



ENFRENTÁNDONOS AL DESCONFINAMIENTO DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE

Ps. María Piedad Albornoz

La estrategia gradual de desconfinamiento “Paso a Paso” trae consigo una serie de desafíos importantes para padres, profesores, niños y niñas; estamos volviendo a retomar ciertas actividades fuera de casa, teniendo aún temor al contagio. Nos enfrentamos a un escenario emocionalmente ambiguo, pues podemos sentirnos esperanzados por el mayor grado de libertad que adquirimos, y al mismo tiempo, sentimos miedo e incertidumbre por el grado de responsabilidad que ello significa y por el posible riesgo al que nos vemos expuestos. Asimismo, sentimos tristeza y preocupación por aquellos que han sido más afectados por la pandemia. Aceptar y hacernos cargo de esta nueva realidad, para hacer de ella un periodo llevadero, requiere que, como adultos, podamos apoyar a nuestros niños de manera cercana y contenedora.

Para lograr dar apoyo a nuestros niños en este periodo, necesitamos primero, poder reflexionar entre adultos sobre nuestros propios procesos emocionales. Es importante darse el tiempo para pensar qué emociones nos provoca esta nueva realidad y qué estrategias de afrontamiento estaremos utilizando. Solo en la medida que nosotros como cuidadores nos sintamos relativamente tranquilos y seguros, podremos transmitir esta seguridad a nuestros niños. Asimismo, es importante validar y aceptar esta situación como

fuente de múltiples emociones diferentes; estamos viviendo un ejemplo perfecto de lo que significa sentir una mezcla de emociones. Podemos estar contentos y preocupados, aliviados y estresados, entusiasmados y frustrados.

Si bien comprender esta mezcla de emociones puede ser difícil para los niños preescolares, el hecho de reconocerla como una posibilidad, abre un camino en el aprendizaje socioemocional de ellos. Esta posibilidad puede generarse a través de frases como *“puede que esta situación te haga sentir alegría y miedo al mismo tiempo, yo estoy contenta pero también me da un poquito de miedo acercarme a la gente, por lo que siempre voy a usar la mascarilla”*. El uso de preguntas abiertas sobre reacciones emocionales puede ayudar también a tener conversaciones en este ámbito. Por ejemplo: *“¿qué te pareció salir a la plaza hoy?”*, *“¿cómo te sentiste hoy?”* También, se puede modelar la expresión de emociones con frases del tipo *“hoy me dio un poco de miedo que hubiera tanta gente en la plaza, pero creo que fue muy bueno que se mantuviera la distancia entre personas, ¿cómo te sentiste tú?”*. Un artículo reciente de Child’s Mind Institute plantea también la importancia de validar las emociones de los niños con expresiones como: *“yo sé que tu no quieres salir hasta que haya una vacuna, y entiendo que te preocupe enfermarte o que nosotros nos enfermemos”*. Con este tipo de interacciones intentamos que los niños no se guarden su sentir, sino que

sean capaces de expresar ciertos temores en un ambiente de validación, contención y seguridad.

Es muy importante también, intentar responder las preguntas que tengan. Así como al inicio de la pandemia, sugeríamos responder las dudas respecto al virus, y a manifestarles cuando no teníamos respuesta para algo, el llamado para el periodo de desconfinamiento es el mismo. Intentemos responder lo más posible, y aquellas preguntas que aún no tengan respuesta (por ejemplo: ¿cuándo volvemos a clases?) debemos plantearlas como tal. Cuando se evita responder preguntas o se deja que los niños resuelvan sus propias inquietudes, creyendo erróneamente que no entienden, podemos generar que ellos armen sus propias justificaciones en un mundo de fantasías donde habiten aspectos culposos o irreales.

Cabe destacar que, así como algunos niños están reaccionando de manera temerosa a esta nueva situación, otros, no muestran temor en lo absoluto. Tienen ganas de salir, tocar, mirar y saltar por los juegos de la plaza y posiblemente, les cuesta comprender que ahora se puede salir pero no pueden hacer lo mismo que hacían antes de la pandemia. Esto genera una necesidad importante en los adultos de delimitar bien los límites, los espacios seguros y de ayudar a ajustar expectativas anticipando lo que se espera de ellos. Es importante enfatizar en las cosas que sí pueden hacer los niños y en las medidas de protección. Esto significa, recalcar la importancia del lavado frecuente de manos, de evitar tocarse la cara, de mantener la distancia social y de usar mascarillas. Cuando tengamos que decir “no” a algo, expliquemos la razón e intentemos reemplazarlo por opciones de actividades que sí se pueden hacer. Por ejemplo, *“puedes jugar con*

esta cuerda para saltar en este espacio o puedes usar estos baldes aquí”. Un buen recurso para ayudarles a los niños a comprender esta nueva situación, es el cuento “rayitos de sol” de la psicóloga Andrea Cardemil que está disponible en su página web.

Tengamos en cuenta que el uso de mascarillas puede ser una experiencia muy gratificante para algunos y muy desagradable para otros. Por esto, el equipo de Chile Crece Contigo recomienda practicar el uso de ella de manera progresiva. Se puede invitar al niño a usarla primero dentro de la casa por un tiempo, luego en la terraza o fuera de la casa, para finalmente usarla en la plaza. También, se puede motivar a los niños a través de la elección de una mascarilla que les guste o de la decoración personalizada de ellas. Por otro lado, plantear la mascarilla como un *“escudo protector”* contra el coronavirus, puede ser motivante. En el caso de que un niño se resista absolutamente a usar mascarilla o a salir de la casa, es preferible no obligarlo y darle un tiempo para que poco a poco se vaya acostumbrando.

Pensando hacia el futuro, es importante que podamos preparar a los niños para un eventual retroceso en cuanto a la vida fuera del confinamiento. Debemos darle la seguridad a los niños de que los adultos toman decisiones de acuerdo cómo va avanzando el proceso y que no los vamos a exponer a situaciones peligrosas. Debemos plantearles que puede que en algún momento tengamos que volver a quedarnos en casa, como también es posible que volvamos al jardín infantil y al colegio. Es fundamental transmitirles que, a pesar de no tener certeza sobre lo que pasará, ellos estarán protegidos. Esto significa, transmitir una sensación de seguridad que va de la mano con la responsabilidad.

