



## **ORIENTACIÓNS para as nosas nenas e nenos nesta situación excepcional**

Ola de novo a Todxs!

### ***Canto boto de menos os mércores en Caión!***

Aquí vos envío algunhas, bastantes, orientacións por si vos serven.

Nesta situación de “emerxencia”, nun momento crítico coma este que estamos a vivir, que nos obriga a seguir na casa como medida preventiva, dándolle a volta á nosa existencia, a convivencia familiar tamén se ve afectada, creándose unha situación de **alta emotividade**, que afecta á comunidade enteira.

O ritmo de vida ao que estabamos acostumadas/os frea de súpeto; pasamos todo o tempo xuntas/os sen poder saír da casa e se a isto lle sumamos as situacións persoais, a preocupación, o sentimento de angustia e os medos que nos xera este estraño escenario, *estamos nunhas **circunstancias excepcionais que requiren respostas excepcionais***.

Esta situación traumática de alerta e desorientación, altera o noso esquema mental, emocional e afectivo, provocando un estado de alarma constante que afecta á nosa seguridade e provoca reaccións de perigo e ansiedade. As nenas e nenos son vulnerables, como tamén o somos os adultos, pero teñen boas habilidades para afrontar situacións difíciles, sempre e cando sexan apoiadas/os correctamente.

As reaccións a eventos traumáticos poden ser múltiples, sobre todo nos primeiros días. Adaptarnos a esta situación leva o seu tempo: organizarnos, manter a calma e acompañar a fillos/as tanto física como emocionalmente, e facerlles entender a esixencia de respectar o confinamento na casa, así como a necesidade da distancia social, para evitar os contaxios...

Sabemos que non existe unha forma correcta ou equivocada de sentir ou de expresar a dor e a preocupación. Nos momentos de perigo, as/os nenas/os necesitan tirar partido das propias figuras de referencia e cando tamén estas están expostas ao mesmo evento, poderían perder a confianza en que alguén lles brinde tranquilidade e seguridade. É moi importante que os adultos poidamos encontrar *un espazo psicolóxico*



*de axuda* para afrontar as reaccións normais propias do estrés e devolverlles ás fillas/os a seguridade necesaria.

Nestas circunstancias excepcionais, as/os nenas/os expresan os seus sentimentos de forma diferente respecto aos adultos e tamén de forma diferente entre elas e eles, sobre todo segundo a idade e a fase de desenvolvemento: non manteñen a mesma intensidade emocional por períodos longos de tempo, poden manifestar reaccións emocionais e de comportamento máis descontinuas e intermitentes. Por exemplo, poden ter fortes crises de laído ou rabia e de súpeto, parecer pouco involucradas/os na dor ate o punto de mostrarse indiferentes. A percepción dos adultos de referencia podería ser “están xogando coma antes, superaron todo”. A miúdo, intermitentemente, as/os nenas/os poden entrar plenamente no xogo pero despois ter outras ventás abertas á dor (pesadelos nocturnos, medos imprevistos, etc.).

Despois da **exposición a un evento crítico** como a prolongación das condicións de **illamento** e a alteración dos ritmos ordinarios, as/os nenas/os poden manifestar numerosos estados emocionais: tristeza, culpa, rabia, medo, confusión e ansiedade.

Poden desenvolver tamén reaccións psicosomáticas, como trastornos físicos (dor de cabeza, dor de estómago, ...). Existen marcadas diferencias individuais na aparición, duración e intensidade de estas reaccións. O proceso de elaboración é subxectivo: é posible que nalgúns casos apareza so unha destas reaccións, mentres que noutros aparezan varias, pode que a un tempo, no arco de un día ou dun espazo temporal máis longo.

### **As reaccións máis comúns das nenas e nenos nesta situación poden ser:**

- 🌀 A miúdo o seu estrés maniféstase en forma de **rabia e irritabilidade**, que pode ser dirixida ás persoas máis próximas (pais, amigas/os, etc.) polo que é necesario ter presente que a rabia é un sentimento san e pode expresarse de maneira aceptable.
- 🌀 Pode aparecer o **aburrimento** debido a dificultade de manter os ritmos diferentes de actividades escolares a distancia e de estar confinadas/os. O aburrimento non é malo, é necesario!



