

Estimados padres, tutores y cuidadores de niños:

Sentada, en un 'aislamiento autoimpuesto' usando mi computadora portátil y sintiendo en carne propia lo que muchos estadounidenses pueden estar sintiendo durante este momento difícil, quizás pueda proporcionar información útil, aprovechando casi treinta años de experiencia guiando a los padres cuando sus familias enfrentan tiempos difíciles.

Siempre he creído que en los momentos de crisis hay oportunidades para fortalecer a las familias, amplificar las habilidades de los niños para sobrellevar situaciones y promover la resiliencia.

Espero que al compartir con ustedes algunas estrategias que han ayudado a los niños y las familias a afrontar las crisis, agudas y crónicas, puedan estar más fortalecidos para hacer frente a las incertidumbres que se avecinan y obtener un poco de paz interior y perspectiva comunitaria, ambas nos servirán de orientación en adelante.

Primero, recordemos que afrontar el **cambio** es difícil para la mayoría de las personas. No poder hacer planes para la próxima semana o incluso el próximo mes es especialmente difícil. Cuando se nos requiere enfrentar lo desconocido y no tener el control, es normal para todos nosotros, adultos y niños, sentirnos desincronizados, intranquilos: el término psicológico es "desregulación emocional".

A continuación, les presento lo que he aprendido que nos ayuda a nosotros y a nuestras familias a sentirnos más tranquilos, menos irritables, a medida que aprendemos progresivamente a **vivir con el cambio de sentirnos aislados y a la vez "demasiado juntos"**.

1. Sus hijos están prestando atención activamente a cómo usted se siente, habla y se comporta.

Incluso los niños muy pequeños lo observan a usted primero para saber si deben preocuparse o no. Escuchan sus palabras, su tono, observan sus acciones, reaccionan a sus estados de ánimo. Escuchan sus comunicaciones con los demás y sacan sus propias conclusiones (a menudo equivocadas).

Dicho esto, podemos suponer que esta pandemia es singular en comparación a todas nuestras experiencias. Es normal que a medida que la información se actualiza cada hora y las recomendaciones cambian a diario, los adultos podemos sentir que nuestro mundo está al revés, de cabeza, nuestra ansiedad es normal.

¿Qué puede hacer al respecto?

Es útil hablar con otro adulto solidario sobre sus sentimientos (sin que los niños puedan escuchar); recordar otras épocas de su vida en las que se ha sentido ansioso e inseguro sobre el futuro puede ser tranquilizador; crear un plan para su familia solo para hoy y mañana puede ser productivo y factible; pensar en el futuro puede no ser posible y llevarlo a sentirse más fuera de control.

2. Crear una rutina para el día. Incluso un horario, por ejemplo, cuándo jugaremos juntos y tiempo para jugar de forma independiente. (Por supuesto, esto dependerá de la edad y la capacidad de su hijo(a) para jugar solo. Utilizar un cronómetro es una buena idea para esta actividad). Tiempo

para comidas familiares, limpieza, horas de dormir predecibles, siestas (tanto para niños como para adultos), alguna forma de ejercicio, dentro de casa o, si es posible, en su patio.

Planificar tiempo también para leer, tiempo de pantalla, tiempo de película familiar, tiempo de juego.

Si los niños son lo suficientemente mayores y usted tiene suficiente disponibilidad de recursos, oportunidades para ayudar con la preparación de la comida, limpieza.

3. Limitar su propio acceso a la cobertura de los medios.

La información, cuando se entrega con calma y por una fuente confiable, generalmente nos ayuda a sentirnos más en control. Es necesario estar informados para que podamos estar al día con los cambios y los ajustes necesarios. Dicho esto, una dosis constante de noticias, 24/7, crea su propia capa de estrés. Decida cuándo y con qué frecuencia obtendrá su información de fuentes periodísticas. Elija entre una variedad de 'fondos de pantalla electrónicos' más relajantes que incluso pueden entretener, inspirar, educar. Se dice que la música "calma a la bestia salvaje dentro ..." Estoy escuchando mi música favorita en Spotify mientras escribo esto.

4. Hablar con sus hijos sobre los cambios solo a medida que afectan la vida cotidiana de su familia.

Los niños por naturaleza son egocéntricos .; por ejemplo, "¿Cómo me afectará esto?" Conocer las nuevas reglas del camino para esta experiencia familiar única es importante. Las explicaciones simples son las mejores. Es útil dejar que los niños hagan preguntas a medida que surgen, en lugar de incitarlos o asumir sus sentimientos. Trate de no anticipar

cómo sus vidas pueden verse afectadas en las siguientes semanas o meses. Se trata de hoy.

