

Coronavirus (COVID-19)

Impacto emocional en pandemia

Guía de recursos para
la contención emocional
de chicas y chicos
de 6 a 12 años



Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina

Argentina unida



Responsable de contenidos
Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)
Ministerio de Desarrollo Social

Desarrollo y revisión de contenidos
FORUM Infancias
Jefatura de Gabinete - SENAF

Edición
Carolina Masci

Diseño
Santiago García Aramburu

Coordinación editorial
Jefatura de Gabinete
Área Comunicación - SENAF

Con el apoyo del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Introducción

En la Argentina llevamos nueve meses de convivencia con la pandemia del COVID-19. En el mes de marzo –y de un día para el otro– nos vimos obligados a modificar nuestra vida cotidiana, signada de repente por la amenaza de una nueva enfermedad. Para preservar la salud de la población, se decretó el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO), que dispuso que nos quedásemos en casa para contener la pandemia. Si bien recientemente las autoridades oficiales decretaron el cambio del ASPO al distanciamiento social preventivo y obligatorio (DISPO) en gran parte del territorio nacional, todas y todos atravesamos –y seguimos atravesando– un año radicalmente distinto.

Esta situación profundamente compleja, que afecta nuestra salud, nuestro trabajo, nuestros vínculos, nuestras rutinas y cuidados –entre muchas otras variables– tiene un fuerte impacto en los estados emocionales de niños, niñas, adolescentes y personas adultas.

No tenemos experiencias anteriores de las cuales tomar referencias para esta situación de pandemia global. Es muy difícil prever lo que va a venir y hasta cuándo durará. Sostener esta incertidumbre requiere mucho esfuerzo y nos provoca emociones y sentimientos que se pueden manifestar a través de diferentes comportamientos.

Cada familia procesa este escenario actual de manera particular, de acuerdo a sus recursos simbólicos, emocionales y materiales. Pero también hay enormes diferencias en los modos de procesar lo que sucede según las edades: los niños y niñas de 6 años manejan la situación de manera diferente de quienes tienen 12 o 13 años.

En esta guía buscaremos abordar los efectos emocionales de la pandemia, el aislamiento y el distanciamiento social en familias con niñas y niños 6 a 12 años. El objetivo es ofrecer un panorama de la situación actual y su impacto emocional en chicas y chicos, identificar signos de alarma y aportar recursos prácticos para las familias y adultos/as cuidadores para su contención. Es importante recordar que cada familia hace lo mejor que puede. Y también que no hay recetas que sirvan a todas las familias ni que funcionen para todas, todo el tiempo. Esperamos que esta guía sirva como un aporte para armar sus propias recetas.

Contenidos de esta guía

- 1. Cambios profundos en la vida cotidiana**
- 2. Impacto de la situación actual en los estados emocionales de chicas y chicos**
- 3. Recursos prácticos para acompañar a chicas y chicos**
- 4. Señales de alarma**
- 5. Información importante sobre cuidados y atención en pandemia**

1.

Cambios profundos en la vida cotidiana

Cambios profundos en la vida cotidiana

La pandemia y el aislamiento social preventivo y obligatorio produjeron, (y siguen produciendo, aún en aquellas localidades que actualmente se encuentran en fase de distanciamiento social) cambios profundos en nuestra vida cotidiana. Las familias vieron transformadas sus rutinas, sus preocupaciones y certezas, así como también el vínculo con la tecnología y las cargas de cuidado, crianza y acompañamiento en la educación.

En este apartado describiremos algunos de estos cambios profundos con el objetivo de compartir nociones generales sobre el escenario que vivimos este año y ayudarnos a pensar cómo impacta en los grupos familiares. Es habitual que nos sintamos solos o solas en nuestras preocupaciones, especialmente durante este año en el que estamos más aislados y aisladas. Pero todas las familias están atravesadas por algunas problemáticas comunes y puede ser útil reconocerse en ellas.

La pérdida de las rutinas habituales

Las rutinas nos organizan y reaseguran, nos permiten anticipar qué sucederá y nos dan la posibilidad de prepararnos para enfrentar lo que acontezca. **Uno de los cambios más profundos de estos meses de pandemia fue la pérdida del ritmo “habitual” en la vida cotidiana.** Las actividades más básicas, como hacer las compras, ir a trabajar, ir a la escuela, descansar y atender el hogar, se modificaron: algunas dejaron de hacerse y otras se comenzaron a realizar de forma diferente, con nuevos ritmos y horarios.

El hogar, el trabajo y la escuela, tres ámbitos que suelen estar diferenciados, se vieron obligados a convivir, mezclarse y superponerse. En muchas familias se desorganizaron el sueño, la alimentación, los horarios de trabajo, estudio y ocio. **Esta situación generó en muchos hogares sensaciones difíciles de manejar, como agotamiento, enojo e irritabilidad.**

Algunas familias intentaron continuar con sus “viejas” rutinas pero no es posible sostener todo igual en medio de tantos cambios. Pretender seguir en pandemia con rutinas funcionales para la “pre pandemia” puede resultar más enloquecedor que tranquilizador. **Se necesita construir rutinas nuevas que sostengan y contengan a las niñas y a los niños, dentro de lo posible para cada familia.** A la vez, es importante que estas rutinas sean flexibles y se adecúen a las diferentes medidas que se vayan tomando de ahora en más, de acuerdo al desarrollo de la pandemia.



