

NIÑOS Y NIÑAS CONFINADOS POR EL CORONAVIRUS.

Pablo Gracia Túnez

La situación de confinamiento puede ser dura para cualquier persona, niñas y niños y también adolescentes, pueden tener algunas dificultades específicas. Por eso, se me ocurre dar más adelante algunas pistas que a alguien pudieran serle útiles. Por supuesto, son sólo sugerencias. Cada familia va a vivir este encierro y va a cuidar de los hijos de la manera que su intuición y sus conocimientos le proporcionen. No hay un modo único de educar de manera saludable. Y nadie tiene las claves perfectas de cómo relacionarse con los hijos. Es en la relación con ellos como vamos aprendiendo y mejorando día a día, siempre que estemos dispuestos a ver y escuchar. Siempre que seamos permeables a las enseñanzas que la vida cotidiana nos ofrece.

Estamos viviendo una experiencia completamente desconocida. La sociedad occidental, instalada en su posición narcisista, nos había hecho creer que éramos inmunes a las catástrofes y que estas cosas sólo pasaban en tierras lejanas. Ojalá que esta experiencia nos sirva de cura de humildad.

Niñas y niños, sufriendo junto a los adultos esta tremenda situación, tendrán en su haber el haber vivido una experiencia que podrá ayudarles en otras situaciones que, desgraciadamente, tendrán que atravesar con bastante probabilidad.

No todo es negativo en esta situación. Es posible aprovechar esta circunstancia para disfrutar de una convivencia estrecha, que no suele darse habitualmente. Estar juntos, disfrutar del tiempo sin prisas, escucharnos sin mirar al reloj. Puede que descubramos en nuestros hijos y en nosotros mismos, talentos y habilidades que no conocíamos o que estaban dormidos, porque no había ocurrido algo que los despertara.

Será difícil, sin duda. Quizá muy difícil. Pero las personas tenemos una capacidad de afrontamiento de las dificultades, en general, bastante mayor de lo que sabíamos. Y sobre todo, en estas circunstancias, las niñas y los niños con su ingenuidad y su forma directa de ver y decir las cosas, los adolescentes con su fortaleza y sus ambivalencias, van a aportar una enorme energía para salir fortalecidos de esta situación. La misma energía que con sus inquietudes y rebeldías pondrá a prueba la resistencia de los padres y madres, enfrascados en sus propios problemas entre adultos.

Cuando haya momentos en que todo parece irse al traste, no culpemos a los niños. No culpemos a nadie, porque no se trata de echar culpas, sino de buscar solidariamente soluciones a una nueva forma de convivencia.

Algunas sugerencias por si pueden ayudar

Niñas y niños pueden no comprender bien lo que pasa, por qué pasa y por qué las medidas que se toman. Todo el tiempo y la paciencia que se dedique a ayudarles a comprender está bien empleado. Pueden utilizarse muchas técnicas. Por ejemplo, inventar un cuentecillo que tenga de protagonista un virus y cómo la gente lo engaña escondiéndose en las casas. O simplemente, si tienen edad para entenderlo, decirles lo que todos sabemos ya de la pandemia. Eso sí, procurando decir siempre la verdad. Dar sólo la información necesaria y hacerlo desde una perspectiva razonablemente optimista.

Las decisiones suelen tomarlas los adultos. Sería conveniente que, sobre todo en estas circunstancias tan duras, hiciéramos participar a los menores en la toma de decisiones. Escuchando sus propuestas y sus argumentos y tomándolos en serio, aunque algunas cosas sean imposibles de aceptar exactamente como ellos las proponen. En cualquier caso, escuchar y tener en cuenta lo que los niños dicen debe ser una actitud constante en los adultos.

La infancia tiene una especial necesidad de moverse, sobre todo algunos niños y niñas. Una cierta tolerancia en este sentido y sobre todo, ayudarles a canalizar esa necesidad a través de ejercicios divertidos de movimiento, baile, etc. es una buena opción. Así las mamás y los papás se moverán también un poco: Un ejemplo más de cómo nos ayudan los niños. Por supuesto, los niños también tienen que ser solidarios y por tanto, es justo para todos y bueno para ellos pedirles un esfuerzo suplementario proporcionado a sus capacidades.

