.



¿Y qué pasa con situaciones más complicadas?

Un tema especialmente doloroso es el del duelo.

En el momento de escribir este artículo, en España habían fallecido más de 28.000 personas por coronavirus. Seguro que todos y cada uno de los fallecidos tenían una relación significativa con un niño o una niña.

Todas las pérdidas de las personas a las que queremos son difíciles de superar, pero el contexto de la pandemia lo ha complicado aún más. Las personas no se han podido despedir de sus seres queridos, no los han podido cuidar, acompañar ni acariciar, estar con ellos en los últimos momentos. No se han podido seguir los rituales propios del duelo (incineración, enterramiento, funeral) ni contar con la compañía y el apoyo del resto de los afectados.

Y esto incluye a la infancia.



¿Qué factores influyen en la salud emocional de los niños?

FACTOR SOCIOECONÓMICO.

El factor socioeconómico juega un gran papel en el estado emocional de las personas. Las diferencias sociales previas a la pandemia se harán ahora aún mayores. El sector de la población con menos recursos tendrá más problemas psicológicos a priori. En estas familias, el desempleo tendrá un mayor impacto.

Todas las pérdidas de las personas a las que queremos son difíciles de superar, pero el contexto de la pandemia lo ha complicado aún más. Las personas no se han podido despedir de sus seres queridos, no los han podido cuidar, acompañar ni acariciar, estar con ellos en los últimos momentos. No se han podido seguir los rituales propios del duelo (incineración, enterramiento, funeral) ni contar con la compañía y el apoyo del resto de los afectados.

Y esto incluye a la infancia.



¿Cómo afrontar esta nueva situación?

La pandemia también trajo a muchos hogares la convivencia entre miembros de la familia, los padres han estado presentes todo el día y poseen una mayor disponibilidad para de tiempo para hacer actividades con sus hijos.

Esto favorece para cubrir determinadas necesidades emocionales como la de compartir el sufrimiento con los demás. No se trata de una cuestión privada y exclusiva de uno, tampoco debe ser un motivo para reprimir emociones y sentimientos. Esto se puede hablar en aspectos colectivos, y además, con varios familiares.

Finalmente, los padres deben tener en cuenta que la salud mental de los adultos y cómo estén viviendo esta pandemia repercute en la salud mental de sus hijos. Los padres deben entender que el bienestar de sus hijos e hijas por el bienestar de sus progenitores. Cuanto mejor estén los padres de mayor calidad serán los cuidados que dispensen a sus hijos e hijas.



¿Cómo afrontar esta nueva situación?



La pandemia de COVID-19 se asocia con un incremento de factores de riesgo psicosociales, como son el aislamiento y la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el abuso de nuevas tecnologías. Se proponen medidas de prevención en el ámbito familiar, como la comunicación positiva, la promoción de hábitos saludables y el parenting. Se hace imprescindible reforzar la accesibilidad a la red de salud mental. Se deben diseñar estrategias de protección de la población infanto-juvenil en el contexto de la actual crisis sanitaria.

Preservar los derechos de las niñas y niños, su salud mental y su desarrollo integral, sin poner en riesgo la salud de la comunidad, es un reto al que deben enfrentarse las autoridades competentes.

DIFERENCIAS ENTRE NIÑOS Y ADULTOS

La familia ha sufrido cambios súbitos y de gran impacto durante la pandemia.

El confinamiento supone una convivencia continua con otras personas que exige cambio en la dinámica familiar. Las familias expuestas previamente a violencia intrafamiliar continuarán con un riesgo latente, y cuantas más dificultades económicas tengan los maltratadores y mayor duración el aislamiento, más posibilidades para el maltrato.



En general, los niños sobrellevan mejor estas situaciones si tienen a un adulto estable y tranquilo a su lado. Sin embargo, además de los factores del entorno familiar, se debe tener presentes los factores individuales: características del niño (como el temperamento), los antecedentes de adversidad, afrontamiento y resiliencia, que en conjunto modularán la respuesta a la amenaza.

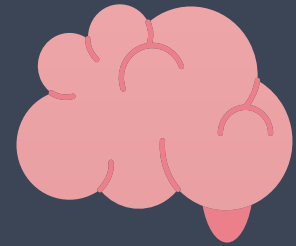
Para algunos niños el cierre de instituciones conlleva a tener restricciones en educación, el no tener contacto cara a cara con sus compañeros y profesores significativos y no poder realizar actividades recreativas afecta a su salud mental.



¿Cómo ayudar a la salud mental de los niños en pandemia?