DAR REASEGURO

Tener una agenda puede servir, en medio de la vorágine de cambios, para contarles a los chicos y a las chicas cómo será la jornada o la semana, si eso fuera posible. **Anticipar y organizarse, aunque sea para el día en curso o el siguiente, ayuda a dar reaseguro en medio de la incertidumbre y de la sensación de que todos los días son “lo mismo”.** Contarles cómo va a ser el día, quién los va a cuidar, qué van a hacer, puede resultar tranquilizador, especialmente para los más chicos. No hay rutina ideal, cada familia construye la suya, sin exigencias desmedidas.

La escuela en casa

Desde el comienzo de la pandemia, el dispositivo escolar fue seriamente desafiado. En algunos casos, las escuelas lograron adaptar su funcionamiento al vínculo remoto a través de cuadernillos o contactos digitales mientras otras intentaron emular la carga horaria presencial con una sobrecarga de tareas por zoom. **Algunos niños y niñas pudieron sostener el contacto sistemático con la escuela y sus maestras y maestros, otros no pudieron hacerlo por múltiples factores.**

En algunos distritos del país, los chicos y las chicas de algunos niveles están pudiendo retomar parcialmente la escuela en forma presencial. Pero persiste una gran incertidumbre frente a esta nueva situación y las marchas y contramarchas son esperables.

En cualquier caso, **la función social que la escuela asumió tradicionalmente se vio y se sigue viendo seriamente afectada por la pandemia y el aislamiento.** La escuela es el espacio privilegiado para enseñar y aprender, pero también regula, cobija y sostiene; es órgano de protección y garante de derechos. **No poder asistir a la escuela generó un fuerte sentimiento de desprotección y soledad para muchos niños y niñas.**

En la franja etaria que nos ocupa, ambos extremos (6 y 12 años) son momentos fundantes en la relación con la escolaridad. Para quienes comenzaron primer grado, la posibilidad de iniciar el proceso de aprendizaje, de crear lazos con docentes, compañeras y compañeros se vio dificultada. Quienes terminan la primaria no tienen disponibles los ritos de pasaje necesarios para acompañar el cierre del ciclo y, en muchos casos, el paso de una escuela a otra.

La suspensión de la rutina escolar significó un gran cambio en la vida de las familias. **La vuelta a clases presenciales es un desafío importante, un proceso gradual que seguirá impactando en las familias.**

La restricción de los encuentros presenciales

La pandemia restringió fuertemente el contacto físico con personas por fuera de nuestro núcleo familiar. **Los encuentros presenciales, que sostenían la cotidianeidad de chicos y chicas, se cortaron abruptamente.** Ya no fue posible compartir el aula con compañeros, compañeras y docentes, jugar con vecinos en casa, ver a los abuelos, abuelas y otros familiares no convivientes.

Estos encuentros presenciales son importantes para niñas y niños porque forman parte de su vida afectiva, enriquecen su autoestima y la construcción del sentido de sí mismos. También la presencialidad es necesaria para sostener los vínculos afectivos porque, sobre todo a los niños y a las niñas más pequeños, les cuesta sostener los vínculos a través de la virtualidad. Se cansan más rápido y pierden el interés. Jugar es una actividad vital para los chicos y las chicas. **Pero el juego con pares a través de la virtualidad también es más complejo, ya que el juego en esta franja etaria está fuertemente habilitado y sostenido por el encuentro presencial, poniendo en juego la dimensión simbólica, el ejercicio de roles, el desarrollo de la imaginación.**

El encuentro físico es un encuentro vital. Los encuentros presenciales con pares son esenciales. También son fundamentales los encuentros con tías y tíos, abuelas y abuelos y otros miembros de las familias. **En la actualidad, en la mayoría de los distritos del país se permiten los encuentros al aire libre. El desafío es ser creativos para poder facilitarlos, en cada momento, de la manera más segura posible para todos y todas.**



REGLAS CLARAS

Es muy importante que las reglas que regulan los encuentros al aire libre sean claras para todos los miembros de la familia. **Las pautas imprecisas o “grises” pueden dejar a chicos y grandes expuestos no sólo al virus sino a la “culpa” ante posibles contagios.** Expliquemos a los chicos y chicas que nadie se salva individualmente, que nos cuidamos entre todos y todas.

Personas adultas sobrecargadas

Las personas adultas cuidadoras tienen que lidiar con múltiples frentes: la sobrecarga de trabajo en casa (o la falta de trabajo), las preocupaciones sanitarias, la responsabilidad de ser proveedores, “docentes”, cuidadores del hogar, contenedores emocionales de niños y niñas, cuidadores de personas adultas mayores... Esta multiplicidad de tareas y responsabilidades genera un nivel de saturación que por momentos dificulta la regulación, el acompañamiento y el cuidado de las niñas y los niños.

Sostener emocionalmente a un niño o niña y acompañarlos en las diferentes situaciones que surgen durante su crecimiento es una tarea que demanda esfuerzo físico y psíquico. **En el contexto de pandemia, este esfuerzo se ve acrecentado porque todas las funciones que antes se compartían con vínculos fuera de la casa ahora se dan en el mismo lugar y al mismo tiempo, sobrecargando a las mismas personas** –por lo general a las mujeres, quienes frecuentemente terminan haciéndose cargo de la mayor parte (o la totalidad) de las tareas de cuidado–.



REPARTIR LAS TAREAS DE CUIDADO

Distribuir tareas de crianza y cuidado equitativamente entre las personas adultas de la casa colabora en la generación de ambientes más distendidos y en la construcción de realidades más justas. Las familias son diversas y todas requieren apoyo y corresponsabilidad, especialmente aquellas en las que hay una o un solo referente adulto a cargo de niñas y niños. **Puede pasar que las personas adultas sientan que no están haciendo las cosas bien, que no es suficiente, que la paciencia ya no alcanza, que la saturación es muy alta y que “explotan” con más facilidad.** En esas situaciones es muy importante pedir ayuda.

