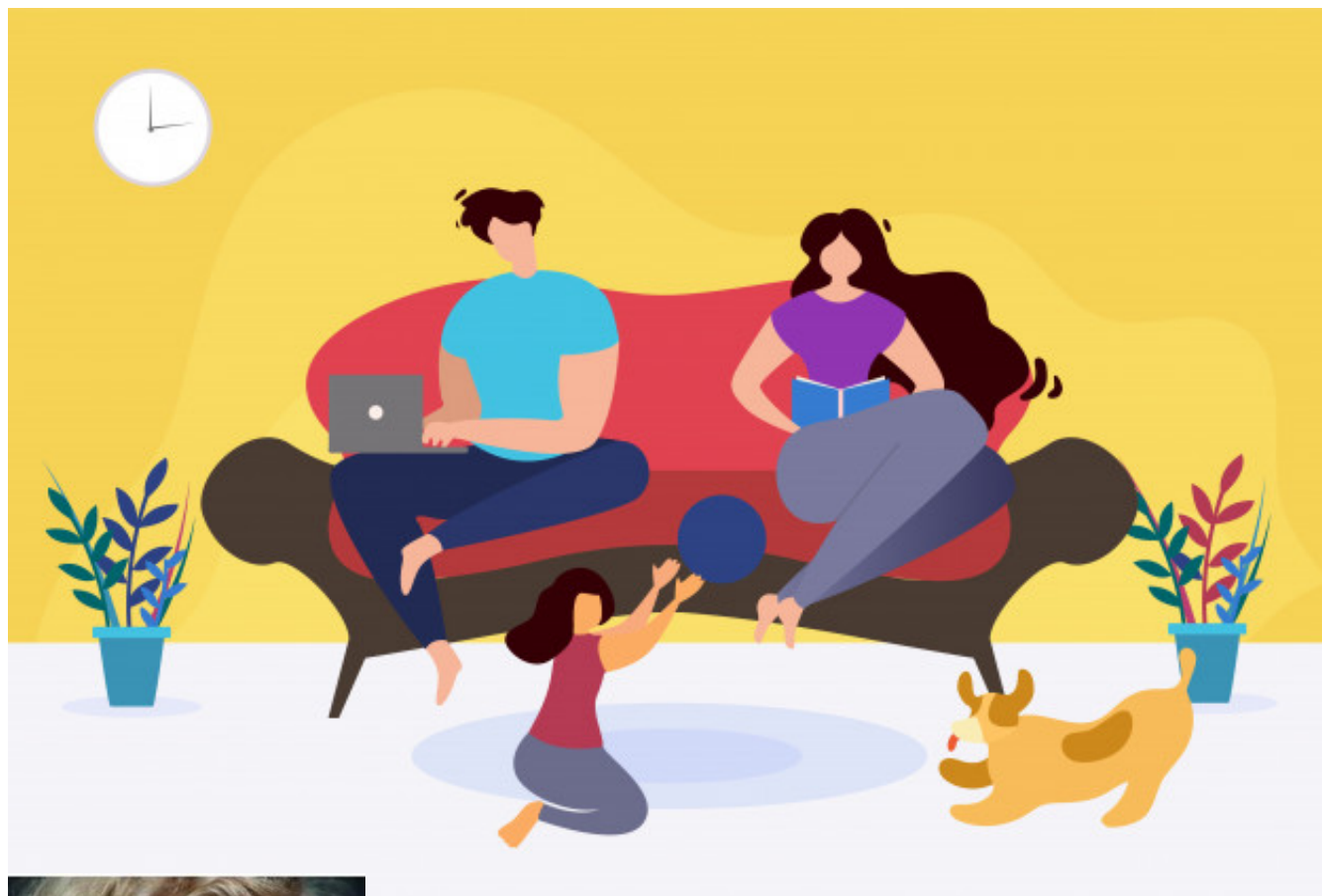


Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso



Evelyne Josse es profesora de la Universidad de Lorena (Metz), psicóloga, psicoterapeuta (EMDR, hipnosis, terapia breve), psicotraumatóloga y creadora de la web www.resilience-psy.com. Evelyne ha elaborado una entrada "[Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi](#)" que hemos traducido en esta entrada de Eduforics.