A pesar de las limitaciones y restricciones que existen en la pandemia, se pueden realizar ciertas actividades ya que estas juegan un rol indispensables para mejorar la comunicación y reducir las emociones negativas del hogar.

Realizando estas actividades, los desbordes emocionales a los que están expuestos las niñas, niños y adolescentes se evita que se desencadenen los cuadros de estrés progresivo y derivar en factores como la depresión o angustia.



En primer lugar la comunicación verbal y escrita tienen un poder emocional fuerte. Mantener conversaciones en momentos como la hora de la cena o almuerzo, ayuda a que los niños no repriman sus emociones y sentimientos.

Se puede empezar preguntando ¿Cómo está su día?, ¿Cuáles son sus aficiones?, además se obtiene una retroalimentación hacia los padres lo cual también ayuda a generar empatía entre miembros de la familia, y poder sobrellevar diversas situaciones de la mejor manera.

¿Cómo ayudar a la salud mental de los niños en pandemia?



Uno de los factores que más hay que tomar en cuenta a la hora de ayudar a los niños a llevar la cuarentena a causa de la situación sanitaria, es la capacidad de ayudarlos a ser resilientes con diversas situaciones que se presenten en el día a día.

Esto se puede lograr con varios métodos y actividades realizando en casa, la primera es siendo empáticos con ellos y el saber escuchar lo que sienten o piensan, además de ello se puede realizar actividades de carácter recreativo como: juegos de rol, juegos de mesa o incluso charlando entre si.

Cabe resaltar que también el saber llevar una conversa poniendo en contexto la situación con las palabras acertadas ayuda al niño a entender que esta situación es temporal.



- Empatía
- Comunicación
- Confianza



¿Cómo desarrollar la resiliencia infantil?

Desarrollar resiliencia, es la capacidad de afrontar y superar con éxito cualquier adversidad, trauma, tragedia, amenazas, incluso fuentes de estrés, puede ayudar a manejar el mismo y controlar los sentimientos de ansiedad e incertidumbre que pueden experimentar los niños. Cabe resaltar que los niños aún siendo resilientes no significa que no experimentarán dificultades, estrés o angustia. Los factores psicológicos que afectan a los niños suelen ser comunes frente a una pérdida o a su vez frente a una situación completamente nueva para los niños.

Todos los seres humanos pueden desarrollar un grado de resiliencia, a la vez los padres pueden guiar y ayudar a que sus hijos la desarrollen también.

Para realizarlo se implican conductas, pensamientos y acciones que se aprenden con el paso del tiempo, además que pueden integrarse en la rutina. A continuación se presenta una serie de consejos que ayudan a desarrollar la resiliencia infantil.



CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA INFANTIL

1. Establecer relaciones

Enseñar a los hijos como hacer amigos, desarrollar la capacidad de sentir empatía. El desarrollar una red familiar fuerte ayuda a respaldar a su hijo para situaciones adversas en el futuro. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia.

2. Mantener una rutina diaria

Establecer una rutina y respetarla puede ser reconfortante para los niños, en especial quienes están anhelando estructuras en su vida. El animar a sus hijos puede resultar un paso importante para desarrollar resiliencia infantil.

3. Tomarse un descanso

Preocuparse incesantemente puede resultar contraproducente para la salud del niño, enseñe a concentrarse en algo distinto que no se relacione con sus preocupaciones. El prestar atención a cosas que su hijo está expuesto como noticias, internet, etc., requiere de un descanso para evitar el estrés y ansiedad.



CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA INFANTIL

4. Alimentar una autoestima positiva

El ayudar a recordar a su hijo como pudo lidiar con situaciones difíciles en el pasado ayudar a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Es importante estimular la confianza en el niño a la vez de adoptar actitudes y capacidades para la resolución efectiva de los problemas. Esto se puede lograr mediante logros individuales otorgados por los padres.

5. Buscar oportunidades para el autodescubrimiento

Los momentos difíciles suelen ser en donde los niños aprenden más sobre sí mismos. Esto se puede establecer a través de diversas formas por ejemplo una de ellas es mediante el ejemplo. Ayude a que su hijo vea cómo lo que está enfrentando puede enseñarle a lo qué está hecho.

6. Aceptar que el cambio es parte de la vida

A menudo los cambios resultan difíciles para los niños y adolescentes. Es importante enseñar a su hijo que el cambio es una parte fundamental de la vida y puede reemplazarse con nuevas metas incluso las que parezcan inalcanzables.





Esta guía para padres fue realizada con la finalidad de ayudar a estos a generar tres ejes importantes en la crianza de sus hijos como son incentivar mejorar la comunicación y generar empatía por parte de los padres a sus hijos.



DIV GRAPHICS