Intensidad virtual

En muchas familias, una parte de la vida se trasladó de repente a la virtualidad. **Muchos chicos y chicas de entre 6 y 10 años que manejaban algunas herramientas virtuales con control adulto pasan ahora mucho más tiempo en línea, conectados y con nuevas herramientas.** Para muchos niños, niñas y adolescentes, se relajaron los controles horarios y los tiempos permitidos de pantalla y es frecuente escuchar que viven “a contramano”, permaneciendo despiertos hasta altas horas de la noche en busca de intimidad del resto de la familia.

Muchos niños y niñas se encuentran expuestos al exceso de pantallas en soledad, donde experimentan con juegos y redes sociales que no siempre saben utilizar de manera adecuada, con los cuidados necesarios. Las personas adultas oscilan entre permitir la virtualidad como modo de encuentro con los pares (o como modo de entretenimiento de niños y niñas mientras ellos trabajan, se ocupan de tareas domésticas o descansan) y el miedo a que tantas horas de pantalla les generen algún daño.



ACOMPAÑAR A CHICOS Y CHICAS CON LAS PANTALLAS

Dejar a los chicos y a las chicas solos frente a las pantallas puede exponerlos a vulneraciones de derechos en el ámbito digital. Es muy importante acompañar y conocer estos consumos y conversar con los chicos y las chicas sobre la privacidad en Internet, el peligro de “chatear” con desconocidos y el resguardo de la información personal. Generar espacios de comunicación permanente sobre las actividades que realizan en el mundo digital es fundamental: los chicos y las chicas deben sentir que pueden contar con sus referentes adultos si experimentan cualquier situación que les cause incomodidad o daño en Internet. El programa “Con vos en la web” del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos ofrece muchos recursos interesantes para acompañar a niños y niñas en su sitio.

El encuentro con la enfermedad

En estos meses de pandemia, muchas familias se han encontrado de cerca con el COVID-19: personas queridas se han contagiado, en algunos casos han fallecido (y no han podido tener una despedida con los ritos habituales). También es muy probable que algún miembro de la familia haya tenido “contacto estrecho” con una persona enferma y haya debido permanecer aislado, separado del resto de la familia, incluidos sus hijos e hijas.

Para los niños y las niñas, que dependen afectivamente de las personas adultas, uno de los mayores miedos puede ser el desamparo en caso de que estos referentes se contagien. Más allá de si el COVID-19 impactó directamente o no en el grupo familiar, el temor a la enfermedad y a la muerte están más presentes en la vida cotidiana. Esto afecta a los niños y a las niñas, que necesitan explicaciones claras por parte de sus madres, padres y/o referentes afectivos.

Una temporalidad circular

Este tiempo tan particular de pandemia tiene, además de las características que se describieron, una cualidad muy particular: es un tiempo que se percibe como “entre paréntesis” pero que, a la vez, sigue corriendo. En ocasiones faltan hitos habituales que ordenan el paso del tiempo: calendarios de trabajo y escuela, festejos, viajes, ceremonias de cierre, etc. Esta “temporalidad circular” resulta difícil de entender y de explicar a chicos y chicas. Puede surgir cierta sensación de desazón, de que algunas cosas que nos importan ya no son tan relevantes o incluso que “se perdieron para siempre”.

La percepción de este tiempo también es distinta según las edades: no es lo mismo cómo lo vive un niño de 5 años que una niña de 12. En primer o segundo grado, el año escolar

parece eterno y las vacaciones de verano se perciben como larguísimas. A medida que se va cerrando la primaria, en 6º o 7º grado, el tiempo es más cuantificable y esto colabora en el cambio de percepción de esa circularidad infinita, que los niños y niñas más pequeños tienden a sentir más intensamente.



UN TIEMPO DIFERENTE

Los cambios provisorios (las medidas de cuidado, la escuela en casa, etc.) hoy conviven con cambios que son definitivos (por ejemplo, la muerte de seres queridos). **Tanto los niños y las niñas como las personas adultas necesitamos construir nuevos ritmos, armar nuevas temporalidades que nos ayuden a identificar ese tiempo que parece diluirse.** Por ejemplo, generando hitos nuevos o sosteniendo los anteriores (el inicio de cada semana, el fin del ciclo escolar, etc.) de las maneras que sea posible. Es muy importante entender y hacer visible para los chicos y las chicas que **no se trata de un tiempo perdido, sino de un tiempo transitado de un modo diferente.**

2.

Impacto de la situación actual en los estados emocionales de chicas y chicos

El impacto en los estados emocionales de chicas y chicos

La pandemia y el prolongado aislamiento o distanciamiento social obligatorio pueden producir en niños, niñas y adolescentes, al igual que en personas adultas, distintos tipos de manifestaciones.

Manifestaciones posibles de malestar en niñas y niños

En algunos niños y niñas **pueden aparecer manifestaciones que son la intensificación de expresiones habituales pre pandemia**; en otros y en otras, **pueden observarse expresiones nuevas** y desconcertantes para ellas y ellos mismos y para sus referentes adultos.