Incluso en la situación de confinamiento impuesta por la epidemia COVID19, para que puedan desarrollar su personalidad y habilidades, los **niños y adolescentes necesitan sentirse seguros, expresarse, desarrollar su autonomía, socialización, aprendizaje, gasto, etc.**

¿Cómo podemos, como padres, satisfacer las necesidades básicas de niños y adolescentes?. Este artículo intenta dar algunas pistas, con diversos consejos tanto para aquellos que viven en casas espaciosas como aquellos que viven en un apartamento pequeño y diferentes niveles de disponibilidad para estar con niños y niñas.

1. La necesidad de seguridad

Los niños, grandes y pequeños, necesitan sentirse seguros para crecer y desarrollarse. **Los niños sin la madurez y la experiencia todavía para comprender los eventos están muy influenciados por la reacción de quienes los rodean. Lo más tranquilizador para ellos es tener a sus padres a su lado.** La fuerza del vínculo es la forma más efectiva de para que se sientan seguros y ayudarles a superar su ansiedad. **Para proporcionar la sensación de seguridad que los pequeños necesitan, es importante que logren controlar sus propias ansiedades.** Algunos pueden estar ansiosos por el futuro, por el parón escolar, los exámenes, etc.

Cualquiera que sea su edad, la mejor manera de ayudar a los niños a superar sus miedos es invitándolos a expresarlos. Evadir el tema les preocuparía más. Su ansiedad aumenta considerablemente cuando no entienden la confusión emocional que los rodea y / o las situaciones por las que están pasando.

2. La necesidad de expresión

Expresión no verbal

Cuanto más pequeños son, más difícil es para los niños traducir sus sentimientos y pensamientos en palabras. Por ejemplo, **cuando los niños temen una situación pueden tener dificultades para hablar sobre ella o pueden negarse a discutirla por temor a sentirse abrumados por sus sentimientos.** Incluso cuando tienen la capacidad, los niños rara vez se comunican espontáneamente y abiertamente sobre sus problemas, sus emociones, etc.

Los niños y niñas pueden traducirla "indirectamente" a través del dibujo, la pintura, el bricolaje, el canto, la música, la danza, la poesía, la escritura, el teatro, los títeres, etc. Para ayudarlos, los adultos deben ser sensibles a esta comunicación "indirecta" y adaptar la forma en que la abordan.

Es importante que los niños puedan expresarse sobre lo que están pasando durante este período de reclusión. Sin embargo, es imperativo evitar reforzar su ansiedad buscando constantemente investigar su experiencia en relación con la epidemia y la distancia.

Medios verbales de expresión

De 6 a 7 años, los niños comienzan a poner palabras en sus sentimientos. Para alentar esta expresión, los padres pueden sugerir una mesa redonda al final del día a la que todos, jóvenes y viejos, estén invitados. Cada miembro de la familia evoca y expresa un momento "bueno" y un momento "malo" de su día.

Con los adolescentes, es importante que los padres se tomen el tiempo para discutir y ampliar el debate. La epidemia actual ofrece la oportunidad de abordar los principales temas sociales. La importancia de las relaciones sociales, el altruismo, la solidaridad, la salud, el consumo excesivo, la contaminación y el futuro del planeta son algunos de los temas que pueden discutirse.

3. La necesidad de una rutina diaria

Tener una rutina diaria, como levantarse, acostarse y comer a horas regulares, dedicar horas al trabajo escolar, relajación, actividad, actividad física, etc., ayuda a los niños a adaptarse a la situación al contribuir para crear una sensación de continuidad y seguridad:

La rutina debe reinventarse en esta situación única.

Por ejemplo, el tiempo para despertarse puede posponerse, especialmente si el niño se levanta muy temprano en la escuela.

Del mismo modo, la comida y la hora de acostarse pueden cambiar ligeramente.

Los niños pueden quedarse en zapatillas pero deben vestirse tan pronto como se levanten; pasar todo el día en pijama debe estar prohibido.

