

# EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA EN NIÑOS Y COMO COMBATIRLOS

POR ÁLVARO BILBAO. [HTTPS://WWW. ALVAROBILBAO.COM](https://www.alvarobilbao.com)



Alvaró Bilbao, Neuropsicólogo, conferenciante, escritor, autor de *El Cerebro de los Niños Explicado a los Padres*,

Os dejamos este gran artículo para abordar estas semanas en casa, ánimo, lo estáis haciendo muy bien.

Aunque los niños son más resistentes que los adultos a los efectos psicológicos de la cuarentena no son totalmente inmunes. El aislamiento, la falta de juego libre y ejercicio físico puede provocar más estrés, peleas entre hermanos y en el medio plazo incidir en el estado de ánimo de los niños.

El cambio de rutinas, las noticias que escuchan o las imágenes de los noticieros pueden tener un gran impacto emocional en los niños más sensibles. En este artículo os explico algunas medidas básicas pero importantes para ayudar a los niños durante este proceso.

## ¿Qué síntomas podemos notar en los niños?

Aunque en un primer momento pueda parecer emocionante pasar unos días sin cole, los niños pueden experimentar todo tipo de síntomas en relación a la cuarentena. Salir de casa a diario, tener rutinas, aprender, jugar con compañeros, correr y saltar son necesidades básicas de los niños y cuando no están cubiertas, el niño puede experimentar todo tipo de síntomas. Los niños que de por sí tienen mucho carácter pueden experimentar más rebeldía, más dificultades para seguir las instrucciones que les damos y una mayor tendencia a responder de malas formas.

La mayoría de niños demostrarán los síntomas de la falta de estructura como aburrimiento, cambios de humor y más peleas entre hermanos. Los niños más sensibles pueden experimentar alteraciones del sueño tales como pesadillas y terrores nocturnos. Pueden acudir a nuestra cama con más frecuencia de lo habitual durante la noche o simplemente se pueden mostrar más llorosos. En algunos casos, es posible que verbalicen preocupación y angustia acerca del virus.

# ¿Cómo podemos actuar?

## Establece una rutina diaria:

Los niños acusan la falta de rutinas porque estas les permiten saber lo que va a ocurrir y les ayuda a estar más tranquilos.

Fija un horario en papel que pueda ayudarles a saber lo que va a ocurrir. Les facilitará sentirse más tranquilos y pasar de una tarea a otra sin tanto esfuerzo por tu parte.

Aquí os dejo un ejemplo sencillo de una rutina que ayudará tanto a los padres como los niños a saber cuando y qué toca hacer en cada momento. Aunque ni los padres ni los niños somos robots, así que un cierto grado de flexibilidad es importante todo si hay alguna actividad que merezca la pena y que nos ayude a mantener un buen estado de ánimo.

	Lunes	Martes
09.00	Desayunar	Desayunar
09.30	Hacer la cama y la habitación	Hacer la cama y la habitación
10.00	Leemos cuentos juntos	Leemos cuentos juntos
10.30	Dibujamos juntos	Dibujamos juntos
11.00	Juego libre	Juego libre
12.00	Vamos a hacer la compra	Vamos a hacer la compra
1.00	Preparamos la comida	Preparamos la comida
2.00	Comemos	Comemos
2.50	Recogemos la comida	Recogemos la comida
3.00	Siesta o dibujos (aprovechamos para descansar)	Siesta o dibujos (aprovechamos para descansar)
4.00	Juego libre	Juego libre
5.00	Leemos un cuento	Leemos un cuento
6.00	Cantamos canciones	Cantamos canciones
7.00	Juegos en familia	Juegos en familia
7.45	Baño	Baño
8.15	Cenamos	Cenamos
9.00	Lavamos los dientes, cuento y a la cama	Lavamos los dientes, cuento y a la cama

## Los niños necesitan disciplina

Los niños necesitan además de amor, disciplina para sentirse seguros. Hacerse la cama cada mañana, recoger su cuarto, preparar el desayuno y mantener el cuarto de los juguetes ordenado son tareas sencillas y asequibles para niños a partir de los 2 o 3 años, que les ayudará a sentirse satisfechos y centrados. Eso sí, la disciplina siempre hay que implementarla de forma positiva.

## Música para no parar de cantar

Los más pequeños no pueden dibujar pero sí que pueden cantar. Utiliza canciones infantiles para transmitirles rutinas y confianza. Las canciones son repetitivas por naturaleza y esa repetición de patrones conocidos dará al niño seguridad. Así que todos los días una pequeña sesión de "musicoterapia" será muy terapéutico.