También se ha identificado en algunos niños y niñas que **la situación actual produjo un “anestesiamiento”**. “Ya ni estoy triste, estoy anestesiada”, son las palabras que usó una nena de 12 años para describir su estado emocional. Son niños y niñas que se muestran sin ganas de hacer cosas que quizás antes les gustaban. Pueden manifestarse indiferentes, que les “dé lo mismo” entregar o no una tarea o que se les reprenda por algo. Es posible que tengan momentos de apatía, desgano y falta de energía, en los que parece que nada les genera entusiasmo, que no encuentran placer en cosas en las que lo encontraban antes, como jugar con sus hermanos y hermanas o salir a andar en bicicleta. Esta manifestación es más habitual en niñas y niños a partir de los 9 o 10 años de edad. Es importante generar espacios de escucha para poner en juego nuevos deseos y proyectos.

También **es posible que algunas niñas y niños tengan momentos de furia intensa**, durante los cuales griten, insulten e incluso rompan alguna cosa. Esto puede suceder ante mínimos desajustes entre lo que sucede y lo que ellos y ellas esperan que suceda; por ejemplo, ante la exigencia de hacer tareas. Parece que las cosas más pequeñas los llevan a descontrolarse. En realidad, están mostrando como pueden que la situación los está sobrepasando. Estos episodios no se solucionan con castigos.

Lo importante es que sientan que los entendemos, que atendemos su enojo. Y proponerles alternativas para canalizarlo sin dañarse a ellos mismos ni a otras personas.

No se trata de permitir que peguen, insulten o rompan cosas pero sí de mostrarles que las personas adultas entendemos lo que les pasa.

En algunos casos, **los vínculos con cuidadores, hermanos y hermanas pueden tornarse ásperos, irreconocibles en circunstancias de la cotidianidad pre pandemia**. Muchas veces esto sucede porque chicos y chicas sienten que no existe un momento en que la mirada no esté puesta sobre ellos. Es posible que sientan hastío de tener que ocuparse o compartir sólo con sus hermanas o hermanos porque no pueden ver a sus amigas y amigos. Para quienes no tienen hermanos, puede ser que estén cansados de que el intercambio sólo se dé con personas adultas.

Actualmente **son frecuentes las pesadillas y los terrores nocturnos, así como las dificultades en el sueño**. Algunos chicos y chicas tienen conductas regresivas, modos de funcionamiento ya abandonados, como dormir con los padres y madres, hacerse pis encima, chuparse el dedo, enredarse el pelo, dejar de hablar, etc.

Muchos niños y niñas se muestran más dependientes de sus madres y padres, más “pegados”, más demandantes. También hay chicos y chicas con “costumbres” nuevas que funcionan como reaseguro, por ejemplo, antes de entrar a un zoom de la escuela o de acostarse a dormir o en momentos de hacer la tarea. Es importante entender que esto puede suceder: son los modos en que niños y niñas nos muestran su malestar, su sufrimiento o su pedido de ayuda.

Hay niñas y niños que se mueven todo el tiempo, que necesitan usar todos los espacios de la casa, recorriendo los cuartos o trepándose a los muebles; esto es un modo de mostrarnos lo que les pasa y no denota una patología. Las niñas y los niños suelen mostrar con movimientos lo que les ocurre. **También a muchas y a muchos les cuesta sostener la atención a lo que los adultos les piden** (las tareas escolares y a las clases, entre otras cosas) en tanto sus pensamientos están ocupados en lidiar con las consecuencias de la pandemia y las preocupaciones consiguientes.

En algunos casos, las niñas y los niños pueden manifestar sus estados emocionales a partir de su relación con la comida. **La pérdida de apetito o las ganas de comer todo el tiempo pueden deberse a la ansiedad o el aburrimiento**.

Hay chicas y chicos con muchas ganas de salir y quienes sienten mucho miedo a salir de su casa. Que un niño o niña exprese miedo a salir puede ser buen indicador de comprensión de la situación actual, pero es importante tener en cuenta lo siguiente: es importante reforzar que los cuidados que estamos aprendiendo son para evitar contagiarnos y que aplicándolos podemos volver de a poco a reencontrarnos con otras personas. No se trata de forzarlos a salir pero sí de darles la confianza para que, lentamente, se vayan animando a recuperar algunos contactos de forma segura.

También es fundamental no sobreexponer a niños y niñas a las noticias o al conteo de enfermos y muertos, ya que estas informaciones producen mayor miedo y ansiedad.

Es importante comprender que la complejidad de la situación actual repercute sobre todas y todos: niños, niñas y personas adultas. En este contexto, muchas veces las personas adultas no están en condiciones de sostener a los chicos y chicas porque les cuesta sostenerse a ellos mismos. **Pero es necesario intentar acompañarlos, dentro de las posibilidades: las niñas y los niños necesitan de las personas adultas para saber que el mundo está bien**, para anticipar lo que sucederá, aunque sea en el corto plazo, para tener ciertas garantías de tranquilidad y de cuidado.

En pandemia y fuera de ella

Acompañar los estados de ánimo, no “medicalizarlos”

La tristeza, el enojo, las dificultades para enfocar la atención en lo escolar y la hiperactividad de niñas y niños no son un problema médico. Estas manifestaciones son formas de mostrarnos su malestar. Por eso es importante no “medicalizar” los estados de ánimo.

Definimos como “medicalización” al intento de reducir las dificultades de la vida al diagnóstico de supuestos trastornos, abordando la situación solamente desde la óptica médica, transformando esas dificultades en problemas puramente biológicos, tratándolos como si ese fuese el único factor de origen y proponiendo la medicación como primera y casi única opción. La “medicalización” de los estados de ánimo nos pone en riesgo de acallar el llamado de atención o el pedido de ayuda que los genera sin resolver el problema de base.

Que un niño esté triste o angustiado no significa que está deprimido. Que una niña esté inquieta y desatenta no significa que tenga un trastorno por déficit de atención.