- ☉ A alteración da forma de vida pode xerar **confusión** e dificultade para seguir as indicacións. Tranquilice á/ao nena/o e explíquelles que é útil adoptar estes comportamentos para protexerse e que foron elixidos por expertas/os.
- ☉ Nesta situación excepcional, nenas e nenos **expresarán a súa dor** a través do comportamento e segundo a idade, é posible que non expresen verbalmente as súas preocupacións. Poden volverse máis irritables, ter problemas de concentración, escenificar momentos do que están vivindo, debuxar imaxes que sinalen *o que “entenden”* do que escoitan sobre o contaxio. Poderían manifestar novos medos ou comportamentos atípicos (volver facer cousas que pertencían a etapas anteriores do crecemento ou volver a propoñer xogos de cando eran máis pequenas/os).
- ☉ Poden aparecer **problemas de sono**: dificultades para quedarse durmidas/os, espertar durante a noite, pesadelos nocturnos ou durmir demasiadas horas, e tamén dificultades na alimentación.
- ☉ Poden amosar **falta de enerxía**: cansazo, dificultade nas interaccións sociais e tendencia a illarse...
- ☉ Teñen maior **necesidade de atención** de parte dos pais ou das figuras de referencia. Pódelles costar moito separarse das figuras de referencia, porque temen que lle poida pasar algo malo a avoas, avós, tías, tíos, curmáns ou que elas mesmas poidan morrer tamén.

### QUE FACER COAS NENAS E NENOS CONFINADAS/OS

Dicirlles **a verdade** aténdose aos feitos. Non tratar de facer como que non pasou nada, nin tratar de banalizar o tema. As/os nenas/os son observadoras/es atentas/os e preocuparanse máis si perciben incongruencias. Non subestimar nin facer conxecturas sobre o que podería haber pasado, o que pasou ou o que pasará. Non falar moito sobre a dimensión ou magnitude do suceso, en particular coas/cos máis pequenas/os.

Usar **palabras simples** e adecuadas á idade; non sobreexpoñelas/os a detalles traumáticos e deixar moito espazo ás preguntas. Si teñen problemas para responderlles a unha pregunta, tomar tempo dicindo: *“Mamá non o sabe, vaise informar e cando teña informacións máis específicas xa cho explicarei todo ben, ok?”*.



Mostrarlles ás nenas e nenos que **aquí e agora** se atopan seguras/os e que tamén as demais persoas importantes nas súas vidas o están. Ter presente as informacións que deben dar, sempre aténdose á realidade e á verdade dos feitos.

Recordarlles que existen persoas de confianza que se están ocupando de resolver as consecuencias desta situación e que están traballando para axudar a solucionarla. (*"Ves cantas/os médicas/os e enfermeiras/os están intervindo? Son persoas moi boas que saben axudar a grandes e nenas/os"*).

Demostrar unha actitude de dispoñibilidade e proximidade física e emocional, tratar de falar con voz tranquilizante.

**Non negar os propios sentimentos**, explicarlles que é normal sentir medo, que os adultos tamén temos esas e outras reaccións emocionais polo que está sucedendo. Explicarlles que todos os sentimentos están ben (normalización e validación das reaccións), que sentirse consternadas/os, ter medo ou estar preocupadas/os é o normal. O medo é una emoción máis! Así, as/os nenas/os terán un modelo de referencia, aprenderán que poden confiar en vós e que poden contarvos o que senten e pensan, sen medo a ser xulgadas/os.

Dicirlles que todas estas reaccións son normais e manexables e animalas/os a expresalas, xa que **o malestar** non vén da expresión das emocións; o malestar vén da súa negación.

Deixade falar ás nenas e nenos dos seus propios sentimentos, tranquilizádeas/os dicindo que aínda que todo parece feo, **xuntas/os** as cousas pódense afrontar. Desta maneira será máis doado para vós seguir o estado de ánimo das/dos nenas/os e axudarlles de maneira adecuada.

Si aparece unha **crise de rabia**, é moi importante axudarlles a expresar con palabras ou debuxos os motivos da rabia, pode axudarlles a adquirir algún control e a ir aprendendo a regulala (*Estás enfadada/o? Como é o teu enfado? Sabes que mamá ás veces tamén está enfadada?*).



