

6 maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos durante el coronavirus

Consejos de una psicóloga sobre cómo ayudar a nuestros hijos a confrontar las diversas emociones que pueden estar afectándolos actualmente
UNICEF

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) trae consigo emociones como ansiedad, estrés e incertidumbre, que son especialmente intensas en los niños de todas las edades. Aunque los niños abordan estas emociones de distintas maneras, si tu hijo se ha enfrentado al cierre de su escuela, a la cancelación de eventos o a la separación de sus amigos, ahora necesitará sentirse más amado y apoyado que nunca.

Hablamos con la Dra. Lisa Damour, experta en psicología de la adolescencia, autora de éxitos de librería, columnista mensual de *The New York Times* y madre de dos hijas, sobre cómo podemos intentar crear un sentido de normalidad en nuestros hogares mientras atravesamos esta “nueva época de normalidad (temporal)”.

1. Permanecer tranquilos y proactivos

“Los padres deben tener una conversación calmada y proactiva con sus hijos acerca de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) y la responsabilidad que tienen con su salud. Hay que decirles que es posible que [ustedes o ellos] empiecen a tener síntomas en algún momento, que esos síntomas suelen ser muy parecidos a los de la gripe o el resfriado común, y que no hay razón para sentirse excesivamente temerosos ante esta posibilidad”, recomienda la Dra. Damour. “Para poder ayudar a sus hijos, los padres deben alentarlos a expresar si no se sienten bien, o si están preocupados por el virus”.

“Los adultos pueden mostrar empatía ante los comprensibles sentimientos de ansiedad y preocupación de sus hijos por el COVID-19. Asegúrenles que la enfermedad generalmente es leve, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes”, dice. También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. “Conviene recordarles que podemos hacer muchas cosas para mantenernos a nosotros mismos y a los demás a salvo: lavarnos frecuentemente las manos, no tocarnos la cara y mantenernos a una distancia apropiada de las demás personas”.

“Otra cosa que podemos hacer es ayudarles a nuestros hijos a pensar en los demás. Decirles, por ejemplo: ‘Sé que tienes mucho miedo de contraer el coronavirus, pero parte de la razón por la que te pedimos que hagas todo esto –

lavarte frecuentemente las manos, no salir de casa– es que así también cuidamos a los miembros de nuestra comunidad. Porque también debemos pensar en la gente que nos rodea”.

2. Seguir una rutina

“Los niños necesitan una estructura. Indiscutiblemente. Y lo que tenemos que hacer, sin demora, es crear estructuras totalmente nuevas para todos nosotros durante estos días”, dice la Dra. Damour. “Recomiendo firmemente que los padres elaboren un programa diario que incluya ratos para el juego y el esparcimiento –durante los cuales los niños pueden hablar por teléfono y conectarse con sus amigos–, además de tiempo libre de tecnología y tiempo para ayudar en la casa. Debemos pensar en lo que valoramos y necesitamos, y crear una estructura que lo refleje. Para nuestros niños será un gran alivio poder predecir lo que ocurrirá cada día y saber cuándo deben trabajar y cuándo pueden jugar”.

La Dra. Damour sugiere que los niños también participen. “Yo pediría a los niños mayores de 10-11 años que diseñen el programa. Sugieranles qué clase de actividades deberían incluir y luego revisen sus aportes”. En cuanto a los niños más pequeños, “dependiendo de quién los supervise (estoy consciente de que no todos los padres estarán en el hogar para supervisar a sus hijos), estructuren sus días de modo que primero lleven a cabo las actividades que no se deben postergar: las tareas escolares y todos los demás quehaceres. Para algunas familias es más conveniente que estas actividades se realicen al comienzo del día. Otras familias prefieren que el día comience un poco más tarde, después de dormir y de disfrutar el desayuno juntos”. Sugiero a los padres que no pueden supervisar a sus hijos durante el día que analicen con las personas que los cuidan qué estructuras podrían ser apropiadas.

“Debemos apoyar a nuestros hijos y explicarles que es normal sentirse profundamente tristes y frustrados por las pérdidas que están sufriendo”.

3. Permitir que los niños sientan sus emociones

Con el cierre de las escuelas por la enfermedad del coronavirus se cancelan las obras de teatro, los conciertos, las competiciones deportivas y otras actividades, lo cual decepciona profundamente a los niños. El principal consejo de la Dra. Damour es permitirles sentirse tristes. “Todo esto representa una gran pérdida para los adolescentes. Es peor para ellos que para nosotros porque nosotros lo comparamos con las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas. Debemos apoyar a nuestros hijos y explicarles que es normal sentirse profundamente tristes y frustrados por las pérdidas que están sufriendo”. En caso de duda, lo mejor que podemos hacer es mostrarles empatía y apoyo.

4. Verificar con ellos lo que están escuchando

Hay mucha desinformación en torno a la enfermedad del coronavirus (COVID-19). “Es importante averiguar qué están oyendo nuestros hijos y qué consideran que es verdad. No basta con darles a conocer los hechos porque, si han oído algo inexacto y nosotros no descubrimos lo que están pensando y no se lo aclaramos directamente, podrían combinar la nueva información que reciben de nosotros con la información que ya tienen. Es fundamental descubrir lo que nuestros hijos ya saben y comenzar en ese punto a darles la información correcta”.

En caso de que su hijo le haga preguntas que no pueda responder, en lugar de adivinar, aproveche la oportunidad para explorar juntos la respuesta. Busque información en los sitios web de organizaciones fiables como [UNICEF](#) y la [Organización Mundial de la Salud](#).

5. Encontrar distracciones

A la hora de procesar las emociones difíciles, “fíjense en las señales que muestran sus hijos, piensen cómo podrían equilibrar las conversaciones sobre los sentimientos con las distracciones, y permitan que sus hijos recurran a alguna distracción cuando los noten muy preocupados y necesiten tranquilizarse”. Una buena opción es organizar cada cierto número de días un juego en el que participe toda la familia. O cocinar todos juntos. La Dra. Damour está aprovechando la hora de cenar para conectarse con sus hijas. “Decidimos formar equipos de dos y rotarnos, de modo que cada noche un equipo preparará la cena para la familia”.

Respecto de los adolescentes y los aparatos electrónicos, permítanles cierta libertad de acción. La Dra. Damour aconseja ser sinceros con ellos y decirles que entendemos que ahora disponen de más tiempo libre, pero que no conviene tener un acceso ilimitado a las pantallas y a las redes sociales. “Pregunten a su hijo adolescente: ‘¿Cómo crees que debemos abordar este tema? Piensa en una estructura; luego, me cuentas cómo es y yo te diré lo que pienso’”.

6. Vigilar su propio comportamiento

“Desde luego, los padres también sentimos ansiedad y nuestros hijos identifican las señales emocionales que transmitimos”, explica la Dra. Damour. “Yo pediría a los padres que hagan lo que puedan para controlar su ansiedad y que no compartan demasiado sus temores con sus hijos. Esto podría implicar dominar las emociones, lo que a veces resulta difícil, especialmente cuando son muy intensas”.

Los niños dependen de sus padres para sentirse seguros. “Recordemos que nuestros hijos son los pasajeros en esta difícil situación y que nosotros somos los conductores que les ayudan a atravesarla con éxito. Así pues, aunque nos sintamos ansiosos, no podemos dejar que nuestro malestar emocional les impida sentirse seguros”.