5. El nivel de desarrollo es importante. La forma en que su hijo(a) comprende y reacciona a la nueva información que recibe de usted variará, pero su edad y etapa ayudarán a guiarlo a comprender sus reacciones:

* **Los niños muy pequeños**, de 3 a 6 años de edad, requieren solo las explicaciones más simples sobre lo que está sucediendo hoy en día, a medida que los afecta ... Recuerde que las rutinas son tranquilizadoras para todos, especialmente los niños pequeños y preescolares. "Mami está trabajando en casa hoy", es suficiente para muchos niños.

* **Los niños con edad para asistir a los primeros grados de la escuela primaria** pueden tener más preguntas y preocupaciones sobre la pandemia que sus hermanos menores. Deje que le guíen con sus preguntas; responda de manera simple y clara, siempre recordándoles que **es su trabajo mantener segura a la familia. Aunque es poco probable que el virus afecte a su familia, usted puede tomar decisiones para proteger a otros en su comunidad.** (una gran lección)

Palabras como 'contagioso, distanciamiento social, cuarentenas', pueden ser desconocidas para ellos. Es importante hablar de una manera tranquilizadora que sea clara y simple; por ejemplo, "Quedarse en casa en lugar de asistir a la escuela y el trabajo evita que el virus se propague, así que haremos eso. Simplemente tiene sentido".

O: "Necesito trabajar desde casa y tú también tienes tareas de la escuela. Hablemos sobre un plan para el resto del día " .

*** Los niños con edad para asistir a los grados superiores de la escuela primaria/intermedia** pueden preocuparse por sus familiares mayores y parientes, o por situaciones que ponen en peligro la estabilidad financiera. Pueden sentir que es 'injusto' si a sus amigos se les permite reunirse en pequeños grupos, pero usted ha dicho que no. Recuérdeles que *sus reglas* son para su salud y la salud de otros que pueden verse más afectados; *cada familia* toma sus propias decisiones para el bienestar de su propia familia.

*** Los adolescentes** son capaces de comprender el impacto financiero y de salud negativo poco probable pero posible que el Coronavirus puede tener en su familia y su comunidad, tanto local como nacional.

Dicho esto, la cancelación de la escuela puede sonar excelente al principio, pero conlleva la cancelación de temporadas deportivas, obras de teatro y conciertos que han ensayado durante meses y de viajes de vacaciones escolares previstos . Sin la escuela y las actividades después de la escuela, pueden sentirse deprimidos y ansiosos, aislados de sus amigos y rutinas. Sabemos que los adolescentes fantasean sobre su "inmortalidad"; asegúrese de enfatizar los riesgos que conlleva el "no distanciarse físicamente" y de que necesitan confiar en usted para establecer las reglas que los mantendrán alejados de todo peligro. Espere que expresen su comprensible decepción, enojo, confusión, preocupación, etc. El mal humor (más intenso) es bastante normal.

Cuando reconoce sus sentimientos y no intenta minimizarlos, es posible que se sienten con usted e incluso sorprenderlo, proponiendo ideas para adaptarse ¿No es eso lo que queremos para nuestros adolescentes?

6. Considere el maratón, no la carrera

Sobre la base de mi experiencia posterior a Katrina, Columbine y el 11 de septiembre, los primeros días y semanas de la crisis acumulan enormes cantidades de energía (aunque sean energías ansiosas) en todos nosotros. Escuchamos y reaccionamos ante nuestros líderes, tanto locales como nacionales, proveedores de atención médica, educadores y ayudantes de la comunidad a medida que desarrollan planes de emergencia, implementan procedimientos y resuelven problemas.

Si la historia informa, la expectativa es que, dentro de poco, colectivamente, sentiremos como si nos hubiéramos topado con un 'muro de agotamiento' a medida que resolvemos cómo **mantener** cambios difíciles, si no aparentemente imposibles, en la vida de nuestras familias, sin importar cuánto tiempo estos cambios duren. Nos sentimos afligidos y anhelamos nuestra vida *antes*.

Cuidar de nosotros mismos *ahora* parece prudente. Hoy. Usted sabe cómo... practicar los hábitos del sueño saludable, la respiración consciente (¡cinco minutos al día es todo lo que se necesita!), mover nuestros cuerpos, descansar nuestras mentes, usar la tecnología para conectarse con los demás, descubrir formas de reír, descubrir el sentido del sacrificio.

Maria Trozzi, M.Ed

Autora, **Talking with Children About Loss**, Penguin-Putnam
Cofundadora de, Good Grief Program en Boston Medical Center
Profesora Asistente de Pediatría de, Boston University School
of Medicine
Directora del Programa, Joanna's Place
Psicoterapeuta/Especialista en Duelo y Resiliencia