



Pautas para afrontar en familia situacións derivadas do confinamento e a adaptación á nova realidade

2020

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CEIP MANUEL FRAGA IRIBARNE
CARIÑO**

CONSELLOS E PAUTAS PARA AS FAMILIAS

A situación vivida desde o 14 de marzo de 2020 en España debido á declaración do Estado de Alarma e, polo tanto, ao correspondente confinamento nos nosos fogares, pode provocar cambios nas dinámicas familiares, tanto para os adultos como para os máis pequenos/as.

Durante todo este tempo, os nenos/as enfróntanse a cambios nas súas rutinas, a novas alarmantes que poden non chegar a entender, a prohibicións e normas estritas que deben respectar e progresivamente, a cambios no seu entorno máis próximo que deberán interiorizar e aceptar de forma paulatina (pois a volta á normalidade non será a normalidade que eles coñecían con anterioridade).

Por este motivo, os pais/nais (ou familiares directos que convivan cos menores) debemos acompañar en todo momento aos nosos fillos/as neste proceso, para o cal é conveniente ter unha información fiable e saber como actuar ante determinadas situacións.

CONDUTAS QUE ADOITAN AMOSAR OS MENORES EN SITUACIÓNS DE CRISE

Durante os días de illamento os nosos pequenos/as poden amosar as seguintes condutas:

- Cambios repentinos de humor (tristeza, nervios, irritabilidade...).
- Cambios de comportamento (desobediencia, rabechas máis habituais, necesidade de illarse...).
- Poden amosar síntomas de ansiedade (berrar máis, pedir axuda sen motivo algún...).
- Xogos violentos nalgúns momentos (cos propios xoguets, con irmáns...).
- Correr de maneira impulsiva cara ao adulto ou correr sen ningunha dirección.
- Falta de interese polas cousas que antes lle gustaban.
- Amosar aburrimiento e ata apático.
- Poden amosarse retraídos ante sucesos inmediatos e relacións familiares.
- Poden chegar a sentir e expresar medo á separación física dos pais e/ou condutas de grande apego.

- Poden incluso aparecer comportamentos propios de idades máis temperás como o chupeteo dos dedos, ouriños na cama, medo á escuridade, aos animais, aos monstruos, aos rúidos, aos lugares descoñecidos...é dicir, condutas que xa se daban por desaparecidas.
- Cambios na alimentación: falta de apetito, vómitos, problemas intestinais, etc.
- Cambios no sono (insomnio, durmir en exceso, ter pesadelos, etc).

Todas estas condutas son normais en situacións extraordinarias coma esta, e de non ir máis alá, non precisarían dun tratamento específico, só de calidez e de comprensión.

A comunicación será a base para garantir o benestar familiar, e pode resultar de axuda, comunicarse con outros membros da familia (non presentes no fogar) ou con amigos para que non se sintan sós (facendo chamadas ou videoconferencias).

MEDIDAS DE XESTIÓN EMOCIONAL NA FAMILIA

✚ Escoitalos, darlles espazo para que se expresen e poder preguntarlles como se sinten e que pensan desta nova situación. É importante deixar que se expresen libremente sen limitar os seus sentimentos e emocións e sen marcar distincións por xénero ou por outros motivos (procurar non comparalos con outras persoas). Os nenos/as poden amosar dificultades para expresar oralmente o que lles acontece, polo que podemos axudarlles ofrecéndolles outras alternativas. Por exemplo:

- Ofrecéndolles a posibilidade de facer un debuxo ou boceto.
- No caso dos máis pequenos, facendo teatro de monicreques ou incluso, moldeando plastilina.
- Recomendándolles que escriban nun diario como se senten e o que pensan (pode ser algo confidencial ou unha tarefa en familia).
- Darlle nome ás emocións e explicalas (poñéndolles exemplos, de ser preciso). Poñerlle nome ás emocións axudaranos a afrontalas. Ás veces non saben que se sente cando unha persoa está frustrada ou cando alguén amosa remordemento. Neste senso, pode ser de utilidade o seguinte libro:



Dispoñible na biblioteca do noso centro

Ofrece actividades online:

