Colegio Vizcaya

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA DESESCALADA

UN VERANO DIFERENTE

Escuela de Familias Colegio Vizcaya

Junio 2020

Estamos a punto de llegar a la “nueva normalidad” después de largas semanas de confinamiento. Es normal que, tras estos días de confinamiento en casa y de “reapertura” al mundo, sintamos cierta ansiedad o estrés. Son reacciones “normales” frente a situaciones “inusuales” y, en este caso, tenemos que afrontar una situación que nunca antes habíamos vivido.

Uno de los grupos más vulnerables a nivel emocional en este proceso de confinamiento son los niños/ as y adolescentes. Queremos ofreceros algunas pautas para ayudarles a recuperar sus hábitos y también consejos para disfrutar de un verano con restricciones.

El síndrome de la cabaña: consejos para que vuestros hijos/as salgan a la calle

Después de este largo periodo en casa, puede ocurrir que vuestros hijos/as no quieran o no les apetezca salir de nuevo a la calle. Quizá estén experimentando el “síndrome de la cabaña”. Es el estado emocional en el cual algunas personas comienzan a sentir ansiedad y temor tras largos periodos de encierro cuando son “liberadas”, manifestándose en la reticencia o el miedo a salir a la calle.

Han estado disfrutando de vosotros/as más tiempo del habitual, llevando una vida más tranquila y segura en casa, sin tanta exigencia en los horarios y en las dinámicas cotidianas y con menos interacción social. Ahora necesitan equiparse con una serie de fortalezas que les posibiliten una mente equilibrada y saludable.

Colegio Vizcaya

Cosas que podemos hacer para facilitarles la salida, para ayudarlos a salir de la “cabaña”.

- **Imaginar un juego con dos tarros de cristal.** En uno, vais a escribir esas emociones, sentimientos o pensamientos que se os ocurran y los agitáis bien. A su lado, en el segundo bote, metéis cuatro papelitos: uno con la palabra ‘casa’, otro con la palabra ‘calle’, otro con ‘casa y calle’ juntos y otro que ponga ‘en ningún sitio’. Después id sacando alternativamente de un bote y otro, emparejando cada emoción o sentimiento con con una de las opciones de los lugares. El objetivo es que vuestro hijo/a pueda darse cuenta de que cualquier emoción o sentimiento puede surgir indistintamente en casa, en la calle, en ambos sitios o en ninguno. Que lo importante no es el lugar, sino la emoción o el sentimiento que elijan.

- **Facilitar el contacto con la naturaleza.** Que los hijos/as puedan disfrutar del sol en la piel, llevarlos al campo, al mar,... Al asociar la salida con una consecuencia de placer será más fácil que repitan la experiencia al día siguiente.

- **Mantener abierta la comunicación con vuestros hijos/as.** No dudéis en preguntarles directamente porque no quieren salir. Hacer esto puede daros mucha información sobre lo que les inquieta y así poder actuar en consecuencia.

- **Observar su comportamiento** para detectar si hay carencias sociales y comunicativas, en ese caso conviene ofrecerles herramientas y trabajar las fortalezas personales.

- **No posponer la salida de la ‘cabaña’** y prepararles para que confíen en sus posibilidades, con una mente abierta y siendo conscientes de que en esta vida nada es permanente.

Colegio Vizcaya

Consejos para afrontar la desescalada en función de la edad de los hijos

Cómo medida general, en primer lugar, es necesario reconocer y validar sus sentimientos. Es una situación en la que se ha limitado su vida social y se han introducido muchos cambios en muy poco tiempo.

Debemos acompañarles en este proceso y explicarles, paso a paso, qué cambios se producen en cada momento y qué esperamos de ellos. La forma en la que afrontemos la comunicación y les ayudemos a gestionar sus emociones, incorporar paulatinamente las nuevas rutinas, variará en función de su edad.

De 0 a 3 años

En esta edad no son plenamente conscientes del significado de esta nueva situación, pero sí se dan cuenta del cambio de rutinas que se produce a su alrededor. Esto puede hacer que aumenten sus rabietas o busquen constantemente su figura de apego, ya que muchos de ellos no han conseguido desarrollar un lenguaje suficientemente amplio para comunicarse con claridad. Para ayudarles a reconocer las emociones más básicas, expresarlas y gestionarlas, podemos tener en cuenta los siguientes consejos:

- Ayudarnos de cuentos y dibujos para explicarles la situación.

- Es necesario planificar de antemano las salidas y explicarles cómo deben actuar si se encuentran a un amigo.

