

Estimados padres, tutores y cuidadores de niños:

mientras me siento en un 'aislamiento autoimpuesto' en mi computadora portátil y siento en mi piel lo que muchos estadounidenses pueden estar sintiendo durante este momento difícil, tal vez pueda ser útil, aprovechando casi treinta años de experiencia guiando a los padres cuando sus familias enfrentan tiempos difíciles.

Siempre he creído que en una crisis existen oportunidades para fortalecer a las familias, amplificar las habilidades de afrontamiento de los niños y promover la resiliencia.

Espero que al compartir con ustedes algunas estrategias que han ayudado a los niños y las familias a hacer frente a las crisis, agudas y crónicas, puedan estar más fortalecidos para hacer frente a las incertidumbres que se avecinan y ganar un poco de paz interior y perspectiva comunitaria. Ambos informarán nuestras formas avanzando.

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

Esto es lo que he aprendido que nos ayuda a nosotros y a nuestras familias a sentirse más tranquilos, menos irritables, a medida que aprendemos progresivamente a **vivir con el cambio de sentirnos aislados y "demasiado juntos" de una vez.**

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

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

Dicho esto, es bastante seguro asumir que esta pandemia es exclusiva de todas nuestras experiencias. Es normal que a medida que la información se actualiza cada hora, y las recomendaciones cambian a diario, los adultos pueden sentir que nuestro mundo está al revés y de adentro hacia afuera, nuestra ansiedad es normal.

¿Qué puedes hacer al respecto?

Es útil hablar con otro adulto atento sobre sus sentimientos (fuera del alcance del oído de los niños); recordarte otras épocas de tu vida en las que te has 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; mirar hacia el futuro puede no ser posible y llevarlo a sentirse más fuera de control.

2. Crea 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 para jugar solo. Un temporizador funciona bien aquí). Tiempo para comidas familiares, limpieza, horas de dormir predecibles, siestas (tanto para niños como para adultos), alguna forma de ejercicio, en interiores o, si es posible, en su patio trasero. Otro tiempo planeado para leer, tiempo de pantalla, tiempo de película familiar, tiempo de juego. Si los niños son lo suficientemente mayores y usted tiene suficiente ancho de banda, limpie las oportunidades para ayudar con la preparación de la comida.

3. Limite 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 informado para que podamos estar al día con los cambios y los ajustes necesarios. Dicho esto, una dieta constante de noticias, 24/7, crea su propia capa de estrés. Decida cuándo y con qué frecuencia obtendrá su información de fuentes de medios. Elija entre una variedad de otros 'fondos de pantalla electrónicos de fondo' más relajantes que incluso pueden entretener, inspirar, educar. Se dice que la música "calma a la bestia salvaje dentro ..." Tengo mis favoritos de música sonando en Spotify mientras escribo esto.

4. Hable con sus hijos sobre los cambios solo porque 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 semanas o meses a partir de ahora. Se trata de hoy.

5. El desarrollo es importante. La forma en que su hijo comprende y reacciona a la nueva información suya 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, ya 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 de primaria** pueden tener más preguntas y preocupaciones sobre la pandemia que sus hermanos menores. Deja que te 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.** (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 desde 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 trabajo en la escuela. Hablemos de un plan para el resto del día".

- * **Los niños de escuela primaria / secundaria tardía** pueden preocuparse por sus familiares mayores y extendidos, o por situaciones financieras amenazadoras. 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 virus Corona puede tener en su familia, su comunidad, tanto local como nacional.

Dicho esto, la escuela cancelada puede sonar excelente al principio, pero conlleva temporadas deportivas canceladas, obras de teatro y conciertos que han ensayado durante meses, anticipados viajes de vacaciones escolares. 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 con su "inmortalidad"; asegúrese de concretar los riesgos de "no distanciarse físicamente" y de que necesitan confiar en usted para establecer las reglas que los mantendrán a salvo de daños. Espere que expresen su comprensible decepción, enojo, confusión, preocupación, etc. (Más) el mal humor es bastante normal.

Cuando reconoces sus sentimientos y no intentas minimizarlos, ¿pueden sentarse con ellos e incluso sorprenderte, resolviendo problemas para adaptarte? ¿No es eso lo que queremos para nuestros adolescentes?

6. Considere el maratón, no el sprint.

Basado en 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 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, espero que dentro de poco, colectivamente, sentiremos como si hubiéramos topado con un 'muro de agotamiento' a medida que resolvamos cómo **mantener** cambios difíciles, si no imposibles, aparentemente en la vida de nuestras familias, sin importar cuánto tiempo Estos cambios duran. Afligimos nuestras vidas *antes* y las anhelamos.

Cuidar de nosotros mismos ahora parece prudente. Hoy. Sabes como.... practique la higiene del sueño saludable, la respiración consciente (¡cinco minutos al día es todo lo que se necesita!), mueva nuestros cuerpos, descansen nuestras mentes, use la tecnología para conectarse con los demás, descubra formas de reír, encuentre significado en el 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 la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston
 Directora del Programa, Joanna's Place

Psicoterapeuta / Especialista en duelo y resiliencia

Respuestas a: mariatrozzi@hotmail.com