

"No sé por qué lloro, pero estoy llorando"

¿Qué hacer para calmar la angustia de los chicos en la cuarentena?

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA

"Lo que calma a los niños, es la tranquilidad de los padres." Explicar desde el juego

¿Qué tipo de actitudes deberían ser tolerables y cuáles no?

Algunos beneficios para los niños durante la cuarentena



Sofía tiene seis años. Hace unos días en su casa, donde cumple la cuarentena junto a su mamá y a su papá, de repente, se largó a llorar.

- *-¿Por qué lloras Sofi? -le preguntó su mamá.*
- *-No sé, estoy llorando y no sé por qué. Si quiero reírme seguramente no voy a poder y me van a dar ganas de volver a llorar -le respondió Sofi, que a esa altura ya estaba a upa de su mamá.*
- *-¿Pero qué te pasa hija?*
- *-No sé, pero tengo muchas ganas de llorar.*

"En ese momento la abracé fuerte, le pregunté si estaba triste porque mi marido la había retado porque había desordenado todo su cuarto, pero me dijo que no sabía", cuenta Fabiana, la mamá de Sofi.

"Lo que calma a los niños, es la tranquilidad de los padres"

Así como le ocurrió a Sofi es muy común que los niños experimenten este tipo de angustias en medio del aislamiento preventivo y obligatorio. La imposibilidad de ver a su familia y a sus

amigos y, especialmente, el encierro son las principales razones que explican este tipo de comportamientos.

[Los niños perciben las cosas que suceden a través de la mirada de ellos mismos y la de sus padres.](#) Por lo tanto, en esta época en que parece que todo gira en torno al coronavirus es común que si los padres están angustiados y preocupados, los chicos absorban esos sentimientos. **Es por eso que se recomienda que en la casa la pandemia no sea el único tema de conversación**, ni mucho menos que la televisión los invada con todo tipo de información y desinformación sobre el virus.

"Básicamente, lo que calma a los niños, es la tranquilidad de los padres. Pero no la falsa tranquilidad: decir no pasa nada mientras uno tiembla de miedo, sino la tranquilidad genuina y honesta. Mi recomendación si hay niños angustiados es primero pensar en la propia angustia, calmarse uno y luego ver cómo calmar al niño sin ocultar información ni mintiendo. Se trata de transmitir lo que sucede en realidad, sin exagerar y brindando puertas de salida a la situación. Aunque estemos en cuarentena y no podamos salir libremente a la calle, tenemos salidas. Mentales, creativas, afectivas", expresa la Lic. Marisa Ludmer, Psicóloga de niños, adolescentes, adultos, pareja y familia.

Explicar desde el juego

"Es fundamental que los adultos generen un espacio de distracción para los niños, que puedan animarlos a jugar, emprender con ellos actividades tanto lúdicas como de colaboración familiar, teniendo en cuenta cada edad. Y desde el juego también poder explicarles de manera sencilla la situación, transmitiéndoles seguridad. No olviden la necesidad de realizar algún tipo de actividad física dentro del hogar como, por ejemplo, bailar, saltar y armar una rutina de ejercicios diarios", recomienda Vanesa Aquila, Licenciada y Profesora en Psicopedagogía.

Como Sofi está acostumbrada a pasar mucho tiempo con una de sus tías, su mamá se comunicó a través de una video-llamada donde jugaron con unas muñecas como si estuvieran cara a cara. De ese modo, Sofi logró salir, al menos por un tiempo, de esa situación de angustia y de tristeza. "Sofi estuvo jugando con mi hermana, la vi que se estaba riendo, disfrutaba de ese encuentro virtual y logró tranquilizarse", comenta Fabiana.

