



¡Ganémosle al Virus!



Programa de capacitación y apoyo
para trabajar prevención y
autocuidado en niños y niñas
durante la contingencia COVID-19



HOOTIEHOO®
Serious Games

¿Cómo cambia la mente de los niños y niñas?

En edad escolar, los niños y niñas atraviesan 3 etapas, según el psicólogo estadounidense Erik Erikson:

Primera infancia: De los 3 a los 6 años, los/as niños/as comienzan a relacionarse entre ellos y mejoran las habilidades motrices y la fuerza, aumentan el autocontrol y comienzan a ser más independientes y a tener un comportamiento más egocéntrico.



Entre los 4 y los 6 años, los/as niños/as pueden realizar tareas manuales más exigentes, que requieren una mayor coordinación y concentración. A esta edad, les gusta simular escenas de la vida diaria en sus juegos, vividas o inventadas. Aquí hay una oportunidad para integrar hábitos de autocuidado, integrándolos en sus juegos (como el lavado de manos o el distanciamiento físico). Paralelamente, en el lenguaje comienzan a aparecer las narraciones. Comienzan a comprender normas de conducta y generan independencia en el aseo, vestimenta y alimentación.



Infancia intermedia: Desde los 6 a los 12 años, los niños comienzan a pensar de forma lógica y disminuye el egocentrismo, se desarrolla el lenguaje y la memoria. Es el momento en el que se crea la autoestima y el crecimiento físico comienza a ser más lento.

En la etapa de los 7 a los 9 años se consolida la lateralidad (izquierda/derecha) y la motricidad. Es un momento muy oportuno para iniciarse en algún deporte o actividad física de forma sistemática, para desarrollar amplitud y profundidad en el repertorio de sus movimientos. Es interesante saber que el desarrollo motriz, en esta etapa, se correlaciona con el desarrollo cognitivo en etapas

posteriores. La capacidad de sostener la atención y la memoria, también experimentan un desarrollo en esta etapa, y van adquiriendo un conjunto de conocimientos generales que les permite establecer relaciones entre conceptos sencillos. El desarrollo de la lectura y la escritura acelera la adquisición de conocimientos y suponen también una actividad lúdica, siempre que asocien estas actividades con una emoción grata. Aquí, nuevamente, hay una oportunidad de modelar hábitos. Por ejemplo, si tú le muestras a los niños que disfrutas leyendo, es probable que te copien y lo disfruten.

Por último, los niños en esta etapa van adquiriendo un fuerte sentido de la intimidad, la amistad, la autoestima y, gracias al desarrollo del pensamiento lógico, adquieren sensibilidad a las consecuencias que sus conductas tienen en los demás.

Desde los 10 a los 12 años los/as niños/as desarrollan el interés por las historias más complejas (por ejemplo: series, películas, videojuegos). Al poder abstraer su pensamiento, pueden relacionar elementos de distintas categorías y sacar conclusiones. La relación con los amigos cada vez es más rica en complejidad y tiene más importancia, por lo cual es necesario cuidar la calidad de los vínculos sociales fuera de la familia; la lealtad se vuelve muy importante. Su autonomía personal se puede transferir a realizar tareas sencillas del hogar. También debido al pensamiento abstracto, pueden entender las normas como parte del “bien común” y no solamente como imposiciones de los adultos.



Adolescencia: De los 12 a los 20 años, se producen cambios físicos muy rápidos y significativos. Se inicia la búsqueda de una identidad propia.



Entre los 12 y los 14 años, su desarrollo motor les da acceso a actividades más complejas, como juegos o competencias, con lo cual se pueden desatar nuevos formatos para socializar y relacionarse con la “autoridad” y las reglas. Les gusta mucho conversar, tanto con iguales como con adultos. Si bien hay variación entre las personas más tímidas y las más sociables, hay una mayor tendencia a comunicar sentimientos y experiencias, y aumenta la capacidad para utilizar estrategias de persuasión (con padres, cuidadores y pares). Hay mayor oportunidad para la cooperación. Aumenta la preocupación por su apariencia y aspecto personal.

Claramente, no existen criterios temporales rígidos, por lo que la evolución de los/as niños/as tiene cierta variación en los ritmos, especialmente en las primeras etapas y en lo referente al desarrollo de las capacidades motrices, lingüísticas y de autonomía personal.

¿Cómo funciona el mecanismo del miedo según cada edad?

Los temores del desarrollo y los trastornos de ansiedad en los/as niño/as y en los/as adolescentes. Según momento evolutivo

	Miedos y temores propios de la etapa evolutiva	Trastornos de ansiedad prototípicos
Infantes (hasta 5 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Estímulos discrepantes • Ansiedad ante el extraño • Ansiedad de separación • Otros (oscuridad, seres extraños...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad generalizada
Niños/as (5-12 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Acontecimientos misteriosos • Daños corporales • Adecuación (rechazo parental) y rendimientos • Relación con iguales 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad de separación • Trastorno de ansiedad generalizada • Fobias específicas
Adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuación social • Hipocondriasis • Miedo a la muerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Fobia social • Trastornos propios del adulto

Fuente: https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf

De lo anterior, podemos concluir que las precauciones en una edad son distintas a las de otra edad. Por tanto, la forma en que nos comuniquemos y relacionemos también será diferente.

¿Cómo se relacionan estos miedos con la situación actual?

Dividiremos los miedos asociándolos a dos grandes factores que se generan en la contingencia por COVID-19:

- Confinamiento
- Contagio

En relación al confinamiento, José Antonio Luengo Latorre, miembro del colegio de psicólogos de España, hace referencia a algunos estudios relacionados como, por ejemplo, la situación psicosocial de las personas encarceladas: "En poco tiempo se crea una crisis de vulnerabilidad, psicológica y fisiológica, porque el confinamiento te hace perder la libertad en el sentido más amplio: no eres tú, sino un esclavo".