Los padres también deben alentar a sus hijos a cuidar su higiene personal. Algunos adolescentes, especialmente los niños, evitan bañarse, olvidarse de lavarse los dientes o no ponerse ropa limpia cuando están fuera de casa. Al existir a través de los ojos de los demás, descuidan su apariencia porque ya no tienen que ejercer su poder de seducción.

El encierro puede ser una oportunidad para cocinar con la familia y descubrir nuevas recetas.

El estrés y el aburrimiento relacionados con el confinamiento, así como el acceso permanente a los alimentos, son propicios para la merienda entre comidas. El apetito por los dulces y los alimentos grasos se debe controlar y controlar. El consumo de alimentos calóricos, junto con una actividad física reducida, puede conducir a un aumento de peso que es aún más importante a medida que se prolonga el parto.

Para los adolescentes, especialmente las niñas, la autoestima se evalúa desproporcionadamente en términos de su apariencia física. Subir algunas libras puede tener un gran impacto en su bienestar psicológico.

La organización de los días y la semana debe adaptarse a la edad de los niños, su personalidad y la realidad de la situación. Además del hecho de que es probable que la **planificación estricta sea poco realista y no se respete, puede volverse estresante**

rápidamente en una situación que ya lo es. Los adolescentes, que son más independientes, generalmente quieren administrar su propio horario, y la interferencia de los padres puede convertirse rápidamente en una fuente de conflicto.

4. La necesidad de atención

Los niños, más que los adolescentes, necesitan la atención sostenida de sus padres. Cuidar a un niño y satisfacer sus necesidades no significa estar completamente a su disposición y ceder a todos sus caprichos. Es importante que comprenda que los adultos también tienen necesidades. Los padres pueden explicar que las medidas de confinamiento los obligan a trabajar en casa y que necesitan tiempo para hacer su trabajo. Es aconsejable subrayar los comportamientos positivos del niño, por ejemplo, cuando juega solo o mira un dibujo animado con calma, cuando guarda sus juguetes, etc. **Al prestarle atención cuando se comporta correctamente, gradualmente aprende a obtener lo que desea, atención, actuando positivamente, en lugar de obtenerla cuando esta agitado o agresivo.** Los adolescentes necesitan menos atención de los adultos que los niños, pero son sensibles cuando los padres muestran una curiosidad sincera y sin prejuicios sobre sus actividades, intereses y cosmovisión. El confinamiento puede ofrecer un espacio de reunión propicio para los intercambios. Sin embargo, los adultos deben evitar a toda costa presionar a los jóvenes a dialogar.

5. La necesidad de autonomía

Si los niños pequeños disfrutan de la compañía constante de sus padres, las puertas cerradas resultantes del confinamiento pueden ser una fuente de angustia para los adolescentes. Cuando el niño se convierte en adolescente, los planes, las ambiciones y los sueños que sus padres habían forjado para él, los cuestiona, incluso, a menudo, los rechaza, a veces con vehemencia. **Él persigue sus propios ideales y ya no obedece sistemáticamente las demandas que se le imponen. Necesita individualizarse y fortalecerse y esto requiere distanciarse de sus padres. Por lo tanto, el confinamiento va en contra de las necesidades específicas de su desarrollo. En esta situación, la dificultad no es que permanezcan enclaustrados sino que tengan que tratar permanentemente con los miembros de su familia.**

Los padres deben, tanto como sea posible, respetar su necesidad de privacidad. Cuando surge un conflicto, el joven se encierra en su habitación, grita y cierra las puertas, o sale del vestíbulo para ir a descomprimirse en el gimnasio o con sus amigos. La restricción del movimiento impuesta por el distanciamiento social reduce sus posibilidades de descompresión y su modo habitual de gestión de conflictos. Como resultado, cuando experimenta tensión, explota.

