

CONFINAMIENTO: GESTIÓN DE EMOCIONES Y ESTRÉS DE LOS NIÑOS/AS

En muchos momentos nos encontramos agobiados o agobiadas con la situación actual, irritables, ansiosas, estresados, con dolor por todo lo que pasa. La premisa se vuelve más compleja si hay niños o niñas en casa. El efecto emocional, físico y psicológico derivado del confinamiento, repercute de otra forma en los menores, que se enfrentan a una situación extraña y desconocida. No van al cole, no hay contacto físico con sus amigos ni juegos o ejercicio al aire libre, no ven a los abuelos o abuelas, no hacen las cosas que suelen hacer y “tampoco entienden muy bien por qué” y existe en más o menos cantidad, una dosis de miedo y desconcierto.

Es normal que nos surjan preguntas:

- ¿Qué hacer para minimizar el impacto?
- ¿Cómo sobrellevar una situación como el confinamiento?
- ¿Qué le beneficiaría en estos momentos?
- ¿Por qué ahora nos tensa más que otros momentos?



Eso unido a que la falta de movimiento y de actividad física que es muy significativa en el caso de la infancia. “Lo necesitan para su regulación porque el sistema nervioso central se está desarrollando y los estímulos que proporcionan posibilidades de aprendizaje y adquisición de habilidades necesitan fundamentalmente del movimiento y la interacción. Es algo natural: están hechos para moverse”. Cuando esto se interrumpe, como en el contexto actual, la búsqueda de estímulos es mucho más intensa.

Esa necesidad hay que encauzarla de alguna manera. Por eso, el tiempo para el juego y la actividad física es clave, según el listado de consejos elaborado por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Aquí, redoblar la paciencia es fundamental. Los niños necesitan algo de movimiento entendiendo las limitaciones,

así que buscaremos ofrecerles espacio para saltar, usar algún objeto como tobogán, hacer coreografías juntos/as, cantar. Aunque también actividades como yoga o relajación dan al cuerpo estabilidad y consiguen buenos resultados.

Estrés elevado=ansiedad, irritabilidad, incertidumbre.

Podemos manifestar nuestro enfado, lo que esperamos de los niños/as, lo que incluso sentimos nosotros/as desde un marco asertivo y empático, sin perder el control del contexto ni nuestras propias emociones. Mantener las rutinas, los hábitos y los horarios es fundamental. Nos permitirá sentirnos menos tensos, nos dará posibilidad de llevar a cabo las tareas de forma organizada y sin elevados niveles de estrés, por “no llegar” ni que los niños/as nos perciban alterados. Sobre todo porque es posible que, ante el cambio drástico de rutinas, busquen nuevos límites y tensen la situación, es importante intentar mantener la calma, y esperar sentirnos más tranquilos, esperar que a su vez ellos estén más relajados y poder hablar desde otro nivel de comunicación y emociones.

Hablando de las emociones, nos preguntamos ¿Cómo hacemos para gestionarlas de forma positiva?

- Para manejar de forma eficaz las emociones hemos de ser capaces tanto de identificar correctamente como nos sentimos: si estamos contentos, tristes, preocupados, etc. y poder expresarlo de forma asertiva, el mismo contenido puede tener muchos matices y algunos puede herir a los niños/as. Los adultos de referencia, padres y madres son los modelos y ejemplos más importantes para los niños/as, por eso, aprenden basándose en la observación de la gestión que hagan estos referentes.
- Se puede en una silueta usar distintos colores para pintarla o usar pegatinas, asignando a cada emoción un color distinto, por ejemplo: amarillo-alegría, rojo-amor, negro-rabia, etc.
- Es importante observar a que juegan los niños/as, cómo hacen actuar a sus muñecos y que les dicen, nos dará herramientas y oportunidades de abordar sus emociones.

- A través de películas como Del Revés (*Inside Out*) podemos de forma lúdica, junto con la familia hablar y trabajar la gestión de emociones de forma más amena. A través de este film se las 5 emociones básicas: tristeza, enfado, alegría, miedo, asco y la sorpresa. Otras como Buscando a Nemo, pueden ser útiles para preguntar: ¿Qué hace cuando está enfadado? ¿Qué dijo cuando estaba triste?...
- Animar a través del día a día, enseñar a expresar sus emociones con las palabras adecuadas: "estoy contento porque...", "estoy preocupado porque, "me hizo enfadar..." y así poder expresar como se sienten y como se encuentran.
- También es importante fijarnos en su lenguaje no verbal o corporal, su tono de voz, su mirada, etc. ya que muchas veces nos dan pistas de cómo se sienten y podemos anticiparnos a los "desbordes emocionales".