Se manifestan sentimientos de **culpa**, é importante tranquilizala/o dicíndolle que el/a é completamente allea/o ás causas do que sucede (*Non é culpa túa..., non é responsabilidade túa!*).

**Evitade usar frases do tipo:** “*sei como te sentes*”; “*podería ser peor*”; “*non penses niso*”; “*serás máis forte grazas a isto*”. Estas expresións que os adultos utilizamos para calmarnos **poden obstaculizar** a manifestación das súas emocións e das vivencias dolorosas derivadas do suceso.

Non actuar como si nada estivera ocorrendo. O regreso á rutina é importante e da seguridade. É mellor non facer demasiadas actividades extra e volver ás propias rutinas da casa, é o máis natural e san. Ate que isto pase é necesario tranquilizar e manter dentro do posible a rutina familiar.

As persoas nesta situación sentimos unha necesidade natural de **dar un significado aos feitos** e por iso hai quen pasa moito tempo buscando noticias na televisión, na radio ou en internet. É importante que ás nenas e nenos nunca se lles deixe soas/s cando se transmiten en televisión programas ou noticias sobre o suceso. Non hai que negarlles a posibilidade de ver as noticias, podemos elixir un momento durante o día ou 15 minutos para miralas xuntas/os (seleccionando primeiro o canal das noticias). Deberíamos estar cerca e **explicarlles** exactamente o que están escoitando e as imaxes que están vendo. Concentrando a atención nos detalles máis tranquilizadores (por exemplo, as/os médicas/os que están axudando) e darlles de seguida todo o tempo necesario para que a/o nena/o poda facer preguntas.

Non é preciso manter ás/aos nenas/os todo o tempo ocupados. Non pasa nada si se aburren, está comprobado que **o aburrimiento** desenvolve o pensamento propio, a imaxinación e a creatividade. Dádelle a oportunidade de aburrirse e poñer en práctica os seus propios recursos e de idear os seus propios xogos, plans e proxectos cando non hai unha actividade dirixida para ocupar o seu tempo.

### RESUMINDO

- Cántalles a verdade de maneira simple e adecuada á idade.
- Ensínalles a aceptar as emocións todas e a axúdalles a expresalas.



- Elixe imaxes e informacións adecuadas. Elixe un momento ao día para dedicarvos xuntas/os a ver as noticias para que o contido sexa comprensible e tranquilizador.
- Trata de resaltar os aspectos positivos das accións que se están realizando e busca noticias sociais positivas relacionadas.
- Evita que as pantallas e as redes sociais ocupen todo seu tempo. É importante controlar o tempo que lle adican e que fagan un uso responsable delas.
- Fomentar o desenvolvemento dos seus talentos, que realicen actividades elixidas ao seu gusto para ocupar o tempo libre e tamén en equipo, nas que participe toda a familia.
- Transmítelles cariño, aceptación, seguridade e atención.
- Evita unha excesiva auto-esixencia sobre o voso labor respecto ás tarefas escolares. Non sodes as/os súas/seus profesoras/es nin debedes pretender selo.
- Permítelles manter costumes agradables na casa que lles recorden a rutina.
- Trata de que colaboren, segundo á súa idade, na realización dos labores do día a día: ordenar a habitación, poñer a mesa, regar as plantas, limpar, dar de comer ás mascotas, escribir a lista da compra, cociñar algo, etc.
- Fomentar na casa valores como a igualdade de xénero, a cooperación, o cumprimento de normas, a responsabilidade, o respecto e a solidariedade entre Toda a Familia.
- Explícalles que moitas/os profesionais (médicas/os, enfermeiras/os, forzas do orde) moi capacitadas/os, están traballando constantemente para restablecer a seguridade e axudar ás persoas enfermas.

*Si as reaccións da/do nena/o tardaran en normalizarse e non se notaran mellorías, é útil dirixirse a **profesionais** preparadas/os que poidan axudar a afrontar ao máximo o estrés das vosas fillas e fillos.*

Un abrazo e moito ánimo a Todxs!!!

Julia