<https://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

- ✚ Debemos entender os seus medos e frustracións para acompañalos no proceso de adaptación ás novas condicións de vida. Poden precisar que os consolemos, que lles digamos que nós tamén sentimos medo e temos preocupacións, que hai aspectos que escapan das nosas mans e das que non somos responsables (enfermidade, morte, perda de traballo...), etc. O fin de todo isto é transmitirles seguridade e calma.
- ✚ Amosarlles o noso afecto abertamente (os nenos/as non dan por feito que son queridos, e máis aínda, en momentos de inestabilidade). Resulta moi gratificante para eles sentir que súa nai/pai están orgullosos deles. Este afecto non sempre se ten que amosar de forma física, simplemente amosando interese por eles ou polas actividades que lles gustan, é suficiente.
- ✚ Falarlles ofrecéndolles seguridade e estabilidade; os nenos/as deben confiar nas persoas encargadas do seu coidado, deben sentirse protexidos e guiados e non sentir excesiva preocupación por aspectos que vaian máis alá da súa responsabilidade. Co obxectivo de acadar este fin, podemos:
 - Explicarlles, con palabras adecuadas ao nivel de cada neno/a, que é a COVID-19 e en que consiste. Podemos exemplificarlles con outros virus (para os que xa hai vacinas) dos que eles mesmos están vacinados.
 - Expoñerlles claramente cales son as normas que deben de seguir (aclarándolles que, se seguimos as normas, a súa saúde e a dos seus seres queridos non corren ningún risco).

-
- Lembrar que son nenos/as e que poden descoidarse e saltar as normas. Neste caso, non sería axeitado reprendelos polas súas accións (sobre todo se isto ocorre en público). Simplemente, lembrarilles a importancia de cumprir as normas e volver lembrarllos (así evitaremos alarmar de forma constante os nenos/as).
 - Os nenos/as aprenden por observación e por imitación, polo que a mellor maneira de que acaten as normas é que nós mesmos como adultos as cumpramos tamén (levar máscara, manter as distancias de seguridade e lavar as mans asiduamente).
 - Propoñerlle unha incorporación progresiva á realidade. Comezar por saídas curtas, preto da casa e coa persoa coa que máis afinidade sinta. Se ditas saídas lle producen ansiedade, respectar os seus tempos de adaptación e cando precisen voltar para á casa, non forzalos a seguir no exterior.
 - Realizar as primeiras reunións con amigos e familiares en círculos moi pequenos e de confianza para eles. Se amosan medo, é mellor que se reúnan na casa dun amigo (un par de nenos/as) ca nun parque.

ESTRATEGIAS PARA MANTER A CALMA

-  Axúdalle a recoñecer as súas reaccións. Presta atención ás súas expresións. Actúa como un espello do teu fillo/a para que el/ela poda detectalas.
-  Ensínalle a pensar ou a detectar unha situación estresante dunha maneira diferente.

No caso de observar que o noso fillo/a interpreta unha situación como fóra de control, debemos aproveitar e modificar o seu diálogo interior por outro que lle produza calma.

EXEMPLO

Atopamos unha rúa na que hai reunida demasiada xente, o neno/a comeza a poñerse nervioso/a e a camiñar cara a atrás. Nós como pais, calmámolo dándolle opcións e verbalizando os nosos pensamentos (para que el/ela imite).

- Esta é unha situación que non me gusta, non é correcta, pero eu non vou correr nin berrar nin alterarme; simplemente vou evitar esa acumulación de persoas desviándome por outras rúas menos ateigadas e nas que me sinta máis tranquila e segura.

✚ Debemos procurar anticiparnos a posibles situacións que produzan estrés nos nosos fillos/as. É recomendábelos/as informados/as de todos os cambios (na casa, no colexio, no traballo dos pais, na situación familiar, etc.).

O MEDO NOS NENOS/AS

O **medo** é unha emoción caracterizada por un intenso sentimento desagradable, provocado pola percepción de perigo, xa sexa real ou ficticio, no presente ou no futuro. É unha reacción de supervivencia do corpo ante unha ameaza inmediata.

