

Resistiendo al coronavirus

Cecilia Aretio A. () marzo 2020*

I.- Apoyando a niñas y niños en tiempos de coronavirus

*Las personas adultas que crían, están a cargo o cuidan a niñas, niños y adolescentes son responsables de protegerles y regular su estrés. En tiempos de coronavirus - covid19 - esto se hace crítico, porque nosotras también estamos nerviosas y asustadas. Lo importante es mantener un **prudente temor** que nos lleve a prevenir el contagio y vivir con la mejor calidad de vida posible este desafiante periodo: evitar contagiarnos, prevenir contagiar y cuidarnos con responsabilidad si ya hemos contraído el covid-19.*

Quedarse en casa en cuarentena no es nada de fácil, la pérdida de libertad y la sensación de estar prisionera en nuestro propio hogar, puede gatillar problemas de relacionamiento y síntomas psicológicos, que si bien resultan comprensibles afectan nuestro bienestar psicosocial: irritabilidad, impaciencia, melancolía, preocupaciones en alza, ansiedad, dificultades para dormir, pesadillas, roces, discusiones y hasta peleas con los que están viviendo este “encierro” con nosotros, entre otras desagradables experiencias cotidianas.

El ánimo positivo, saber mantener la calma, usar nuestra creatividad y permanecer conectados amorosamente, a pesar del aislamiento social presencial, son factores que ayudan a mantenernos sanos y sanas y a buscar las mejores estrategias para enfrentar la adversidad.

Este marzo 2020, es muy distinto a los anteriores, aún cuando no se ha decretado cuarentena total desde las autoridades gubernamentales, todo funciona diferente: escuelas, colegios y universidades han dispuesto enseñanza online, algunas otras instituciones y empresas permiten que sus trabajadoras/es operen con teletrabajo, quienes trabajan independientes, atendiendo personas, han visto disminuido su quehacer o bien lo han suspendido. En fin, todo cambió drásticamente y posiblemente esto se masifique en las próximas semanas, cuando más personas estén contagiadas.

Las madres y/o padres que están en casa con “teletrabajo” viven una dinámica familiar compleja per se, pues la mayoría de nuestros hogares no están habilitados para darnos la posibilidad de ser productivos en un ambiente confortable y separado de todo lo cotidiano que se va sucediendo cuando todos los integrantes de la familia se encuentran en casa, más aún si la familia tiene niñas/os. También está la realidad de familias que aún no están teniendo la posibilidad de quedarse en casa, lo que a mi juicio debiésemos estar haciendo como país. El material que pongo a tu disposición está dirigido especialmente a quienes sí se quedan en casa, como un apoyo, pero puede aportar - en algunos puntos - a aquellos que aún siguen saliendo cada mañana a sus puestos de trabajo. ¡Espero les sea útil!

Van entonces algunas propuestas y sugerencias de qué hacer y cómo afrontar este tiempo, basadas en mi experiencia como especialista y mamá y en el aporte de colegas e instituciones, como la OMS, Ministerios de bienestar social y salud, equipos y colegios profesionales.