## Evita ver las noticias con los niños

En cada noticiero se muestran imágenes y palabras que pueden tener un impacto psicológico en los niños. No necesitan conocer el recuento diario de muertos ni ver imágenes de abuelos como los suyos intubados. Es importante que vosotros estéis informados pero hacedlo en momentos y lugares en los que los niños no estén presentes.

## Utiliza el arte como terapia

Dibujar el virus uno o dos días por semana les va a ayudar a canalizar su miedo y preocupación. El simple hecho de poder ver su miedo en un papel, fuera de sus emociones ya les ayudará. Si además utilizamos el dibujo para hablar un poco del virus el ejercicio será mucho más efectivo.

Podemos hacer preguntas sencillas como "Explícame cómo es el virus que has dibujado" "¿Y estos dientes?" "¿Te da miedo?" "¿Qué es lo que te asusta?", que ayudarán al niño a expresar verbalmente sus sentimientos. Si tenemos plastilina en casa podemos también hacer la forma del virus y luego jugar a aplastarlos como una catarsis contra el miedo que ayudará al niño a sentirse poderoso.

## Utiliza las tecnologías

La televisión, el videojuego o la tablet pueden ser un gran aliado en una situación como esta. Siempre os digo que durante los primeros 6 años de vida los niños no deberían tener mucho contacto con los dispositivos electrónicos, pero ante una situación así hay que utilizar todos los recursos disponibles.

Durante la mañana los niños tienen más energía lo que les permitirá mantener un buen estado de ánimo casi sin ayuda. Por lo que sería buen momento para aprovechar para hacer actividades más interactivas. Por la tarde es cuando estarán más cansados y aburridos por lo que yo dejaría esta sesión de pantallas para por la tarde.

## Aumenta tu tolerancia

Los niños, al igual que los adultos pueden mostrarse más nerviosos durante los días en los que estemos en cuarentena. Es importante que aumentemos nuestro umbral de tolerancia ante los comportamientos de los niños. Para esto es importante comprender lo que pueden hacer, el efecto que la inactividad tiene en ellos, manejar estrategias para gestionar situaciones difíciles pero también ser capaces de desconectar y tomarnos un respiro. Todo ello son estrategias de comunicación y educación positiva básicas que todos los padres deberíamos manejar.

## Contacto con los seres queridos

Los niños no saben lo que pasa fuera de su casa y les puede producir cierto miedo o incertidumbre. Una llamada de teléfono o incluso una vídeollamada con los abuelos, los tíos o sus amigos les va a ayudar a mantener contacto diario con personas que les transmiten amor, seguridad y confianza. Programad cada día una o dos videoconferencias para mantenerlos entretenidos y mantener cierta sensación de tranquilidad.

## Toma control sobre las discusiones y peleas

La irritabilidad puede retroalimentarse o apaciguarse. Las peleas entre hermanos pueden ser algo relativamente normal en un día cotidiano y también en situaciones especiales como esta. Sin embargo, pueden ir a más y generar un estado general de irritabilidad y malestar. Intenta ser tolerante pero también poner límites y normas antes de que se conviertan en una dinámica habitual durante la cuarentena. Sólo conseguirán que el ánimo de toda la familia se venga abajo. Si ves que son muy frecuentes, comienzan pronto en el día o van en aumento, es momento de tomar el control.

## Haced planes especiales

Al igual que los adultos los niños necesitan estímulos positivos e ilusión para mantener un ánimo positivo. Establece actividades especiales como preparar una pizza juntos, hacer una cabaña o ver una película en familia para mantener la moral de toda la familia alta. Si puedes planifica todos los días una actividad especial, prográmala para el día siguiente y coméntala con los niños. Así se irán a la cama ilusionados y se despertarán con un objetivo positivo para el día que comienza. Espero que todas estas pautas os ayuden. Por favor, no dejéis de escribir vuestros comentarios y compartidlo con aquellas personas que creáis que pueden ayudar. Yo seguiré por aquí informando y ofreciéndooos estrategias, juegos y actividades que os ayudan también a vosotros a mantener la moral bien alta.

## Tómate un respiro

Durante las próximas semanas el contacto con tus hijos va a ser muy intenso y por eso, tus hijos necesitan que te tomes un respiro. Aunque pueda parecer paradójico cuánto más continuada sea la atención a tus hijos menos conexión emocional sentirás por ellos. Dicho de otra forma. Cuanto menos tiempo te dediques a ti misma o a ti mismo, más separación emocional o frustración sentirás y más resentida estará la relación con tus hijos.

Toma turnos con tu pareja o simplemente establece una hora al día para que tus hijos vean la televisión. Aprovecha ese rato para desconectar, para leer un libro o simplemente tumbarte en la cama a descansar.