

CORONAVIRUS: LO QUE DICEN LOS NIÑOS Y JOVENES

Lic. Mirta Itlman

Miembro de APdeBA

Ante situaciones de crisis como la que estamos viviendo los sentimientos, pensamientos y comportamientos se intensifican en función de la nueva realidad. Las características personales se exacerban al igual que las reacciones en las relaciones interpersonales. Se activan duelos y conflictos previos. Todo se agrava en aquellos niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad: abuso, violencia intrafamiliar, drogadicción.

LO QUE LOS ADULTOS DEBEMOS SABER

- Los niños pequeños lloran más, necesitan estar más tiempo que lo habitual en brazos, se incrementa el temor a los extraños, suelen estar más irritables y presentar dificultad para comer y dormir
- Los de 3 a 6 años pueden tener miedo a separarse de sus cuidadores, volver a tener comportamientos que ya habían dejado: hacerse pis, hablar como bebés, estar más caprichosos y demandantes.
- De 7 a 12 años: Dolores corporales, tristeza, miedo, desánimo, susto o negar lo que está pasando. Pueden tener dificultad para concentrarse o estar hiperatentos.
- De 13 a 18 años: Se observa ansiedad, decepción, autoaislamiento, peleas y discusiones con los adultos, frustración, enojo. Prefieren compartir sus sentimientos con sus pares.

Si Ud. no puede contener la situación o tiene dudas acuda a un profesional de salud mental.

LOS PROTEGEMOS Y AYUDAMOS SI...

- Conservamos sus rutinas, horarios para dormir, comer, hacer la tarea, bañarse. La estructura diaria les brinda estabilidad.
- Estamos disponibles para escucharlos, comprenderlos y respetamos sus sentimientos sin juzgarlos ni menospreciarlos.
- Preguntándoles que es lo que ya saben de lo que está sucediendo. Ser sinceros con la información que les damos sin sobrecargar, alarmar o generar falsas expectativas.
- Ayudarlos a salir de los pensamientos negativos compartiendo nuestros propios sentimientos y mostrándoles aquello que nos ayuda a sentirnos mejor. Incentivarlos a que compartan sus sentimientos con el grupo de pares.

- Les mostramos como protegerse y cuidarse según indicaciones de la Organización Mundial de la Salud o de sus Propios Gobiernos.

LOS NIÑOS NOS COMPARTEN SUS TEMORES...ESCUCHEMOSLOS

Esta es una herramienta útil que los ayuda a expresar sus emociones, ganar autoconciencia, entender que les pasa e identificarse con otros y así sentirse menos solos.

- Para los más pequeños usar emojis
- Yo me siento...


 Confundido	 Nervioso/Ansioso
 Preocupado	 Tristeza
 Curioso	 Con Miedo-culpa
 Frustrado	 Enojado
 Solo y aburrido	 Tengo pesadillas
 Contento de estar en mi casa	

Puedes agregar tus sentimientos

ME SIENTO MEJOR SI...









Estas son algunas de las estrategias que los ayuda a sobrellevar la situación, los escuchamos decir:

- **De 3 a 6 años**


 Vi la tele	 Hice arte
 Armé rompecabezas	 Dormí con mi osito y en la cama de mi mama
 Me lavé las manos	

Y a ti. Qué te gustaría hacer?








➤ **De 7 a 12 años**

 Escribí en mi diario	 Hablé con una compañera del colegio que le hacen bullying
 Me Pelié con mi hno	 Llorar
 Leer	 Jugar con mi perro
 Cocinar con mi mamá	 Bañarme

Cual agregas tú?

 **De 13 a 18 años**



 Pensar que estamos todos en la misma situación	 Hago mis videos en Tik Tok y Roblox
 Chateo con amigos	 Ayudo con las cosas de mi casa
 Le doy puñetazos a mis almohadones	 Organizar previas por "Zoom"
 Empecé un curso x internet, antes no tenía tiempo	

Puedes agregar la tuya

SI LOS ESCUCHAMOS LOS PODEMOS AYUDAR. ELLOS NOS GUIAN

24 de Marzo 2020