- Para prevenir conductas agresivas, es importante trabajar el establecimiento de límites desde pequeños ya que les proporciona seguridad. Para ello, debemos apoyarnos en el afecto, pues los límites son parte del cariño.

Colegio Vizcaya

De 3 a 6 años

A esta edad ya son capaces de comprender ciertos aspectos del virus, pero no todos. Hay un mayor reconocimiento emocional, pues muchas veces saben que están tristes o enfadados, sin embargo, no saben cómo controlar dichas emociones. Por lo que es importante:

- No exponerles a información o noticias que no sean capaces de comprender, ya que les generará miedos e inseguridad. Debemos adecuar las explicaciones a su nivel de madurez.
- Enseñarles a reconocer sus propias señales corporales en relación a las distintas emociones.
- Ayudarles a identificar qué situaciones les hacen sentir así, para que cuando vuelvan a ocurrir puedan responder de una manera diferente, pensando en una alternativa más positiva.
- Destacar aquellos momentos que nos hacen sentir bien. Se trata de centrar la atención en aquellos aspectos positivos, y retirar el foco de los negativos.
- Si observamos que empiezan a presentar algunas conductas agresivas, es importante ayudarles a descargar la emoción que presentan en ese momento, desviar su atención de la situación que ha desencadenado el problema para después hablar sobre qué ha ocurrido y cómo se han sentido.

De 6 a 12 años

A esta edad son más autónomos, y también necesitan profundizar en las explicaciones. Es preciso trabajar con ellos las rutinas diarias, dando tiempo al entretenimiento, a las tareas escolares y a los momentos en familia. Es importante:

- Explicarles y darles la información que ellos requieran. Responder a sus dudas e inquietudes con sinceridad y con optimismo.
- Establecer un sistema claro de límites y normas, en el que ellos participen. Llegar a acuerdos, que aprendan a dar y recibir, darles la oportunidad de reparar el error.
- Hacerles partícipes de algunas decisiones familiares. Planificar con ellos las salidas y las nuevas rutinas que vamos incorporando en nuestro día a día.
- Debemos trabajar con ellos la anticipación de distintos escenarios. ¿Qué puede pasar si…?
- Hablar con ellos de sus miedos y sus preocupaciones, escucharles y reconocer la importancia que para ellos tiene. Trabajar técnicas de relajación guiada y los diferentes tipos de respiración.
- Crear un 'Espacio de Calma' al cual puedan acudir cuando se sientan nerviosos, tristes o enfadados.
- Analizar con ellos qué aspectos positivos hemos sacado de esta situación. Qué cosas creen que han cambiado a mejor, y qué aspectos necesitamos seguir trabajando. Para reforzar emociones positivas, debemos crear nuevas oportunidades: nuevos hobbies, proyectos a largo plazo…

De 12 a 18 años

En esta etapa, por norma general, les cuesta asumir las normas impuestas y suelen cuestionar las decisiones. Pero también es una etapa en la que se pueden mantener conversaciones más adultas y compartir información de una manera enriquecedora para ambos.

Para los padres, puede ser un desafío lograr que sus hijos cumplan el distanciamiento social. Por ello, es necesario transmitirles la idea de que probablemente sean capaces de defenderse, pero que a las demás personas les deben el mismo respeto y que tienen que actuar

con responsabilidad. Resulta conveniente:

- Compartir información sobre la nueva situación, probablemente ellos sepan incluso más que nosotros.
- Respetar ciertos momentos en los que deseen estar solos, darles su espacio y su tiempo, con cuidado de que no se aíslen.
- Establecer conversaciones periódicas con nuestros hijos, interesándonos por cómo se sienten, preguntando directamente sus preocupaciones y sus necesidades actuales.
- Invitar a nuevos espacios de reunión familiar, sin obligarles. Crear un momento para hablar, jugar, o simplemente estar todos en familia. Interesarnos por sus gustos, sus hobbies, es un buen momento para conocer sus gustos y participar en ellos.
- En esta etapa los amigos son muy importantes, los vínculos que establecen con sus compañeros es uno de los aspectos fundamentales de su desarrollo personal y social. Ahora que ese contacto se ha reducido, debemos ser algo más flexibles en cuanto al uso de móviles y nuevas tecnologías, pero estableciendo siempre unos horarios y unas normas de uso.

Referencia EDUCACIÓN 3.0: resumen de los artículos de María López de Silanes, Ana Ciruelos y Natalia Guijarro,

Para saber más:

https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/sindrome-cabana-consejos-ninos-salgan-calle/

https://www.educaciontrespuntocero.com/familias/consejos-desescalada-edad-hijos/