

RECOMENDACIONES PARA EL DESCONFINAMIENTO

Nos encontramos en una situación donde hasta ahora hemos tenido que estar confinados durante mes y medio, muchas familias en espacios muy pequeños, donde incluso los adultos hemos podido sentirnos sobrepasados en determinado momento, y donde en los niños se han podido generar respuestas de **miedo, ansiedad, rabietas, regresión a anteriores etapas del desarrollo, etc.**

Con el tiempo, estos niños han podido habituarse a esta situación y ahora nos encontramos con que de nuevo van a poder salir, tanto ellos como más adelante nosotros, aunque con restricciones y en desescalada y, a diferencia de lo que esperábamos, empezamos a ver en algunos de ellos respuestas de miedo y de no querer salir de casa.

Y de repente nos surgen algunas preguntas:

¿Con qué escenario se van a encontrar los menores?

¿Cómo puedo hacer para que entiendan y cumplan las normas para poder salir de casa?

¿Y si no quieren salir?

¿El poder salir hará que todo vuelva a ser como antes del confinamiento?

¿Qué debemos explicarles?

Sigue habiendo peligro, tengo miedo. ¿Será mejor que no salgan?

El **nuevo escenario** con el que se van a encontrar nuestros niñ@s será el de poder salir a la calle, pero apenas habrá gente transitándola. **Saldremos, pero el virus continúa presente** y con posibilidad de poder contagiarnos, ya que será uno de los primeros contactos fuera del hogar.

Además, nos vamos a encontrar con **muchas medidas de protección y seguridad** que **deberán cumplir** de manera absoluta y ello conlleva la **ausencia de actividades que antes hacían** fuera de casa. Su red de contactos deberá ser igualmente de manera online. Y seguirán sin poder mantener un **contacto físico** cuando se encuentren a un ser querido por la calle.

Seguiremos teniendo un escenario de muchas restricciones y de muchas normas que pueden generar nervios, incertidumbre y preocupación especialmente en los más pequeños. Debemos tener presente que tardaremos algún tiempo en volver a alguna de las rutinas que anteriormente realizábamos.

Nota: La validez de este informe debe ser considerada acorde con la etapa evolutiva en la que se ha realizado la presente evaluación. Cualquier uso fuera de este contexto lo invalida.

Núm. Reg. Sanitario C-36-002501

Por tanto, a pesar de que se les permita salir, **el miedo a lo desconocido y a una ciudad vacía es posible que pueda estar presente**. La ansiedad de anticipación ante lo que nos vamos a encontrar cuando bajemos a la calle es probable que ocurra, así como rabia y enfado ante todas aquellas cosas que no se nos permite hacer y que antes si podíamos hacer fuera del hogar.

Por tanto, ¿Qué medidas se van a tomar?

En el momento actual aun no se han determinado las medidas exactas para la desescalada en los menores de 14 años. Se ha estipulado la edad de 14 porque hasta esa edad, l@s menores pueden presentar mayores dificultades para adaptarse a los cambios y regular sus emociones. A partir de los 14 años hay una mayor capacidad de control, proyectando sus intenciones hacia el futuro, frente a l@s más pequeñ@s que viven en mayor grado el presente y el momento que les toca vivir.

A pesar de que no hay unos pasos determinados para realizar esta desescalada, los profesionales sí estamos de acuerdo en indicar que el salir fuera de casa, poder correr, divertirse, jugar, que les de el sol a l@s menores, así como otras actividades que se hacen fuera de casa ayudan al desarrollo neurológico del niño y hacen que su sistema autoinmune se fortalezca. L@s niñ@s necesitan estímulos que les permitan desarrollarse cognitivamente. Es momento de abordar de forma pormenorizada esta realidad ya que es por la salud de nuestros pequeñ@s y la salud también es salud mental.

Por ello, lo más importante en este tiempo, es mantener una rutina para que los niñ@s puedan regular su conducta y emoción en este nuevo entorno en el que se encuentran y que les lleve a mantener sus necesidades básicas cubiertas.

Pero, ¿Cómo explicarle a mi hij@ la nueva situación que se va a encontrar? ¿Que hago si tiene miedo a salir y a la rutina que le espera? ¿tendrá secuelas psicológicas esta situación de confinamiento?

A continuación, os dejamos algunas recomendaciones que podéis poner en práctica para prevenir todo este tipo de situaciones:

- **Anticipar** la situación ante la que se van a encontrar a través de **información veraz** evitando la sobre información. Si transmitimos ideas de manera difusa, generaremos incertidumbre, dudas y por ello más miedos. Es importante asegurarnos si necesitan más información de la que ya se le ha facilitado y resolver dudas que puedan tener antes de realizar la salida fuera del hogar.
- Debemos comunicarles el nuevo escenario con el que se van a encontrar; calles vacías, establecimientos y parques cerrados etc...
- **Reducir el miedo** ante la nueva situación **explicándoles todas las medidas de seguridad** que vamos a tomar, explicarles el procedimiento que van a seguir cuando salgan de casa, como el empleo de uso de mascarillas, rutinas de higiene etc..
- Transmitirles las **normas y pautas** a seguir antes de salir de casa, no tocar nada, estar cerca de un adulto, no aproximarse a otras personas etc...
- Transmitir la idea de protección, será un factor de prevención de situaciones de ansiedad ante la salida fuera del hogar. Puede resultar de utilidad la comunicación con familiares o grupos de iguales que ya han salido del hogar y han realizado las medidas de desconfinamiento, para que nuestros niñ@s comprueben que todo ha ido bien.
- Para todas estas medidas mencionadas será importante permitir a los niñ@s **hablar acerca de sus emociones**. Especialmente los sentimientos que les genera la vuelta a la rutina. Si sus emociones son de tristeza o malestar debemos dejar que **se expresen, preguntar que les preocupa, que les da miedo** y buscar soluciones.
- Para facilitar la expresión emocional, debemos tener presente que somos un modelo para nuestros hij@s, Podemos expresar como nos sentimos sin reprimir nuestras emociones, tanto negativas como positivas, con el fin de que vean como las autorregulamos, lo cual facilitará que ellos sigan nuestro ejemplo.

- Es importante **que contemos con ellos en la toma de decisiones**, especialmente con los niños mayores, para que se sientan partícipes de la situación. Deben saber que no tomaremos una medida importante para ellos sin contar con su opinión. Esto es especialmente útil para la resolución de conflictos que puedan ir surgiendo tanto en el momento actual como en situaciones posteriores. Debemos exponer el problema y buscar soluciones entre todos, facilitando así su participación.
- Validar sus emociones y empatizar con ellos ante esta situación extraordinaria. Eso hará que se sientan comprendidos y facilitará una mayor autoaceptación y conocimiento de sí mismos y de los demás. Permitiéndoles el espacio que necesitan ante emociones especialmente más negativas
- Finalmente, debemos tener presente que los niños son extremadamente resilientes, nos han demostrado que a pesar de esta situación extraordinaria se han adaptado y han aprendido a regular sus emociones en mayor o menor medida. Ello resultará un factor de protección para el momento posterior cuando comencemos paulatinamente a retomar las rutinas a las que estaban acostumbrados. La mejor manera de prevenir situaciones de estrés o secuelas psicológicas es la de mantener sus necesidades básicas cubiertas durante estos días y sobre todo realizar una escucha y una adecuada comunicación emocional. Si esto se realiza correctamente, debemos estar en calma frente al futuro que les espera a los más pequeños.