1. **Dosifica y regula la información:** ¡No te expongas a información de pantallas ni radio emisoras sin filtrarla! Es conveniente mantener apagados televisión y otros dispositivos informativos en celulares y computadores, la mayor parte del tiempo. Mucha ansiedad y temores se transmiten en las noticias y programas farándula, resulta tóxico para nuestros cerebros tener prendida la TV y otros medios informativos como “música de fondo”.
 - * *Evita la sobreinformación: desgasta y puede generar mucha ansiedad.*
 - * *Define un momento del día para informarte, ver o leer noticias.*
 - * *Se consciente al informarte: mantén encendida tu lucidez crítica.*
 - * *Si estás junto a niñas/os pequeños, no veas noticias con ellos presente, decide y dosifica luego lo que te parezca necesario que conozcan.*
 - * *La mayor parte del día haz otras actividades no relacionadas con la pandemia y brinda momentos de calidad relacional a niños y niñas, así como de descanso para ti: ¡cuídate!*
 - * *Di la verdad a las niñas y niños, la clave es no sobreexponerles ni dejarles sin apoyo directo al recibir noticias difíciles o perturbadoras. Adecúa palabras, busca el momento más oportuno para hablar. Si no tienes la respuesta o no sabes que decir, pues díselo tal cual, por ej.: hija, no se bien que decirte ahora. Voy a pensarlo con calma y seguimos conversando.*
2. **Dale sentido a esta crisis:** Las nuevas generaciones pueden aprender de nosotras y nosotras de ellas. Las personas adultas estamos llamadas, generacionalmente, a traspasar nuestra experiencia y saberes a los jóvenes. Los momentos de crisis, los peligros incontrolables, las catástrofes, nos ofrecen una oportunidad de aprender a afrontar, resistir, sobrevivir y ejercitarse en nuevas maneras de vivir.
La pandemia de coronavirus nos recuerda la vulnerabilidad humana y nos enfrenta a nuestra responsabilidad e irresponsabilidad en la toma de decisiones; interpelándonos como colectivo y como individuos.
 - * *Cambia de perspectiva: deja de centrar tus pensamientos en que no puedes salir y reafirma la idea de que gracias a este pequeño sacrificio personal y familiar estamos haciendo un bien a los demás, a la sociedad y, por ende, también nos ayudamos a nosotras/os mismas/os.*
 - * *Enfócate en que es una estrategia que salva vidas y plantéaselo así a los niños/as: al quedarnos en casa estamos aportando en algo que es esencial para el bien común.*
 - * *Recupera la capacidad para estar contigo mismo/a sin estar siempre a cargo de arreglar cosas o finalizar tareas: no son vacaciones pero podemos reconectar con la necesidad de ocio y de descanso en estas primeras semanas de “cuarentena”. Bríndate algún espacio para ello diariamente.*
 - * *Si tu estás suficientemente bien las/os niños a tu cargo estarán mejor.*
3. **Expresa tus sentimientos sin perder la templanza:** di lo que sientes y motiva a las niñas, niños y adolescentes a que puedan hacerlo. Quizás las emociones que hoy están más estimuladas por el contexto de crisis sanitaria en que vivimos son el miedo, la frustración, la ansiedad e irritabilidad. Para acompañar y contener a niñas y niñas te doy estos consejos, intenté escribirlos desde lo más básico y pensando (en

general) en una secuencia de la experiencia, desde el instante en que un/a niño/a cuenta que está asustado o bien desde el momento en que tú te das cuenta:

* **Valida el susto:** escucha, observa, atiende y transmite respeto ante la respuesta temerosa del niño o niña. NO la niegues ("hijo, no hay por que tener susto, tranquilo, todo está bien"), NO minimices ("no es para tanto, ¡que dramática!, todo va a pasar."), ni te burles de sus temores ("¡que guagualón!", ..."mamona, ya estás grande para eso").

* **Ayuda a que pueda comprender lo que le sucede** con palabras sencillas, juegos, relatos y cuentos acordes al nivel de desarrollo cognitivo y emocional de cada niña/o.

* **Bríndale la información que requiere** - ni mas, ni menos - sin negar, como adultos, nuestras propias debilidades. Vale decir, asume que también "pasamos susto", que no somos infalibles y que a pesar de ello, queremos y podemos protegerles, ofreciéndoles una base de seguridad.

* **Normaliza su experiencia:** todos sentimos miedo, es natural que ante la amenaza del contagio, de estar enfermos; ante la posibilidad de la muerte de seres queridos, estemos "nerviosos", preocupados, hiper alertas, asustadizos, etc. por un tiempo.

* **Transmite esperanza:** alíéntalo, dile con seguridad y calidez que se le va a ir pasando, que se puede vivir con nuestros sustos si los conversamos, si nos amigamos con ellos (con los temores) asegúrale que tú y/u otras personas que le cuidan habitualmente, estarán presentes para acogerle, protegerle y calmarle.

* **Ayúdale a salir de su experiencia de temor:** en el contexto de interacciones amorosas y entretenidas, por ejemplo desarrollando rituales relajadores, participando con el/ella en juegos que le distiendan y le permitan pasarlo bien. En ningún caso hacer "bromas" que provoquen temor.

Es básico **contar con al menos una persona adulta significativa que transmita calma y seguridad.** En caso que los miedos se acrecienten en vez de ir aminorando, es recomendable buscar orientación profesional. A fin de prevenir que una respuesta normal, aunque displacentera, ante la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo, de paso a un trastorno que impida el natural desarrollo socio emocional de nuestros hijos/os.

Si los temores deterioran la calidad de vida de una persona o familia, afectando ritmos y rutinas diarias apropiadas a la edad, su alimentación, salud física y relaciones interpersonales es preciso pedir orientación a especialistas.

4. **Permanece conectado/a con tus personas significativas**, utiliza la tecnología para ello: una vez al día habla o conéctate por video conferencia u otro dispositivo que te permita ver y conversar con tus seres queridos con quienes no puedes estar ni abrazar.