Si un niño o una niña están tristes lo primero que hay que hacer es permitirles que lo estén. No se trata de “taponar” la tristeza, hacer de cuenta que no está, mucho menos de medicarla. A veces las niñas y los niños no necesitan que los distraigan, sino que les den espacio para desplegar la emoción que los esté inundando. Y esto es válido para el resto de las manifestaciones. Muchos niños, niñas, adolescentes y personas adultos estamos tristes y hay motivos para ello. Es un efecto esperable y acorde a las circunstancias que estamos viviendo.

3.

Recursos prácticos para acompañar a chicas y chicos

Recursos y propuestas para contener emocionalmente a niñas y niños

El acompañamiento de las madres, los padres y demás cuidadores adultos es muy importante para que niñas y niños se sientan contenidos en este año tan particular. Pero ¿cómo acompañar? ¿Qué proponerles para favorecer que expresen sus emociones, que sostengan los vínculos, que intercambien con sus pares?

El objetivo es que las personas adultas puedan ofrecerles alternativas a las pantallas, buscando momentos para hacer algo distinto, ofertando otro tipo de actividades o juegos compartidos. Promover actividades y construir ambientes que sean buenos para las niñas y los niños pero también para las personas adultas favorece el bienestar de todas y todos.

En esta sección les acercamos algunas ideas prácticas para realizar actividades con los niños y las niñas de 6 a 12 años y poder así abordar los estados emocionales descriptos en el apartado anterior.

Este no es un año perdido para los niños y las niñas. Este es un año lleno de pérdidas pero también lleno de nuevos aprendizajes.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta al momento de proponer actividades:

› Ofertar sin exigir

Para que las propuestas tengan sentido, es importante construirlas juntos.

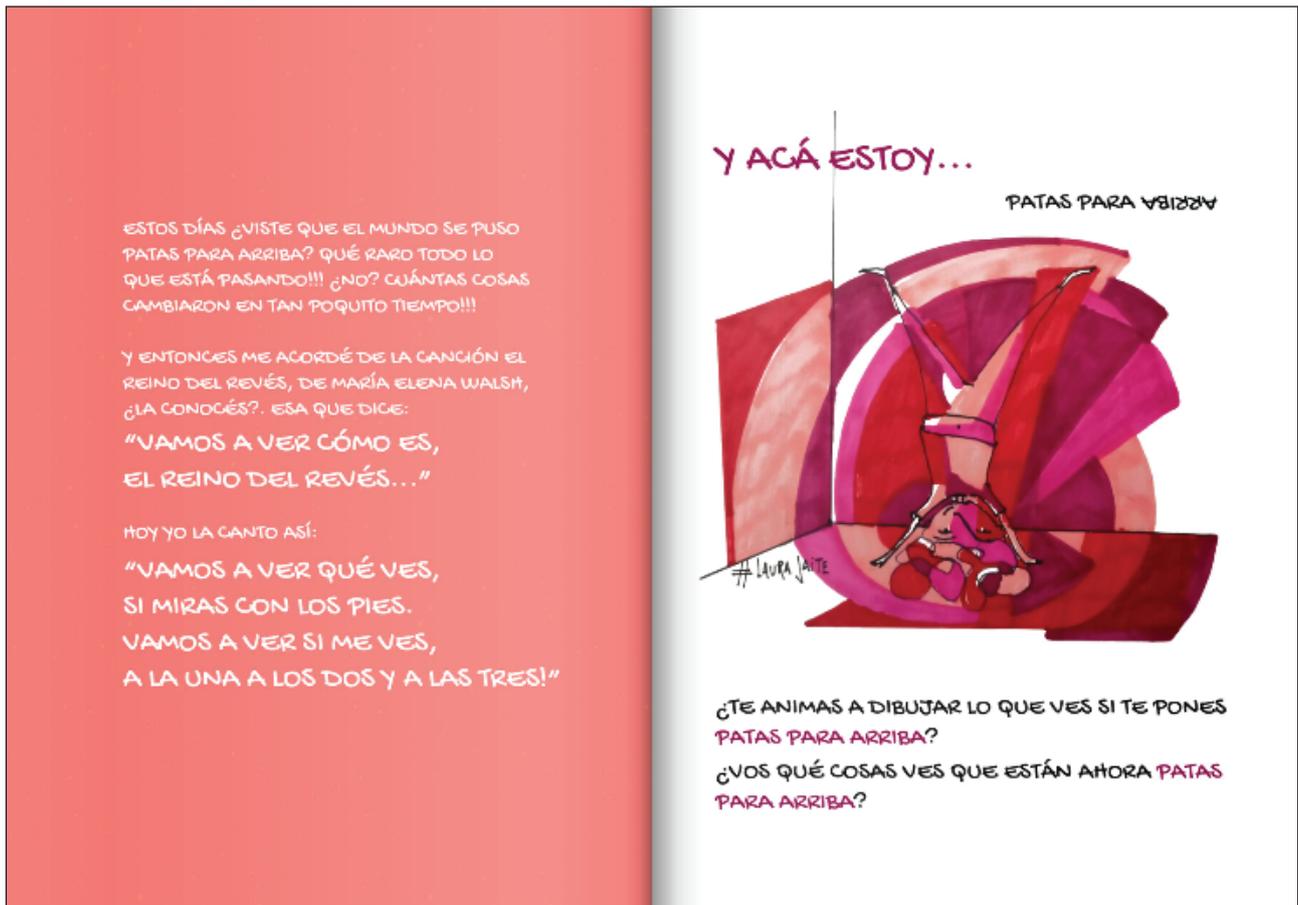
Acerquémonos a los chicos y a las chicas en “modo invitación” y no desde la obligación.

