

Guía para cuidadores en contextos difíciles

Hola! Si estas leyendo esto es por que eres un padre, madre, abuelo o abuela, tío o tía, vecino o docente, o alguien que tiene en su vida a un pequeño que quiere acompañar y ayudar a transitar estos días de tanta incertidumbre de la mejor manera, así que lo primero es un abrazo fuerte para ti lleno de fortaleza y amor.

Hemos desarrollado esta guía con la idea de darte algunas herramientas para transitar este momento.

Con esto pretendemos reducir el estrés en los pequeños, promover la conexión entre la familia y buscar estrategias para afrontar esta situación.

Esta guía es gratuita, la hemos creado con mucho amor y dedicación, así que si la vas a compartir por favor, danos el reconocimiento.

Reconocemos la importancia de la perspectiva de género, pero para conseguir una economía en el relato, adoptamos la fórmula masculina para englobar tanto el femenino como el masculino.

Algunas recomendaciones generales

- Procura que los niños no se encuentren solos en ningún momento.
- Intenta mantener la calma. Nuestro cerebro tiene unas neuronas que se llaman neuronas espejo, las cuales nos ayudan a actuar por imitación, así que a más calma muestres tú, más pronto entrara en calma tu peque.
- No te niegues a responder las preguntas que te hacen los pequeños. Dales la información que tienes pero adaptada a su edad. Da información sencilla, puedes omitir algunos detalles, pero no les mientes sobre la situación.
 - Antes de responder, depende de la edad que tenga, puedes preguntar que información tiene, o que cree que es lo que está sucediendo y a partir de ahí generar un dialogo. Si te preguntan algo que desconoces, diles que no lo sabes.
- No hagas promesas que no estés 100% seguro de que vas a poder cumplir. Es un momento de mucha incertidumbre, procura solo dar certezas.
- Ten mucha paciencia. Los pequeños están tratando de hacer lo mejor que pueden ante una situación que está fuera de su normalidad.
- Los besos y los abrazos nunca son demasiados.
- Si lo consideras necesario o estos comportamientos se mantienen en el tiempo, no dudes en contactar con un profesional.

Algunas recomendaciones de acompañamiento

- Procura que todas sus necesidades estén cubiertas (alimentación, hidratación, sueño, juego, contacto).
- Procura mantener la rutina, esto les da seguridad.
- Acompaña físicamente sus emociones y atiende a sus peticiones de afecto cada vez que lo requiera, es un momento muy vulnerable.
- Puede que tenga comportamientos o sentimientos exacerbados, acompañaños y reconducelos.
- Intenta llevarlos a la calma: regula tu tono y velocidad al hablar, usa técnicas de respiración (más adelante de dejamos algunas), leer cuentos, cantar, darle un baño o un masaje.
- Habla con ellos, expícales lo que sucede adaptado el lenguaje y la información a su edad. Da información corta y simple. Los niños entienden mas de lo que se cree.
- Ponle nombre a lo que se siente, expícales que es normal sentirlo y expresarlo, que tu también te sientes así, y que juntos afrontarán esta situación. Permite que te vea transitando tu estrés y malestar. Eres su ejemplo.
- Hagan juntos actividades positivas, en las que el peque se sienta útil y acompaña su juego.

Como adultos el no saber que le pasa a nuestros pequeños nos genera un gran malestar y nos dificulta acompañarlos. Acá te dejamos algunas reacciones normales de los niños ante situaciones difíciles:

Etapa 0 – 3 años

- En esta edad el pequeño tiene más dificultades para comunicarse por lo que debemos prestar mucha atención a su lenguaje no verbal.
- Es posible que hayan más dificultades para dormir, no quieran alejarse del adulto de referencia, estén más sensibles y tengan regresiones en comportamientos ya dominados como el control de los intestinos.

Etapa 3 – 6 años

- Pueden utilizar el juego para recrear lo que está sucediendo y expresar lo que sienten.
- Tener miedo generalizado o a cosas que antes no le tenían, por ejemplo a la oscuridad o a el agua.
- Aunque en esta edad ya son más autónomos, puede que requieran de ti en tareas que ya tienen dominadas como vestirse.
- Así como también tener regresiones en comportamientos ya dominados como el control de esfínteres.
- Pueden darse alteraciones en el sueño y apetito.
- En algunas ocasiones se pueden mostrar más agresivos e irritables.