* *Haz pequeños videos junto a tus niños/as para enviar a abuelos, tíos, primas/os u otros seres queridos. Pueden ser saludos, mostrarles actividades que han ideado, productos creados, etc.*

* *Si te es posible (si tienes los recursos tecnológicos) provee de espacios en que tus hijos (escolares y adolescentes) puedan hablar y jugar a distancia con sus amigas/os. El*

aislamiento social necesario es espacial/corporal no tiene porque ser total. Usemos la tecnología para promover la salud y el bienestar psicosocial.

** Sin olvidar dosificar: menor tiempo conectados a la tecnología y más tiempo en actividades manuales y otras formas de crear y jugar sin depender de pantallas.*

** Si no tienes la tecnología que te conecte vía internet puedes, escribirles, haz dibujos, toma fotografías y apenas te sea posible envíarselas o entregárselas luego.*

5. **Mantente activa/o en casa:** Busca formas diversas de actividad física, como baile y posturas de yoga, que podemos ejercitarnos y disfrutar con niñas/os y se pueden hacer hasta en lugares muy pequeños. Haz actividades manuales, artísticas, lee, escribe, canta, arma rompecabezas, sopas de letras, sudoku, bachillerato, entre tantas otras.
6. **Diseña rutinas diarias que permitan dar “cierto control” a tu vida y no desorganizarte.** En especial los niños y niñas se resienten a los cambios abruptos y además captan la tensión ambiental de una situación extrema. Brindales actividades y tiempos organizados, en que puedan descansar, regalonear, jugar y distraerse, alimentarse junto a los que están en casa, hacer ejercicios escolares.
 - * Dosifica y evalúa si los tiempos y exigencias son las adecuadas a la edad y a la condición psicológica de tus hijas/os; esto último puede ir variando rápidamente en situaciones de crisis social-sanitaria.*
 - * Adolescentes y pre púberes necesitan tiempo a solas, privacidad y espacios seguros (sin tu presencia) para hablar con sus pares. ¡No lo olvides! Otra cosa es la necesidad de supervisar que están viendo y haciendo desde su computador o celular.*
7. **Asóciate con otras personas que estén pasándola parecido,** una vez más insisto en el punto: utiliza la tecnología para no aislarte. En especial si te sientes muy estresada/o, busca apoyo, ayuda. Hay foros de utilidad pública a los que puedes recurrir y si tienes computador e internet puedes integrarte a foros y grupos. **Quedarse en casa SÍ, aislarse NO.**
 - * El aislamiento social en tiempos de coronavirus, significa dejar de tener contacto físico con otros que no sean quienes viven contigo en el hogar. Aislamiento social no es estar solo, eso enferma más.*

II.- Lo que debemos saber sobre el coronavirus (covid-19)

Hay mucho material circulando sobre este punto, puedes buscar en las guías de la OMS (están en español) y en las del MINSAL, entre otras. También hay cuentos y juegos para ayudar a los niños/as a sensibilizarse y ser agentes activos en la prevención, el autocuidado y la preocupación por el bienestar colectivo. Solo recordaré lo esencial:

** Lava tus manos correctamente muchas veces al día y hazlo junto a tus niños para asegurarte que lo han comprendido bien y lo hacen de la manera adecuada. (hay videos, cantos y juegos que te pueden ayudar).*

- * Si toses o estornudas cúbrelte boca y nariz con un pañuelo desechable que depositarás en la basura de inmediato o cúbrelte con el antebrazo.
- * No te lleves manos a la cara.
- * Higieniza espacios y superficies de contacto cada vez que llegues a tu hogar y también si debes salir. La ropa con la que llegas debes dejarla dentro de una bolsa al entrar y lavarla cuanto antes.
- * Quédate en casa, ¡hoy es esencial!
- * Observa si surgen síntomas compatibles con covid-19

Y recuerda: Solo sigue acciones y medidas para prevenir contagio o manejar síntomas que estén aprobadas por expertas/os.

III.- ¡Y nos quedamos en casa!... Resistiendo al coronavirus

Entretenido y fácil para hacer en casa con hijas/os

Te dejo algunas ideas sencillas, hay muchas más, y lo que es mejor: tú y tu familia pueden crear las propias. Como ejemplo, puedes buscar en las redes “70 ideas fáciles para jugar con niños dentro de la casa”.