Su agresividad es a menudo el resultado de una hiper-emotividad que su cerebro inmaduro

no puede regular. Al reaccionar con calma, los adultos pueden evitar un escalamiento de un posible conflicto. Esperarán hasta que baje la presión para reanudar el diálogo o sugerir realizar una actividad (por ejemplo, un gimnasio o una clase de culturismo gracias a los programas ofrecidos en Internet). **Si las relaciones ya estaban tensas antes del encierro, siendo rígidas y autoritarias, los padres inevitablemente se enfrentaban. La comunicación corre el riesgo de quedar completamente rota y es posible que se produzcan actos violentos. En caso de conflicto agudo, es mejor soltar lastre para mantener un clima familiar respirable.**

6. Necesidades de contacto social

Mientras que los niños pequeños disfrutan de compartir más tiempo con sus padres, el confinamiento suele ser más incómodo para los niños mayores y los adolescentes, que necesitan más contacto social con sus compañeros. En la medida de lo posible, el enlace con los compañeros y amigos debe mantenerse, por teléfono o comunicación audiovisual, por correo electrónico, etc.

Incluso de forma espontánea, los adolescentes compensan parcialmente su necesidad de contacto a través de las redes sociales, ya que la privación de reuniones con sus amigos de clase y de ocio puede ser una fuente de sufrimiento y, para los amantes, la imposibilidad de ver a su pareja, causando angustia profunda.

Ahora se divierte con sus compañeros, con ellos confía, con ellos busca consuelo y ya no con sus padres. El grupo de pares se convierte en su principal referencia social. En la medida de lo posible, el tiempo de conexión en las redes sociales debe ser limitado. Sin embargo, durante un período de reclusión, los padres deben ser conscientes de la importancia de la necesidad de estar conectados con sus amigos a través de su teléfono o tableta. Tendrán que ser flexibles sobre el tiempo de pantalla de los niños y aún más de los adolescentes.

7. La necesidad de actividad

Para que desarrollen su personalidad y habilidades, los niños y adolescentes deben ser alentados casi a diario a usar sus sentidos (ver, escuchar, tocar, sentir), sus habilidades motoras (habilidad para moverse), su habilidad para moverse. habilidades de aprendizaje, resolución de problemas y habilidades de comunicación. Deben poder aprender, jugar, relajarse y hacer ejercicio. Revisaremos las diversas actividades que se planificarán para ayudarlos en situaciones de distanciamiento social

8. Educación escolar

Para niños y adolescentes, es importante mantener la educación. La educación escolar les da la

estructura y los estímulos (nuevo aprendizaje) que necesitan.

Siempre que sea posible, los padres deben tener cuidado de mantener el ritmo escolar sin dejar de ser flexibles. Los niños y adolescentes trabajan mejor en condiciones favorables y se vuelven ineficaces con la fatiga y el estrés prolongado. Por lo tanto, **es necesario ajustar la planificación de las tareas escolares a la realidad de la estresante situación de confinamiento.** Comenzar las clases alrededor de las 9 a.m. es ideal para jóvenes y mayores. Para los más pequeños, un horario preciso puede ser útil. Sin embargo, los padres deben ser realistas al estimar los tiempos de aprendizaje y la capacidad de concentrar a sus hijos. Para los adolescentes, la organización del tiempo está dictada principalmente por el programa de cursos en línea y el trabajo a realizar transmitido por su escuela.

Siempre que sea posible, los padres deben alentar a sus hijos a estudiar sus lecciones. Si no tienen las habilidades para supervisarlos en las materias enseñadas, pueden alentarlos a trabajar y hacer su tarea.

Para muchas familias, las sesiones de deberes son un momento complicado. En tiempos de confinamiento donde los padres tienen más control sobre el trabajo escolar de sus hijos, las relaciones pueden volverse rápidamente conflictivas. Cuando la fricción se vuelve demasiado intensa, es mejor pasar el testigo al otro padre, un hermano o una hermana. Es esencial evitar escalar con adolescentes, de lo contrario la vida familiar puede convertirse rápidamente en un infierno.

Para la mayoría de los niños, es una ilusión creer que trabajarán tanto como en la escuela. Los maestros no están presentes para estimular su motivación y proporcionar las explicaciones que necesitan, las fuentes de distracción son muchas y variadas, los padres que supuestamente deben supervisarlos son movilizados por el teletrabajo, no pueden explicar las materias que se enseñan o son pobres pedagogos, etc. Lo principal es, sobre todo, garantizar la continuidad pedagógica y mantener el hábito de un horario escolar, de lo contrario, volver a clase será difícil, especialmente si el período de confinamiento se prolonga. Una demora demasiado prolongada en el programa escolar podría desanimar al niño a regresar a la escuela y provocar el abandono escolar, incluso una fobia escolar.