"Pienso que el avance de la tecnología nos juega a favor en los tiempos que corren. **Me parece de un aporte emocional inmenso el tener la posibilidad de ver a los seres queridos, además de escucharlos. Las distancias parecieran acortarse hasta el punto de tener, muchas veces, la sensación de haber estado con las personas por el solo hecho de haberlas visto y escuchado en forma simultánea; como en la vida real.** Si bien es algo virtual tiene efecto de real, por eso nos emocionamos y movilizamos luego de haber tenido una video llamada", sostiene Gabriela Fiel, licenciada en Psicología.

¿Qué tipo de actitudes deberían ser tolerables y cuáles no?

Fabiana cuenta que al ver triste a su hija, obviamente, también ella se angustió. "A mí también se me está haciendo duro el encierro y por momentos me agarra mucha ansiedad porque siento que casi no tengo tiempo para mí, salvo cuando Sofi se duerme", dice.

A raíz de esa situación, Fabiana decidió que su hija compartiera la cama con ella y con su marido. Y a modo de mimo, se le ocurrió cocinarle su comida preferida y le armó a Sofi una mesa especial con todos los elementos e ingredientes como si estuviera en su restaurante favorito. "Me quedé hasta las cuatro de la madrugada armándole unas cajitas diseñadas con unicornios y como tenía un juguetito que había comprado para cuando se le cayera el primer

diente aproveché para incluirlo en la sorpresa. **Ella se puso muy contenta, le gustó mucho y me preguntó cuándo lo íbamos a repetir**", sonríe Fabiana.



Algunos beneficios para los niños durante la cuarentena

"Los padres pueden hacer excepciones y otorgar algunos beneficios a sus hijos, como así también a ellos mismos. Es importante tener en claro ante que situaciones amerita hacer excepciones y ante cuales, seguirá siendo importante que sostengan el no en algunas cuestiones. Justamente, para mantener un poco el orden perdido dado los acontecimientos a los que nos enfrentamos en el día a día. No olvidemos que los límites, muchas veces, juegan un papel importante a la hora de ordenar y contener. Ante esto, me parece que los niños se han ganado algunas horas adicionales para jugar en sus tablets, celulares, escuchar música, mirar videos, jugar a la play, y todo lo que hacen los niños y jóvenes de hoy", dice Fiel.

"Ninguna actitud que sea excesiva debe ser tolerable. Una cosa es modificar hábitos, ser flexibles y otra soportar lo intolerable. Porque la vida no se detuvo por esto, la educación y los valores se siguen transmitiendo. Y si uno le permite todo al niño, después va a ser difícil volver a poner los límites. Los niños no son los únicos que están atravesando este momento, los padres también. Y es importante que ellos tengan lugar para sus cosas propias. Que mejor mensaje para un hijo que un te quiero, te cuido, todo no se puede. 'Vos tenés tus necesidades y yo las mías'. Es muy valioso que les podamos transmitir que además de padres e hijos, somos sujetos, individuos, tenemos necesidades y si bien, nuestra obligación como padres es cuidarlos y contenerlos, también somos personas", cierra Ludmer.

Consejos para tener en cuenta

- ***Se recomienda que en la casa la pandemia no sea el único tema de conversación.***
- ***Si hay niños angustiados mejor pensar en la propia angustia, calmarse uno y luego ver cómo calmar al niño sin ocultar información ni mintiendo.***
- ***Es fundamental que los adultos generen un espacio de distracción para los niños, que puedan animarlos a jugar, emprender con ellos actividades tanto lúdicas como de colaboración familiar.***

- *Es un gran aporte emocional tener la posibilidad de ver a los seres queridos, además de escucharlos, aunque la opción sea virtual.*
- *Los padres pueden hacer excepciones y otorgar algunos beneficios a sus hijos, como así también a ellos mismos.*
- *Una cosa es modificar hábitos, ser flexibles y otra soportar lo intolerable.*
- *Es importante que ellos tengan lugar para sus cosas propias.*

Por: [Alejandro Gorenstein](#)

31 de marzo de 2020

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/no-se-que-lloro-pero-estoy-llorando-nid2349170>