- * **Graba un cortovideo** (30 segundos) con tu cel en el que tus hijas/os den 3 buenas ideas a otros/as niños/as sobre **por qué es de héroes quedarse en casa en tiempos de Coronavirus** y envíalo a familiares y amigas/os.
- * **Hagamos churrascas (pan en sartén) juntos:** trabajo en equipo, interactivo, entretenido, rápido, barato y luego comparten la once con toda la familia. ¡Hay buenas recetas en la red!
- * **Miremos fotos antiguas**, desde nuestras abuelas hasta las de hoy, conversar sobre los parecidos y diferencias entre personas de la familia.
- * **Compartir anécdotas:** cada integrante de la familia cuenta el mejor chascarrillo o momento inesperado y entretenido que recuerde haber vivido o que le haya contado alguien de su familia.
- * **Hablando mapudungun:** cada día el desafío será aprender 5 palabras en mapuche y usarlas (saludos, números, nombres de alimentos, partes del cuerpo, lugares de la casa, etc.)
- * **Familia de Superhéroes**, entre todos/as elijan 2 super poderes para cada miembro. Piensen en lo que a cada quién le gusta más, para qué es bueno o en lo que desearía poseer. Inventen un nombre y construyan (con ropas y materiales del hogar) una herramienta, antifaz o máscara distintiva para cada uno.
- * **Masaje de manos**, una vez que lavemos correctamente nuestras manos con agua y jabón la mamá (papá, tía/o, abuela/o) es la encargada de dar un amoroso masaje a su hijo/a en la manito, logrando acariciar cada centímetro de la palma, dorso y dedos, luego es al hijo/a a quien le corresponde dar el masaje a su mamá o persona de confianza con quien esté.
- * **Diario de ruta “Y nos quedamos en casa”**: la familia se junta a confeccionar y escribir una bitácora o diario con las experiencias de esta “cuarentena”, le ponen un nombre, hacen la portada, dibujos, y una página para cada día en la que vayan escribiendo y dibujando lo mejor del día, lo más difícil, lo que aprendimos, sentimientos y emociones, etc.

* **De campamento:** una noche por semana acampando en la habitación más grande de la casa, o en la más pequeña, ¡cuál madriguera! Todas/os en colchonetas y sacos o frazadas. Solo con linternas o una luz pequeña al centro, compartiendo historias, adivinanzas y comida.

* **Sembrando esperanza:** cada persona de la familia siembra una semilla distinta en algún envase recicitable; pueden ser porotos, lentejas, cilantro, etc. Pon la fecha de la siembra a cada plantita y sigan la vida de esa semilla hasta que termine la cuarentena.

(*) El documento se basa en ideas propias y otras adaptadas de material creado en diversas latitudes del planeta. Les dejo algunas referencias.

- Manuela Molina, **“Hola ¡Soy el corona virus!”** (2020), psicóloga y maestra colombiana.
<http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/>
- Rossana Rivas Alvarado, **“Coronavirus en Chile, recomendaciones para la familia”** (2020)
- DALMAUS, **“Misión quedarse en casa. Un cuentito coloreable”**, (2020)
https://82cc3e96-d0ab-4e18-a0c0-5bd7c21b2244.filesusr.com/uqd/b17e2e_4f49889036fe46ce949586d9eb8bd827.pdf
- Elena San Martín Suárez, **“Consejos psicológicos para largos períodos dentro de casa”**
- **“Achú!. Libro de actividades”** (2020) Creado por especialistas de Puerto Rico.
<https://prscientertrust.org/wp-content/uploads/prph/Activity-book-coronavirus-5.pdf>
- Guadalupe del Canto, **“El escudo protector contra el rey virus”** (2020) cuento de especialista argentina.
<https://www.carlospazvivo.com/wp-content/uploads//2020/03/Cuento-Coronavirus-para-los-mas-pequeños.pdf>
- **Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-covid 19** (2020) Colegio oficial de la Psicología de Madrid.
- Mercedes Bermejo, **“Rosa contra el virus”** (2020) cuento del Colegio Oficial de Psicología de Madrid.
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>
- Página web de Chile crece contigo <http://www.crececontigo.gob.cl>
- **Fono Infancia / Apoyo psicológico para la crianza** <http://www.fonoinfancia.cl/>

¿Conoces más material?, pasa la información. ¡Que la solidaridad se haga costumbre!

M^a Cecilia Aretio Aguirrebeña

aretiopsicoterapia@gmail.com

Psicóloga y Magíster en intervención temprana

Especialista en Psicoterapia y Supervisora clínica

Escritora

Docente Facultad Psicología Universidad Diego Portales

Especialista en salud psicológica CAP USACH U. de Santiago de Chile

Santiago de Chile, 20 de marzo 2020