Os medos nos nenos/as son reaccións normais, aparecen sen razón aparente, e están suxeitos a un ciclo evolutivo (e desaparecen ou se atenuan considerablemente) co paso do tempo.

A continuación expóñense os medos máis comúns na infancia e na adolescencia:

IDADE	MEDOS
0-6 meses	Perda brusca da base de sustentación (soporte) e ruídos fortes.
7-12 meses	Persoas estrañas e obxectos que aparecen súbita e inesperadamente
1 ano	Separación dos pais, retrete, feridas e persoas estrañas.
2 anos	Ruídos fortes, animais, escuridade e separación dos pais.
3-5 anos	Diminúen: perda de soporte e extranos. Mantéñense: ruídos fortes, separación, animais e escuridade. Aumentan: dano físico e persoas enmascaradas.
6-8 anos	Diminúen: ruídos fortes e persoas enmascaradas. Mantéñense: separación, animais, escuridade e dano físico.

	Aumentan: seres imaxinarios (meigas, pantasmas...), tormentas, soidade e escola.
9-12 anos	Diminúen: separación, escuridade, seres imaxinarios e soidade. Mantéñense: animais, dano físico e tormentas. Aumentan: escola (exames suspensos), aspecto físico, relacións sociais e morte.
13-18 anos	Diminúen: tormentas. Mantéñense: animais e dano físico. Aumentan: instituto, aspecto físico, relacións sociais e morte.

Táboa extraída de Méndez (2005)

CONSELLOS E RECOMENDACIÓNS PARA QUE OS NENOS/AS SUPEREN OS MEDOS COA AXUDA E ORIENTACIÓN DOS SEUS PROXENITORES

- Non asustar os nosos fillos/as con historias nas que aparecen personaxes como ogros, pantasmas ou meigas, especialmente antes de deitalos na cama. Debemos dicirlles que estes personaxes só existen nos contos e películas.
- Nunca rirse dos temores que expresan os nosos fillos/as. Se nos burlamos ou ridiculizamos os seus medos, diminuírá a súa confianza. Evitar comentarios como “Os nenos/as coma ti non teñen medo diso” ou “Non che da vergoña ter medo diso?”.
- Non debemos transmitirle máis medo do que xa ten. Necesita ter confianza e seguridade. Non ignore os seus medos nin lle minta sobre eles. Se mentimos sobre unha situación de medo, producirase máis temor. Axúdalle a prepararse para afrontar a situación coa verdade e con honestidade. P.e: se o neno/a amosa medo ás inxeccións, non servirá dicirlle que non lle doerá, é recomendable dicirlle que lle doerá uns segundos e que xa estarás ti para agarimalo e darlle unhas apertas para que a dolor se vai máis rapidamente.

-
- Non obrigar aos nosos fillos/as a pasar por situacións que temen (e menos aínda, obrígalos a facelo sós). Os medos non se superan enfrontándose á situación dunha vez por todas, xa que en lugar de axudar, pode intensificar dito medo. Os nosos fillos/as teñen dereito a acostumarse á situación que lles provoca medo pouco a pouco. P.e: se ten medo aos cans non debemos obrígalos a que os agarime, pero si podemos actuar como modelos facéndolle ver pouco a pouco que non hai perigo (dependendo do can), por exemplo, non evitando cruzarse con cans nun paseo.
 - Facerlle ver que todos temos algún medo, incluídos nós como pais/nais. Non obstante, debemos ser coidadosos, pois os medos tamén se aprenden, polo que é recomendable que observen que afrontamos os nosos propios medos con calma e serenidade, controlando os nosos pensamentos e accións.
 - Intentar restarlle importancia e non sobreprotexelos de forma excesiva. Se aprenden que sempre estaremos nós para defendelos, non lles axudamos a superar o seu medo. Debemos ensinarlle a afrontalo, para que sexan eles mesmos quen superen pouco a pouco dito medo.
 - NON ignorar ao teu fillo/a. Se o fas o neno/a poderá sentirse perdido e só. Non aprenderá el só a afrontarse ao problema e poderá percibir pola vosa parte desinterese e falta de cariño e atención.