

## “LXS NIÑXS EN EL CONFINAMIENTO”

Durante estas semanas de encierro los niños y niñas han experimentado al igual que lxs adultxs síntomas de extrañeza, estrés, cansancio y ansiedad. Ellxs no tienen la madurez y la misma capacidad de gestión emocional que nosotrxs. Es por eso que debemos prestar atención a las señales que nos indican que nuestros/as peques están emocionalmente frágiles:

- **Aumento de las rabietas:** pueden frustrarse con más facilidad por motivos que antes no les hacían enfadar y con reacciones que nos parecen exageradas. Puede que estos desbordes emocionales duren más, ya que en este momento les cuesta más contener sus emociones.
- Se muestran **más demandantes, sensibles y mimosos**, lloran casi por cualquier cosa y piden atención constante.
- **Somatizaciones:** algunxs niños pueden manifestar dolores de cabeza, de barriga, mareos...
- **No cumple normas que ya tenía adquiridas:** algunas normas básicas que ya estaban interiorizadas ahora pueden ser desobedecidas, incluso pueden ser tomadas a broma, no haciendo lo que pedimos.
- **Cambios en los patrones de sueño y/o alimentación:** pueden aparecer pesadillas, terrores nocturnos, más despertares durante la noche y reducción de las horas de sueño. Respecto a la comida puede ser que estén inapetentes o por el contrario que coman más a menudo y pidan comer constantemente.
- **Regresiones** en hitos evolutivos que ya estaban superados: perder la autonomía en el control de esfínteres o a la hora de comer, pedir de nuevo el chupete, no querer dormir solos, querer teta con mayor frecuencia...
- Pueden estar **más inquietos** y con más necesidad de movimiento.
- Si hay hermanos, **las peleas pueden aumentar**, discutir y enfadarse por cualquier cosa.

## ¿Cómo podemos ayudarles?

- Lxs niñxs necesitan tiempo, cariño, espacio y comprensión. Las emociones pasan, no duran para siempre, pero debemos dejarles sentir y que esos sentimientos salgan sin obligarles a que se les pase el enfado o a que vuelvan a estar contentos.
- Dependiendo de la edad debemos darles lugar para hablar de cómo se sienten y escucharles con mucha atención. Muchas veces manifiestan y necesitan estar solos para sentir la tristeza, el enfado o simplemente estar aburridos. Dejémosles, estos momentos les servirán para calmarse y volver con otra energía. Crear un “rincón de la calma”, puede ayudar mucho en estos momentos.
- Podemos buscar ratos para hacer algo que le guste juntos o simplemente para “estar” juntos y sólo eso. Si hay hermanxs, tratemos de buscar algunos ratos en exclusiva con cada unx de ellxs.
- Valida sus emociones. Está bien sentir enfado, miedo, soledad, angustia o alegría. Cada emoción tiene su función, todas son adaptativas y todxs compartimos esos sentimientos.

Somos conscientes de que no siempre estaremos en condiciones de acompañar manteniendo la paciencia ni las ganas de hacer cosas, pero utiliza esto también como una herramienta. Nosotrxs también estamos cansados, angustiados, preocupados o asustados. Explícaselo, ponle palabras e intenta sostenerlos.