La pandemia por Covid-19 ha generado un impacto emocional en muchas personas, producto de las cuarentenas y las medidas de distanciamiento social que han transformado la rutina diaria de todos.

Sin embargo, los niños y adolescentes son un grupo que también verá afectada su vida una vez que se retomen las actividades producto del desconfinamiento. De hecho, el Ministerio de Salud anunció que ya están trabajando en un permiso similar al de los adultos mayores, para que puedan salir a la calle tres veces por semana.

Anuncio Patrocinado

Para la psicóloga, Natalia Terán, las emociones que experimentarán los menores y jóvenes ante la posibilidad de salir de sus hogares después de un largo periodo de confinamiento, pueden variar en cada caso, transitando desde la alegría hasta la frustración o el miedo.

La especialista advierte que algunos menores han enfrentado la angustia de tener un familiar con Covid-19 o incluso el fallecimiento de una persona cercana, lo cual puede provocarles la sensación de no querer salir por miedo a enfermarse o "morir". En el caso de los adolescentes, este confinamiento también ha implicado duelos relacionados con saltarse etapas importantes como celebrar la fiesta de 15 años, un viaje de estudios, el último año en el colegio, etc.

"La comunicación en esta etapa de la pandemia es clave, para identificar cambios. Hay niños y adolescentes que pueden manifestar miedo al contagio, inseguridad o angustia a la hora de salir de su casa. Más aún, si ya venían desarrollando algún tipo de trastorno compulsivo. Por eso es importante recordarles que esta es una situación temporal y que las medidas pueden ir cambiando según vayan disminuyendo los contagios", explica.

Retorno al trabajo de los padres

A medida que se vayan implementado las medidas de desconfinamiento, muchos padres comenzarán a retornar a sus lugares de trabajo, después de meses en que la familia ha estado reunida en todo momento, lo cual puede generar diversas reacciones especialmente en los más pequeños.

"En el caso de los niños que han estado mucho más apegados a sus padres, ya

tienen un lazo más dependiente que al momento de la separación les generará angustia. Para evitar eso, hay que explicarles con quienes van a estar cuando ellos salgan a trabajar, lo ideal es que sean personas cercanas como abuelos, tíos, etc. Y reforzarles que pueden llamar a sus padres cuantas veces quieran, con el fin de transmitirles tranquilidad y bienestar", agrega Terán.

En los adolescentes, la reacción puede variar. Si han tenido por ejemplo una relación tensa con sus familiares durante el confinamiento, se sentirán mucho más felices de tener espacio, mientras que los más aprensivos, pueden sentir temor de que sus padres se contagien, sobre todo si tienen algún familiar cercano que haya estado grave o fallecido. En estos casos hay que mantener siempre una comunicación sincera con ellos y reforzar la confianza.

Mensajes claros y sencillos para menores de 7 años

Según explica la psicóloga del Centro Médico y Dental RedSalud Maipú, los niños requieren explicaciones breves y sencillas, siempre teniendo en cuenta el nivel de comprensión y madurez. Se les puede explicar qué sucede por medio de ejemplos de enfermedades que antes se han vivido, como por ejemplo un resfriado.

También es importante ponerlos en contexto con frases como: "tendremos que dejar una distancia entre las personas", "llevaremos mascarillas para continuar estando sanos". Así se evita que llegado el momento de salir, se sorprendan ante una situación que para ellos es inédita o extraña.

Para facilitar la explicación y la compresión, Terán sugiere recurrir a apoyos visuales como dibujos o imágenes para antes de salir y al volver a casa, o a modo de ejemplo, dibujar el recorrido que realizarán antes de salir.

Aclarar dudas en mayores de 8 años

En estos casos, la especialista asegura que los niños tienen mucha más información y son conscientes sobre lo que está sucediendo. Sin embargo, es importante asegurarse de que entienden bien qué pasa, resolviendo todas sus dudas para evitar cualquier tipo de confusión.

"Frente a muchas preguntas de los hijos, sino no hay claridad cómo responder, lo mejor es ser sinceros y asumir que desconocen algunos temas.
Las explicaciones deben estar siempre en línea con las indicaciones de las

autoridades sanitarias y luego comprobar realmente que los niños y adolescentes hayan entendido la información. Para eso se puede elaborar un listado (visual o escrito) con las instrucciones básicas de la salida y llegada a casa”, aconseja la psicóloga.

En caso de que las emociones o ciertas conductas se vuelvan muy intensas, es clave consultar con un especialista, para hacer una evaluación y, si fuera necesario, un seguimiento o tratamiento.

y tú, ¿qué opinas?