En relación al miedo al contagio, ocurre en dos direcciones: miedo de contagiar y de ser contagiado.

¿Cómo afecta esa sensación según cada ciclo (infantes, niños y niñas, y adolescentes)?

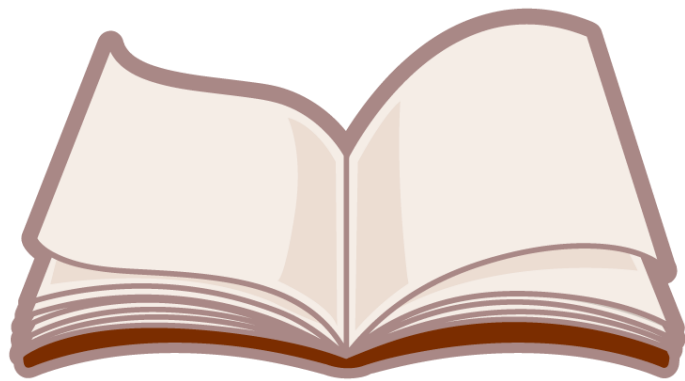


De acuerdo con lo aprendido, los más pequeños y pequeñas (hasta los 5 años) viven el confinamiento desde la siguiente contraposición: por un lado, mitiga la ansiedad de separación, porque su círculo (familia y cuidadores) se encuentra físicamente presente, pero los adultos tenemos la capacidad de estar físicamente presentes al mismo tiempo que estamos mentalmente ausentes. Los infantes no tienen esta capacidad, por lo tanto, debemos tener cuidado de que nuestra presencia física

sea siempre presencia emocional; recordemos que esto es un estímulo discrepante, y eso es parte de los miedos típicos de su etapa. Respecto del miedo al contagio, los infantes lo viven de una manera más “mágica”; mientras reforcemos consistentemente las medidas sanitarias, los infantes no vivirán el miedo.

En el segmento de 5 a 12 años, el confinamiento puede gatillar muchas fantasías atemorizantes (acerca del contagio, de las consecuencias del contagio, etc.), por lo tanto, es muy importante reforzar el rol tranquilizador e informante. También es la etapa donde la socialización

empieza a adquirir importancia fundamental en el desarrollo de su identidad; la ausencia física de grupos de pares, le quita espacios de experimentación. En esta etapa del desarrollo es poco probable que los niños y niñas puedan verbalizar las emociones de encierro, pero ciertamente resentirán el “aburrimiento”, sin saber que se refiere a la ausencia de contacto con pares. Aquí, la recomendación es no tratar de solucionar este aburrimiento con actividades individuales, sino estimular el contacto social con niños y niñas de su edad (de acuerdo con las posibilidades de conectividad) o acompañar sus juegos.





En el segmento adolescente, la adquisición de una visión “adulta” de la propia mortalidad, amplifica los temores más extremos sobre el coronavirus. Por otra parte, la adaptación social es un eje del desarrollo de la identidad; todos recordamos la adolescencia como una fase de experimentación con nuestra apariencia, nuestros gustos o nuestras actividades. En la gran mayoría de los casos, la autonomía es un rasgo fundamental para la adaptación al grupo; es decir, la demostración a los pares de que uno “se manda solo”. Este elemento hace especialmente difícil el confinamiento y, hasta en condiciones

normales, hace muy difícil para los padres poder hablar con los adolescentes sobre su miedo a la muerte o cualquier otro temor. Para este segmento, la mejor estrategia es sostener conversaciones bidireccionales eficientes e incrementales: cortas y muy documentadas; buscando despertar la curiosidad del adolescente por saber más, de manera que se pueda ir aumentando el volumen de éstas en el tiempo, por iniciativa de nuestros hijos e hijas. Es necesario tener mucha paciencia para que esta motivación se desarrolle a su propio ritmo, de lo contrario estaríamos gatillando uno de los principales miedos de los adolescentes, que es la inadecuación social. Incorpora estas conversaciones en tu rutina, no en la del adolescente; si, por ejemplo, la hora de once es compartida, intenta despertar interés por conversar en esas instancias, no intentes forzarlo como un hábito nuevo dentro de la dinámica familiar.

Para poder sobrellevar los propios miedos y los de los infantes, niños, niñas y adolescentes, el mismo psicólogo mencionado explica: “quien es capaz de poner una rutina en su nueva vida, sale adelante generando pensamientos acerca de las fórmulas que necesita para salir de la cárcel, mejor de lo que entró”.

Debemos tener claro que asustarse, estar más ansioso, sentirse triste por momentos, tener algún dolor corporal, entre otros, es normal en estos tiempos. Lo mismo puede pasarle a los niños/as.

Entonces, hablar con gente querida haciendo videollamadas, para poder ver lo que sus rostros nos dicen de su emocionalidad, ayudará a mitigar la incertidumbre y el estrés que viene con ella. Si no sabes utilizar esta tecnología, puede ser un buen proyecto de aprendizaje personal.

Para que el niño o niña esté bien, el adulto también debe estar bien y transmitirle seguridad y contención. Comparte tus emociones con gente que te pueda contener y juntos van a encontrar formas de salir del estado de ansiedad o miedo. Recuerda que temer no es lo mismo que tener pánico. El miedo cuida, mientras no se vuelva exagerado ni paralizante, nos ayuda para estar atentos, cuidarnos y cuidar a los demás. Si sientes que con eso no te alcanza, busca algún profesional que te pueda ayudar.

Pero, ¿cómo cuidar de uno mismo y de los demás?

