

¿CÓMO MANEJAR NUESTRA ANSIEDAD Y LA DE NUESTROS HIJOS E HIJAS FRENTE AL COVID-19?

Al contactarnos con algunos de nuestros apoderados, muchos de ustedes nos han hecho presente una realidad que no es ajena en ningún hogar: con el brote de la enfermedad COVID-19 y su propagación, han surgido sentimientos como el temor y la ansiedad. A eso se suma un cambio radical en la rutina, tanto de nuestros pequeños como en la de los adultos, y por ende, una reestructuración en nuestras actividades cotidianas.

Con la finalidad de prevenir el contagio de la enfermedad los colegios se han visto obligados a cerrar sus puertas, y es probable que muchos de ustedes (adultos) se encuentren trabajando desde sus hogares, por tanto, a la vez que debemos cumplir con nuestras responsabilidades laborales también nos hemos visto ahondando en la tarea de dirigir los procesos de aprendizajes de nuestros hijos e hijas, e intentar calmar nuestra propia ansiedad para calmar la de ellos.

Es normal que surjan dificultades para mantener a nuestros niños y niñas saludables y ocupados/as, es por ello que a continuación exponemos algunos consejos prácticos para ayudar a calmar los miedos, controlar el estrés y la ansiedad:

1. Mantenga las mismas rutinas:

Es importante continuar o establecer un horario regular en casa, es decir, levantarse, comer y acostarse en los horarios normales. Tal como se señaló en los documentos anteriormente publicados en nuestra página, mantener una estructura ayuda a generar sensación de calma y estabilidad, sobre todo frente a la situación que nos encontramos viviendo. El saber qué va a pasar y cuándo, aunque sea en el interior del hogar (ya que exteriormente existe mucha inestabilidad frente al curso de lo que está ocurriendo) ayuda a los más pequeños a calmar la ansiedad.

Se sugiere ir alternando períodos de estudio y juego.

2. Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios:

Se recomienda incorporar en la rutina actividades recreativas que puedan realizarse en familia, tales como cocinar en conjunto con nuestros hijos, armar un rompecabezas, jugar a las cartas o realizar algún juego familiar antes de ir a dormir.

Si está dentro de sus posibilidades, intente realizar algún tipo de actividad física con ellos en el hogar, ya que esto ayudará a que los niños y niñas puedan quemar energía al mismo tiempo que se aseguran que estén activos.

Puede realizar en conjunto con sus hijos una lista de actividades a desarrollar que sean de interés de todos los integrantes de la familia, incorporando actividades artísticas, artesanales, proyectos científicos, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos domésticos, etc.

3. Maneje su propia ansiedad:

Es normal que todo lo que nos encontramos viviendo genere altos niveles de ansiedad y estrés, pero cuidado de no traspasar su angustia a sus hijos. Procure mantener sus preocupaciones bajo control, ya que esto ayudará al equilibrio de toda su familia.

Tal como lo señala el psicólogo clínico Mark Reinecke, *“tenga cuidado con el pensamiento catastrófico”*, es decir, asumir que cada tos es una señal de que ha sido infectado, o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios.

Si siente que su ansiedad es mucha, procure evitar hablar de sus preocupaciones frente a sus hijos. Retírese y tome un descanso. Podría tomar una ducha o salir a otra habitación y respirar profundamente.

4. *Limite el consumo de noticias:*

Si bien es importante mantenerse informado, en ocasiones el exceso de información, muchas veces fatalista, termina por generar una sensación de pánico colectivo.

Se sugiere entonces limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que tienden a alimentar su ansiedad y la de sus hijos. Apague el televisor y silencie o deje de seguir a los amigos o compañeros de trabajo que son propensos a compartir publicaciones que provocan pánico. A veces es sano tomarse un descanso de las redes sociales.

5. *Manténgase en contacto virtual:*

Hoy en día tenemos la ventaja de poder estar conectados, aun cuando eso no implique contacto físico con nuestros seres queridos.

Cabe destacar que la socialización es fundamental en la regulación de los estados de ánimo, es por ello que es necesario que tanto nosotros (adultos) como nuestros hijos e hijas mantengan activa su red de apoyo a través de los distintos canales disponibles (una llamada, un mensaje, Skype, etc.). Se sugiere potenciar la comunicación de nuestros hijos con sus amigos y compañeros, aun cuando por lo general no se les permita hacerlo.

La tecnología también puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse más cercanos de sus familiares o amigos que no pueden ver en este momento.

6. *Haga planes:*

Es sabido que al enfrentar eventos que dan miedo y que están fuera de nuestro control, debemos ser proactivos sobre lo que podemos controlar. Hacer planes ayuda a visualizar el futuro cercano.

Se sugiere hacer una lista de actividades entre todos los integrantes del núcleo familiar, incorporando los puntos antes señalados (interactuar con los amigos y familia, actividades divertidas, “comidas ricas” para hacer en casa, etc.). También asigne tareas a los niños que los ayuden a sentirse parte del plan y que contribuyen valiosamente a la familia.

7. *Muestre una actitud positiva:*

Es normal que los adultos nos sintamos inquietos ante la situación que nos encontramos viviendo, sin embargo, como nuestros hijos e hijas vivencien este proceso responderá en gran medida a lo que nosotros les trasmitamos. Ellos no logran dimensionar en su totalidad lo que estamos viviendo, nosotros sí.

Intente mantener una actitud positiva y esperanzadora frente a ellos. Refuerce la idea de lo positivo que es estar todos juntos en casa, ya que es una oportunidad que pocas veces tenemos de compartir y disfrutar en familia.

8. *Mantenga a los niños informados, pero de manera simple:*

Nuestros pequeños no necesitan manejar toda la información que circula respecto a la enfermedad, ni tampoco las implicancias de ella. Los expertos sugieren que hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender. A menos que los niños pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos.

9. *Permítase flexibilizar:*

Seguramente usted se esfuerza diariamente por ser la mejor madre o padre que pueda y aspira a que este tiempo las cosas funcionen “perfectamente”. El hecho de ver que la realidad es otra, es decir, que muchas veces los planes o actividades no funcionan tal cual las planifica generará frustración.

Los especialistas nos invitan a flexibilizar ciertas normas difíciles de aplicar este tiempo. Debemos perdonarnos la imagen de perfección a la que normalmente aspiramos como padres. El Dr. Anderson señala que *“tal vez sus hijos no tengan televisión ni otras pantallas los días de semana durante el año escolar, pero ahora que la escuela está cancelada o en línea, podemos darnos la licencia para relajar un poco estos límites. Podemos explicar a nuestros hijos que esta es una situación única y restablecer los límites una vez más cuando la vida vuelva a la normalidad”*.

10. Acepte y pida ayuda:

Es importante aceptar que no somos los “súper padres” y que ahora más que nunca, necesitamos ayuda. Dependiendo de quienes componen su núcleo familiar, acuerde con ellos intercambiar el cuidado de los niños, en especial si uno o ambos se encuentran trabajando desde el hogar. De esta forma todos aseguran tener un descanso y tiempo para relajarse.

Solicite apoyo de sus mismos hijos y asigne tareas del hogar acorde a sus edades. Si tiene hijos o hijas adolescentes podría solicitar de su apoyo una vez que ellos hayan terminado sus deberes. Todos pueden colaborar en tareas sencillas como colocar la mesa, limpiar, sacar la basura, lavar la loza o incluso ordenar los juguetes. Esto ayudará a no sobrecargar física ni emocionalmente a ningún miembro de la familia.