Construir momentos de encuentro implica que haya predisposición de todas las partes, tanto de los chicos y chicas como de las personas adultas. Llevamos muchos meses de pandemia y aislamiento y es natural que no siempre tengamos ganas de compartir.

Tampoco es necesario proponer algo nuevo; a veces basta con que nos acerquemos a los chicos y las chicas y nos interese en sus actividades. Siempre hay algo interesante que están haciendo: involucrarnos en esas actividades y compartirlas también es un recurso válido.

› Abrir el diálogo

Muchos juegos, propuestas de escritura o dibujo y materiales audiovisuales pueden abrir en los chicos y las chicas la posibilidad de expresar sus emociones. Seamos cuidadosos de no condicionar sus expresiones. **Favorezcamos actividades que no tengan “respuestas correctas”, que los habiliten al despliegue genuino de sus estados de ánimo y que no los culpabilicen por no sentirse “como se supone que deberían”.** Incluso podemos proponerles crear su propio inventario de emociones: no “educarlas”, distraerlas o taparlas, sino hacerles lugar, aceptar que a veces las sentimos mezcladas, cambiantes, revueltas, contradictorias, por momentos difíciles de definir. Para comenzar el diálogo, pueden leer en familia esta publicación: **Y acá estoy, con el mundo patas para arriba**, de Forum Infancias.



› Proponer diferentes niveles de dificultad y complejidad

Es importante que las propuestas contemplen diferentes grados de dificultad, de acuerdo a las edades de los chicos y chicas, a sus recursos materiales y emocionales. Adaptar lo que proponamos a lo que tenemos "a mano" y a lo que se tiene ganas de hacer en ese momento es mejor que hacer propuestas rígidas y exigentes. En cuanto a las edades, mientras que los chicos y chicas de 6 o 7 años pueden necesitar que sean los adultos quienes hagan las propuestas, los y las más grandes necesitan ser protagonistas y aportar sus propias ideas.

Propuesta de actividades

1. Para favorecer la expresión

Las actividades creativas, ya sea de producción gráfica, sonora, audiovisual o escrita, nos permiten “dejar huella” y favorecer la elaboración de ciertos malestares. A su vez, leer y ver eso que produjeron sus pares permite a otros chicos y chicas identificarse y no sentirse aislados en sus emociones. Por ejemplo, si se sienten tristes o angustiados, dibujar algo de esa tristeza, escribir una poesía, inventar una historia en torno a esa emoción puede ayudar.

Propongámosles que realicen **producciones que construyan ideas de “mañana”**: cómo te gustaría que sean las cosas el año que viene, cómo te imaginás la escuela cuando vuelvas, qué te gustaría hacer cuando seas grande. Convoquémoslos a proyectar un nuevo tiempo por venir. Estas propuestas de expresión también pueden ayudar con la creación de sentidos posibles para este momento: sentidos nuevos, sentidos distintos. Algunos transitorios, otros que se quedarán más tiempo.

Para los chicos y chicas más pequeños, les proponemos escuchar esta canción como disparador:

“**Mis emociones**”, una canción compuesta por Mauro Tessuri junto a estudiantes de la Escuela de Educación Especial N° 504 “Nuestro Encuentro” de Del Viso.



Ideas para escribir, dibujar y hacer videos: convertirse en productores/hacedores

› Escribir un diario de cuarentena

Esta actividad puede ayudar a organizar dentro de los niños y las niñas algo de lo que está sucediendo. Podemos proponerles algún día compartirlo con otros chicos y chicas cuando ellos mismos sean personas adultas y así contarles esto que hoy están viviendo. Esta es una forma de incentivar que nuestros niños y niñas se proyecten en un futuro saludable, libre de lo que hoy asusta, habiendo sobrevivido a esto.

› Escribir una crónica periodística

Invitarlos a realizar crónicas o reportajes sobre la actualidad u otros temas de su interés fomenta la curiosidad, la expresión y la reflexión. El formato puede ser variado: un diario o revista, un programa de radio, un blog, etc. Al compartirlo con personas cercanas o familiares, también se invita al intercambio.

› Leer y crear historietas

Este es un formato interesante para los niños y las niñas de la franja etaria que nos ocupa. Crear personajes, inventar sus mundos y hacerlos vivir aventuras es una forma de expresión creativa, que puede ser individual o colaborativa. También se pueden armar historietas compartidas a través de plataformas digitales. Crear a través de la escritura es un recurso enriquecedor para expresar nuestros "universos internos". Para entrar en tema, podemos escuchar el tema "**Cuando escribo**", de Gisela Schild y Mauro Tessuri.



› Armar un álbum fotográfico de este momento

Sacar nuestras propias fotos de esta época nos permite hacer nuestro propio registro y elaborar la realidad al mirarla desde distintas perspectivas. También invita a chicos y chicas a “historizar”, a armar una secuencia temporal de hechos y vincularlos. Esto que nos atraviesa a todas y a todos puede ser visto desde diferentes ópticas y registrar las propias es una forma de “dejar huella”.

› Crear un video con el celular

Puede ser en formato “stop motion” con muñecos, personajes de plastilina o dibujos. Invitemos a las chicas y a los chicos a crear un relato (con inicio, desarrollo y desenlace) en el que intervengan las emociones. Pueden realizar previamente un guion, buscar los personajes, caracterizarlos y asociarlos a distintos estados de ánimo (apatía, enojo, tristeza, miedo y soledad). Pueden armar una secuencia de videos que vayan relatando distintos tiempos de la pandemia y el aislamiento o imaginando actividades que realizarán cuando esto termine. A través de esta actividad los chicos y las chicas pueden proponer distintas formas de transitar lo que sienten y de resolver los conflictos que se les van presentando. Como disparador, les proponemos mirar la serie de videos **Yo te cuento (Me quedo en casa)**, donde chicos y chicas cuentan cómo viven la pandemia y el aislamiento.