Etapa 6 – 9 años

- Aunque en este momento de su desarrollo los peques comienzan a entender cada vez más, no debemos olvidar que siguen siendo niños. En muchos casos se cree que han entendido o inferido alguna información del contexto, pero no es así, habla con ellos para aclarar y que no tengan información faltante o falsa, sin sobreinformar.
- Intenta ser congruente con la información que le das y tu actuar.
- Suelen tener importantes cambios de conducta: pierden autonomía, están más irritable, cambian sus patrones de comunicación, aparecen miedos que antes no tenían (principalmente a ir a determinados lugares o separarse de sus cuidadores), alteraciones de sueño. Así como pensamientos reiterados sobre las situaciones que se está atravesando.
- Con niños de esta edad, puede ser útil hablar sobre situaciones pasadas en las cuales afrontaron momentos de estrés o zozobra y como lo gestionaron. Recuérdale que tu estás ahí para acompañarle.

Etapa 9 – 12 años

- En este momento evolutivo los peques entienden bastante bien la información que se les da.
- Están comenzando un periodo de tremenda instabilidad, donde afrontan constantes cambios físicos y de personalidad, lo cual condiciona la forma en la que afrontan las situaciones.
- Sus amigos y la información que les brindan es vital y puede que quieran centrarse en ellos. Sin embargo, como cuidadores, seguimos siendo su principal fuente de protección y seguridad.
- Tienen una gran dificultad en el manejo de las emociones, por lo que podemos ver cambios constantes en su emocionalidad.
- Podemos observar cambios en su conducta: irritabilidad, impulsividad, hiperactividad, aislamiento y reducción en la comunicación, aumento de confrontaciones, afectaciones en el rendimiento académico y en la sociabilidad, cambios en la alimentación y patrones de sueño.
- Es importante que favorezcas los momentos de desconexión y le des espacio. Mantente cerca y disponible para cuando lo necesite.
- Recuerda que en estas edades el enfado, en muchas ocasiones es una forma de mostrar tristeza.

Algunas recomendaciones finales

- Recuerda que cada niño es distinto, y nuestra forma de afrontar las situaciones también lo es.
- Ten presente que los peques están teniendo un comportamiento normal ante una situación anormal.
- Y por ultimo que no menos importantes, lo estas haciendo genial.
Cuidate mucho tu!

Técnicas de respiración

Respiremos como un elefante

Nos debemos poner de pie con las piernas un poco separadas, en este momento mágicamente nos convertimos en elefantes y vamos a respirar como ellos. Así que debemos tomar aire por nuestra nariz mientras que levantamos los brazos que representan la trompa del elefante.



Al momento de soltar el aire lo haremos haciendo el ruido del elefante y bajando los brazos.



Respiremos como una serpiente

Nos acostamos cómodamente, ponemos nuestras manos en el abdomen, respiramos profundamente por la nariz notando que el vientre se infla. Luego soltamos suavemente el aire imitando el sonido de una serpiente.

Técnicas de respiración

Técnica de la vela

Pídele al peque que imagine que cada uno de sus dedos es una vela. Explícale que para apagarla debe tomar aire profundamente por la nariz, pero antes de soplar para apagarla debe mantener el aire (como se hace en los cumpleaños antes mientras se pide el deseo).

Repetimos con cada dedo.



Técnica de la flor



Esta es una variación de la técnica de la vela. En esta ocasión, imaginaremos que cada dedo es una flor que tiene un gran aroma, por lo que inhalaremos profundamente y luego soltaremos muy despacio el aire por la boca.

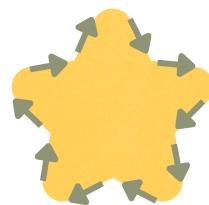
Repetimos con cada dedo.

Técnicas de respiración

Técnica de la estrella

Esta técnica tiene dos formas de desarrollarse. En la primera puedes dibujar una estrella. En la otra puedes imagina que tu mano abierta es una estrella.

Muy despacio inicia el recorrido por la estrella, comienza inhalando por la nariz y cuando llegues a una punta sostén el aire uno segundos, luego exhala lentamente por la boca.



Técnica del arcoíris



Nos sentamos de forma cómoda. Inhalando lentamente por la boca subimos nuestros brazos sobre la cabeza, mientras exhalamos por la nariz suavemente abrimos nuestros brazos haciendo la forma de un arcoíris.