Hay vida después de la pandemia. Desgraciadamente, muchas personas morirán en estos meses. Afortunadamente, en esta ocasión, afecta menos gravemente a la infancia. Pero después continuará la vida. Sin duda, esto que estamos viviendo removerá profundamente algunas de las bases sobre las que se asienta nuestro modelo de convivencia. Pero la vida continuará. Por eso, es importante que mientras dure el encierro, se mantengan las rutinas más importantes de la vida, manejando con prudencia la disciplina y la tolerancia

El miedo a la catástrofe o a la muerte puede aparecer en algún momento. Es comprensible y además es un miedo bastante realista que, entre otros factores como la solidaridad, está ayudando a que la sociedad mantenga la disciplina de enclaustramiento. El concepto y la percepción de la muerte son diferentes según la edad. Los más pequeños ni siquiera llegan a comprender que se trata de algo irreversible. Conviene no ocultar la realidad, pero evitar el embotamiento. Por ejemplo, la constante cascada de información, que aportan los medios, puede hacer que se perciba como algo más terrible de lo que ya es. O, por el contrario, puede que se banalice por acostumbramiento. Es mejor que la información la den los adultos que están en casa o si los niños y niñas la ven en televisión, la vean acompañados y ofrecerles una interpretación realista, pero tranquilizadora.

No se puede transmitir lo que no se tiene. Por eso, si alguno de los adultos que conviven con los niños y niñas está más angustiado, es preferible que se ocupe de las tareas tranquilizadoras alguien que transmita tranquilidad. Cuando se intenta de manera forzada, los pequeños lo perciben. Los adultos, especialmente las madres y los padres, deben ser conscientes de que ellos también están asustados, intranquilos, preocupados y que eso puede condicionar

negativamente su relación con los hijos. Hacerse consciente del propio estado es ya una ayuda para hacer las cosas un poco mejor. Y como siempre, sin exigirse perfección.

En la infancia se necesita jugar. La vida de los niños y niñas es impensable sin el juego. Si se les deja en paz y se le aportan unos mínimos materiales, van a organizar sus juegos y podrán pasar horas jugando entre ellos. Pero, al estar toda la familia junta, también esperan que los adultos dediquen algunos ratos a jugar con ellos. Es una oportunidad de oro que nos ofrece esta catástrofe. Jugar con los hijos es otra manera de hablar con ellos.

Los adolescentes necesitan chatear. Es muy frecuente que los adolescentes (y los mayores) dediquen demasiado tiempo a las pantallas. Éste es un buen momento para hacerles caer en la cuenta, pero sin querer hacer en unas semanas lo que es una tarea de toda la vida. La educación no puede hacerse de manera intensiva. Al mismo tiempo hay que comprender que los adolescentes (también los niños y los adultos) necesitan estar conectados con sus amigos. En este momento habrá que valorar la posibilidad de ser menos restrictivos en el uso del móvil. Y si se le sugieren y facilitan otras alternativas de ocupar el tiempo, siempre será mejor que la simple prohibición.

También es un buen momento para darnos cuenta de que nuestras hijas, nuestros hijos han crecido. Puede que surjan momentos de tensión entre padres, madres y adolescentes, porque éstos necesitan demostrar que ya no son pequeños. Es una buena oportunidad para ofrecerles participación en las tareas y las decisiones y también para escucharlos, aunque su estilo de comunicación resulte a veces un poco difícil. Escuchándolos, teniéndolos en cuenta, teniendo en cuenta a cada uno con sus particularidades, estaremos más en condiciones de pedirles o exigirles la colaboración que deben aportar. Conviene no olvidar que nos necesitan, pero que más aún necesitan intentar demostrar que no nos necesitan.

Ojalá que esta experiencia tan difícil, que estamos viviendo, tenga también momentos agradables en la convivencia y nos enseñe o nos recuerde cosas importantes que teníamos olvidadas, como el hecho de que somos vulnerables y también que tenemos muchas capacidades dormidas que somos capaces de activar cuando las circunstancias lo exigen.

De esto saldremos bien, si somos solidarios.

Pablo Gracia Túnez.

Psicólogo. Experto en Salud Mental Infantil y antiguo trabajador de las Escuelas Infantiles Municipales de Granada. Marzo 2020