Jugar con otras y otros

› Juegos tradicionales recreados

Investigar sobre juegos y juguetes de otras épocas puede ser una manera de divertirse en familia. Podemos recrearlos con materiales que tengamos en casa y jugarlos juntos. Por ejemplo: el balero, la payana o la perinola. También podemos reinventar juntos algunos juegos conocidos, transformando sus reglas para crear nuestros propios juegos familiares únicos.

› Momento de compartir en familia

Pautar momentos para leer, ver películas o escuchar música en familia puede propiciar el intercambio de sentires, ideas y preocupaciones. Si destinamos un momento por día, por semana o cuando tengamos ganas a simplemente estar juntos compartiendo algo que todos y todas disfrutemos, sin celulares y sin distracciones, estaremos favoreciendo que se abran canales de conversación.

› Circular las producciones

Fomentar que los chicos y las chicas circulen sus producciones con otros familiares y personas cercanas no solo los motiva a producir sino que ayuda que vean qué cosas les están pasando a los demás. También podemos generar “exposiciones” de los dibujos, videos o escritos de manera digital o en ventanas y balcones de la vivienda, para compartir con vecinas y vecinos.

› Jugar al “amigo invisible”

Se pueden repartir los nombres de manera digital y que cada chico o chica deba preparar un regalo con su creatividad: una lista de canciones, una obra de arte, una manualidad o algo cocinado que se pueda enviar. Intercambiar regalos pensados con afecto ayuda a sentirse más acompañados.

También es importante dar espacios de privacidad para cada uno y cada una, en la medida que el espacio físico lo permita.

Moverse y disfrutar del aire libre

› Encuentros al aire libre con pares, siempre que sea posible, y con los cuidados sanitarios correspondientes

El movimiento al aire libre, sumado a la conexión afectiva que se genera al ver a los pares cara a cara, es vital para niños y niñas. Estas actividades descomprimen la necesidad de

gastar energía y ayudan a regular el exceso de exposición a pantallas. Además, al regresar a casa, favorecen el intercambio en familia, contando lo que cada uno hizo en su día. **Para esto es muy importante que las personas adultas sean claras con las reglas de cuidado y que demos el ejemplo con nuestras acciones.**

Cuando las personas adultas que conviven con niñas y niños usan correctamente el tapabocas, se lavan frecuentemente las manos y se cuidan con todas las medidas recomendadas no sólo enseñan con el ejemplo sino que transmiten tranquilidad a los más chicos, que se preocupan por la salud de sus madres, padres y cuidadores/as.

› Actividades de movimiento compartidas

También es posible movernos en casa y en familia si encontramos actividades divertidas que podamos hacer juntos. Podemos proponerles a los chicos y a las chicas que nos enseñen coreografías que les gustan o estilos de baile que les interesan. En estas actividades, ellos y ellas tomarán la iniciativa y podremos conocer más acerca de lo que les gusta hacer.

› Una huerta en casa

Las actividades que promueven el contacto con la tierra y las plantas suelen ser relajantes y una buena alternativa frente a las pantallas. Podemos dedicar un tiempo a cuidar las plantas que tengamos en casa o plantar semillas en vasitos de yogur y luego trasplantarlas si tenemos un fondo, un patio o un balcón. Si nos animamos, crear una pequeña huerta, registrar el crecimiento de las plantas y disponer de sus frutos puede ser muy divertido.



4.

Señales de alarma

Señales de alarma

A veces, escenarios externos difíciles como el actual sumados a dificultades emocionales (que ya estaban, pero venían “en equilibrio”) pueden desencadenar situaciones emocionales de conflicto. En estos casos, las propuestas de acompañamiento familiar, los recursos creativos y expresivos y las actividades de movimiento no alcanzan para mejorar el estado emocional de los chicos y las chicas.

Cada familia atraviesa la pandemia y el aislamiento o distanciamiento social obligatorio de la mejor manera que puede y conoce mejor que nadie a sus hijos e hijas. Todas las manifestaciones que surjan por parte de las niñas y niños de la familia deben ser leídas en su contexto, según sus historias, sus dinámicas, sus contextos materiales y emocionales.

Según estos contextos se puede evaluar qué manifestaciones se perciben graves y requieren que tomemos alguna acción.

Si percibimos que los niños o las niñas atraviesan una situación emocional grave debemos pedir ayuda. La ayuda puede tomar diferentes formas: una charla con otro adulto referente, como un familiar, un amigo o amiga, un vecino o vecina o un docente; una llamada al pediatra o una consulta de orientación con un profesional de la salud mental. También es posible llamar a la **línea 102** o a la línea gratuita de asistencia telefónica del Ministerio de Salud de la Nación **0800-222-1002 opción 6** (ver apartado **Información importante sobre cuidados y atención en pandemia** al final de esta guía).

Para saber si las niñas y los niños atraviesan alguna situación emocional que requiere ayuda, sugerimos prestar atención a las siguientes manifestaciones:

› Tristeza persistente y constante

A veces, con llanto, acompañada de **apatía** (parece que nada les interesa), **funcionamientos agresivos** sobre sí mismos (autoagresión) o sobre otros y otras, llegando hasta estados de **furia**.