9. Actividades útiles

Los niños aprenden nuevas habilidades participando en actividades para adultos y ayudando con tareas como cocinar, limpiar, jardinería, bricolaje, etc. Este es el primer paso para aprender sobre las obligaciones sociales y las relaciones entre adultos (por ejemplo, el intercambio de servicio). De esta manera, los niños beben de la sociedad adulta y comienzan a forjar su propia personalidad.

Los padres pueden elaborar una lista de todas las tareas a realizar para garantizar el

funcionamiento y el bienestar de la familia. Cada miembro, niños y adultos, elige las tareas que se compromete a cumplir y firma un contrato. Los niños y los jóvenes tienen más probabilidades de cumplir sus compromisos cuando han participado activamente en la toma de decisiones y la distribución de tareas.

10. Actividades divertidas, recreativas, físicas y deportivas

Además del trabajo escolar y las tareas útiles, los niños y adolescentes necesitan divertirse y hacer ejercicio.

Las actividades divertidas, recreativas, físicas y deportivas son un medio para los niños:

Promover su salud física y mental.

Desahogarse, relajarse, divertirse y expresar su espontaneidad.

Aprender y desarrollar sus capacidades físicas (desarrollo corporal, motricidad, coordinación, etc.), mental (pensamiento lógico, anticipación, creatividad, etc.), emocional (bienestar) y social (respeto a las reglas, iniciativa, cooperación, comprensión mutua, intercambio, benevolencia, negociación, autodisciplina, etc.). Mejorar sus habilidades a través de actividades les permite a los niños ganar autoestima y confianza.

Estos son **algunos ejemplos de actividades recreativas y divertidas:**

lee, escucha historias de adultos o audiolibros, escucha podcasts
canta y toca música
aprende nuevas canciones o fábulas
vestirse, jugar dramas, dibujar
pintar, dibujar y colorear, hacer collages, retocar
aprender a coser o tejer (por ejemplo, ropa para muñecas y osos)
felpa)
aprende a hacer panqueques, pasteles, etc.
participar como familia en juegos de mesa
jugar videojuegos
mira documentales, películas y series
visitar museos virtualmente

En las circunstancias particulares de confinamiento, las actividades físicas y deportivas deben reinventarse:

pasear o trotar cerca de casa
bailar,
gatear, saltar, escabullirse entre sillas y sillones, trepar y baje las escaleras, haga flexiones, haga pesas con botellas llenas de agua, etc. En Internet, es posible encontrar

programas que ofrecen actividades físicas que se pueden realizar en casa.

Mientras que los niños generalmente muestran entusiasmo cuando se les ofrece una actividad, no ocurre lo mismo con los adolescentes. La recepción de la propuesta para adultos depende de cómo se aborde. "Estás interesado en el futuro del planeta y quieres comer menos carne. Podríamos elegir una receta vegetariana en Internet y prepararla juntos, ¿que piensas?" es más probable que despierte interés que decir "en lugar de perder el tiempo con tu móvil, ven a ayudarme en la cocina.". "Me dijiste que te gustaría ir de vacaciones a Egipto. Encontré un documental, ¿quieres que te envíe el enlace?" será mejor recibido que, "en lugar de mirar la mierda en tu teléfono, mejor culturízate un poco".

Durante el encierro, se debe combatir el aburrimiento experimentado por niños y adolescentes. En pequeñas dosis, el aburrimiento desarrolla la imaginación y estimula la creatividad, pero de un modo masivo, genera ansiedad.

11. Relajación y actividades de relajación.

Es importante ayudar a los niños y adolescentes estresados ??y ansiosos a recuperar la tranquilidad. Numerosas sesiones de yoga, meditación, relajación y autohipnosis están disponibles en línea de forma gratuita.

En caso de trastornos generalizados, los padres deben comunicarse con un psicólogo / psicoterapeuta consultor online.