› Retracción continua

Es la sensación de que están “muy metidos para adentro”. Incluye la pérdida del interés durante un **tiempo prolongado** sobre cosas que en otro momento le resultaban atractivas (por ejemplo, no quiere hablar o comunicarse con nadie, no quiere jugar, no quiere participar de nada de lo escolar).

› Somatizaciones

Esto quiere decir que aparezcan manifestaciones en el cuerpo como, por ejemplo, caída del cabello, alergias, dolores persistentes de estómago, dolores frecuentes de cabeza sin causa física clara.

› Movimientos de descarga involuntarios o TICS

En algunos niños y niñas puede aparecer la necesidad de mover el cuerpo de modos extraños como aletear, hacer pequeñas carreras en casa, ir a tocar la pared y volver, movimientos no habituales de manos, piernas, hombros o balanceos.

› Dificultades importantes en la regulación del sueño

Como el insomnio o las ganas de dormir todo el tiempo.

› Dificultades en el control de esfínteres

Puede ser que se hagan pis a la noche o durante el día **persistentemente**, también puede haber problemas con las heces (caca), como manchar la bombacha o el calzoncillo, no poder ir al baño por muchos días, hacerse encima habiendo ya dejado los pañales. Podemos consultar a un profesional de la salud si estas manifestaciones **se mantienen durante mucho tiempo**.

› Miedos y terrores

Cuando son imposibles de ser contenidos por las personas adultas a cargo, que dejan a niñas y niños sumidos en una angustia permanente. Por ejemplo, el miedo a la muerte propia o de allegados, el miedo a enfermarse, el miedo a salir. Si bien en cierta medida estos miedos son lógicos en este contexto, si se transforman en inhabilitantes para el niño o la niña (es decir, si todo el tiempo está pensando en eso, si le consumen toda su energía, y no puede dormir, comer o conectarse con otros temas) es motivo de consulta.

› Ideas y/o percepciones extrañas

Aquellas que no son compatibles con su vida cotidiana ni con la realidad circundante: si sienten que “alguien” está dentro de sus cabezas y les da órdenes, escuchan voces que el resto no puede escuchar, ven imágenes de cosas que no existen y que no son producto de un juego fantasioso.

Si estas manifestaciones tienden a perdurar en el tiempo y a volverse más intensas pueden ser indicadores que hay que atender y ante las cuales sugerimos consultar. Un tratamiento puede ayudar a poner en movimiento recursos vitales y saludables de niños y niñas.

Es posible que algunos niños o niñas necesiten tratamiento psicológico o que algunas madres, padres o cuidadores requieran orientación familiar y que estos acompañamientos ayuden a superar las dificultades. Sin embargo, es preciso comprender estas manifestaciones como intentos de niñas y niños de lidiar con la situación de excepción que estamos viviendo y no como patologías permanentes que los acompañarán el resto de sus vidas.

Pedir ayuda

Esta guía se propuso aportar algunas reflexiones sobre los cambios que trajo este tiempo de pandemia y sugerir recursos para acompañar a los niños y a las niñas mientras transitan sus estados de ánimo.

La palabra “posible” aparece una y otra vez. De eso se trata, de crear condiciones de posibilidad ahí donde nos sentimos impotentes. Hoy existe la oportunidad de acompañar a nuestros chicos y chicas a procesar el impacto emocional de la pandemia, previniendo el impacto traumático.

Todos y todas necesitamos acompañarnos y cuidarnos de la mejor manera posible, ensayando nuestras propias recetas y variándolas cuantas veces sea necesario. Lo más importante es recordar que, en este escenario tan nuevo e inestable, vale pedir ayuda.



5.

Información importante sobre cuidados y atención en pandemia

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE CUIDADOS Y ATENCIÓN EN PANDEMIA

Apoyo psicosocial a las personas afectadas directa e indirectamente por COVID-19

Línea gratuita de asistencia telefónica para todo el país:
0800-222-1002 opción 6

Población destinataria

Personas en espera de resultado por hisopado, personas con diagnóstico confirmado por COVID-19, personas en aislamiento por ser consideradas contacto estrecho con una persona diagnosticada con COVID-19, familiares y allegados de las personas afectadas, directa o indirectamente, por COVID-19.

Modalidad de atención

Funciona de lunes a sábado de 9 a 17 h. Atendida por profesionales de la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones, entrenados y formados especialmente para prestar primera ayuda psicológica (PAP) ante los eventos y reacciones emocionales frente a la emergencia sanitaria de acuerdo a normativas y consensos internacionales con enfoque en Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS).

Consultas por email

saludmental.apoyo@msal.gov.ar

Para conocer otros teléfonos oficiales de apoyo psicosocial
y las líneas de ayuda en cada provincia

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos/apoyo-psicosocial>

Argentina unida



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE
CUIDADOS Y ATENCIÓN EN PANDEMIA



La línea de las chicas y los chicos

Gratuita y confidencial.
Todos los días, las 24 horas.

argentina.gob.ar/linea102

Argentina unida



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE CUIDADOS Y ATENCIÓN EN PANDEMIA

Jugar, crear y aprender

Materiales pedagógicos, recomendaciones y recursos

Ante la pandemia declarada por la OMS a raíz del Coronavirus (COVID-19), la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social, realizó una serie de guías con materiales pedagógicos, recomendaciones y recursos orientadas a familias con niños, niñas y adolescentes.

Las propuestas de actividades son para hacer en casa, están diferenciadas por edad, algunas para ser compartidas en familia y otras para que puedan realizarlas de manera autónoma.

Podrán encontrar estas guías en este [sitio web](#).

Argentina unida



Ministerio de Salud

Ministerio de Desarrollo Social

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia



Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina