

ISSN (en línea): 2462-8611

Edición Especial

**BOLETINES
COLPSIC**

48

CAMPO PSICOLOGÍA CLÍNICA
en atención a la emergencia
del Covid-19

**COL
PSIC**



© Colegio Colombiano de Psicólogos
www.colpsic.org.co
Bogotá, D.C., Colombia

Consejo Directivo Nacional

Presidencia
Bernardo Ignacio Useche

Vicepresidencia
Juan José Cañas Serrano

Miembros Consejo Directivo Nacional
Carmelina Paba Barbosa
Esperanza Gaona
Nancy Marina Vargas Espinosa
Rodrigo Mazo Zea
Santiago Trujillo Lemus
Wilson López López

Dirección Ejecutiva Nacional
Alexander Márquez Ríos

Dirección de Campos, Programas y
Proyectos
Milena Martínez Rudas

Dirección de Comunicaciones y
Mercadeo
Lina María Ayala Sánchez

Revisión de estilo
María Paula Arteaga Avendaño

Diseño y Diagramación
Jonathan Alejandro Cruz S.



**DE LA PANDEMIA A LA
ESCUCHA CLÍNICA**
3-5



**LA PANDEMIA QUE NOS TIENE A
TODOS CONECTADOS MENTALIZADOS**
6-8



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA**
9-10



**RECOMENDACIONES: ¿CÓMO SOBRELLEVAR EL
TIEMPO EN CASA CON NIÑOS?**
11-13

De la Pandemia a la Escucha Clínica

Viana Ángela Bustos Arcón

Subdirectora Nacional del Campo de Psicología Clínica
Representante del Campo de Psicología Clínica,
Zona Norte
Universidad de San Buenaventura, Seccional
Cartagena

Hoy, la sociedad, enfrenta uno de sus más grandes desafíos, atender la emergencia sanitaria producida por el COVID-19. Todos los países del mundo, diseñan, implementan y consolidan esfuerzos que permitan desde diversos ámbitos, atender las necesidades de salubridad, sociales, económicas y políticas que conduzcan a reducir la curva de contagio, y proteger la vida. Empero, esta tarea ya de por sí, titánica, no es sin consecuencias. Resulta paradójico que frente a los grandes desarrollos tecnológicos, técnicos y científicos, un virus, haya evidenciado las más profundas inequidades, y carencias.

Hoy, los temores parecen hacerse realidad. Las personas, temen contagiarse, enfermarse, contagiar a los demás. Las personas, pierden sus empleos, familias son desalojadas de sus viviendas. Comercios, negocios y empresas temen quedarse en quiebra, los gobiernos enfrentan crisis en sus sistemas sanitarios, y crisis sociales, ante las necesidades básicas de familias y comunidades enteras. Las escuelas, colegios y universidades enfrentan el desafío de la educación virtual, los estudiantes y docentes, aprenden a la par de los medios tecnológicos, per se, usados para fines sociales, no necesariamente educativos. Los profesionales en salud deben además lidiar con la violencia, y las agresiones de las que son objeto en el marco de su compromiso hipocrático frente al cuidado de la vida. Todo esto ocurre mientras vemos con asombro situaciones diversas recrudecidas en la sociedad como la violencia intrafamiliar, el maltrato infantil, la violencia de género, la inseguridad, entre otros fenómenos, que ni durante la pandemia parecen detenerse, y que muy a pesar, del deseo social, se reafirman.

El panorama actual, nos confronta con la realidad. Esa realidad que como profesión, estamos obligados ética y moralmente a atender y a mejorar. En la actualidad, es necesario pensar a los niños, niñas, adolescentes, a las familias, a los adultos jóvenes, a los adultos mayores, a las comunidades y a los pueblos. Hoy parece necesario, atender la diversidad, pues, las necesidades son distintas entre los individuos, las comunidades y los pueblos. Como ciudadanos, tendríamos muchas quejas del accionar de los gobiernos, empero, en una emergencia sanitaria, se hace más urgente contribuir

a la atención del bienestar humano y dejar para otros espacios, los reparos. Empero, como profesionales, señalamos que tales reparos, podrían generar una desmejora en la calidad de los servicios psicológicos que atienden las consecuencias sociales, psicológicas y emocionales producidas por la emergencia sanitaria y su impacto en las relaciones sociales. Por lo que, abogamos por la calidad en la prestación de servicios en salud mental.

Hoy, las Ciencias Sociales y Humanas, están obligadas a acompañar la reconstrucción social en medio de la pandemia, problemática que se suma, a las dolencias nacionales que día a día debemos afrontar. La psicología, deberá repensar su accionar en medio de esta emergencia, su calidad interventiva y su función transformadora de los fenómenos sociales. (Acuña, 2016).



Hoy, frente a las ya anticipadas consecuencias en materia de salud mental, que científicos y conocedores del tema han puesto sobre la mesa, se hace indispensable, retornar a la premisa fundamental de la escucha, apelando a entender las diferencias y los efectos psíquicos de esta emergencia en los individuos. El Campo de Psicología Clínica, está llamada a pensar en sociedad, el valor vital de la escucha. Implica esto que, la psicología deberá construir desde el malestar humano y social. Hoy nadie puede decirse experto en esta situación, su atención o intervención, pues, ni el más conocedor del ser humano, podría decir con certeza que conoce el impacto de un acontecimiento como la pandemia. Sin embargo, eso no significa que como disciplina, no se pueda construir sobre esta incertidumbre, por el contrario, la investigación ha enseñado que es justamente el desconocimiento, el que convoca el desarrollo de nuevo conocimiento, de métodos y técnicas que permitan resignificar este hecho histórico.

Hoy, nos convoca más preguntas que certezas, y son los profesionales en salud mental, quienes deberán atender las afectaciones emocionales y psicológicas, que la solidaridad no alcanza a visibilizar; será la incertidumbre, la que nos convoque a escuchar que no estamos preparados, no estuvimos preparados y no estaremos preparados para la pandemia, ni para sus efectos psíquicos, empero, tenemos la escucha para cuestionarlos. Hoy más que nunca, los psicólogos clínicos están llamados a escuchar el dolor humano, las ansiedades, los miedos, los temores, las angustias, la tristeza, la rabia, entre otros, apelando a un saber, a

las competencias clínicas, y al quehacer clínico para escuchar la experiencia subjetiva de la pandemia.

La invitación hoy es a construir, desde las preguntas, no desde las certezas: **¿Cuántos psicólogos clínicos harán falta para atender la salud mental hoy?**, como Campo de Psicología Clínica, se dirá que todos. Todos los psicólogos clínicos serán necesarios, en todos los sectores de la sociedad, en todos los ámbitos del desarrollo. Pensemos: ¿Cómo puede atenderse la salud mental desde las escuelas, los colegios, las universidades o en los trabajos? ¿Cómo pensar la salud mental en los niños, niñas, adolescentes, familias, y empresas en medio de esta emergencia? Pensemos la telepsicología. Pensemos la psicoterapia. Apelemos al diálogo con otras disciplinas, y en conjunto reflexionemos acerca del efecto de la pandemia sobre las relaciones humanas y sociales. Hoy, las preguntas deberán motivar el quehacer clínico.

La situación actual de pandemia nos lleva a interrogarnos como clínicos y el desafío por escuchar tanto al individuo como a la sociedad que conforma (Mass, 2013, 2011; Freud, 1930). Al tiempo, que si bien, la pandemia es una situación global, es cierto también, que cada uno de nosotros responde y elabora de forma distinta tal acontecimiento. La apuesta por una escucha al individuo es fundamental, pues, solo a partir de las experiencias propias de cada individuo es posible reconocer el sentir y padecer de nuestra sociedad. Son las poblaciones las que expresan el modo en que se definen las relaciones sociales; lo humano sería precisamente eso, aquello

que se construye subjetivamente de individuo a individuo (ciudadano a ciudadano), al tiempo que interviene, junto con las condiciones sociales, en el modo de estar, pensar y actuar de una época que, como la nuestra, afronta esta situación pandémica. (Bustos y Russo, 2017; 2018a; 2018b; Bustos, 2018, 2017a, 2017b, 2016; Ávila, 2009).



Referencias

Acuña, E. (2016). Fundamentos de clínica dinámica y psicoanálisis. Cartagena: Editorial Bonaventuriana.

Ávila, A. (2009). La psicoterapia psicoanalítica relacional: Conceptos fundamentales y perspectivas. Recuperado de http://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/Documentacion/AAvila/A_Avila_Psicoterapia-psicoanalitica-relacional_Interpsiquis_2009.pdf

Freud, S. (1930). El malestar en la cultura. En: Obras completas: Tomo XXI (PP. 57-140). Buenos Aires: Amorrortu (2009).

Bustos, V. (2016). Psicoanálisis, postconflicto y salud mental. Revista Psicogente, 19 (36), 202-203. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/viewFile/1361/1346>

Bustos, V. (2017). Infancia y Recuperación Psicoafectiva en Colombia. En Congresos PI, VI Congreso Internacional de Psicología y Educación, Lima, Perú. ISBN: 978-9962-5571-3-5.

Bustos, V. (2017). Perspectiva analítica de la angustia y el desarrollo emocional. Aportes a la comprensión de la infancia. Alemania: Editorial Académica Española.

Bustos, V. (2018). Colombia: recuperación psicoafectiva e infancia. SIP BULLETIN. Sociedad Interamericana de Psicología Inc. Vol. 103, diciembre 2018, 5. ISSN 1997-3748. Recuperado de <https://sipsych.org/wp-content/uploads/2018/11/Bulletin-103HR.pdf>

Bustos, V., y Russo, A. (2017). El lugar del yo en la comprensión de la Salud Mental. Revista Psicoespacios, Vol. 11, N. 19, pp. 208-228. Recuperado de <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>

Bustos, V., y Russo, A. (2018a). Salud mental como efecto del desarrollo psicoafectivo en la infancia. Revista Psicogente. Vol. 21 (39). DOI: 10.17081/psico.21.39.2830

Bustos, V., y Russo, A. (2018b). Recuperación psicoafectiva e interferencias en el desarrollo en primera infancia. En M. Silva, A. Silva y G. Staaden (Comp.), Intervenciones Psicosociales. Cronologías, contextos y realidades. (153-178). Barranquilla: Filigrana Caribe y Universidad Metropolitana Ediciones.

Mass, L. (2011). Familia contemporánea y maltrato infantil. Una lectura desde la teoría psicoanalítica. Alemania: Editorial Académica Española.

Mass, L. (2013). Familia y maltrato infantil: Una revisión teórica en torno a la clínica contemporánea. Revista Cultura, Educación y Sociedad, 4 (2), 35-43.

La pandemia que nos tiene a todos conectados mentalizados

Felipe Lecannelier, Ph.D

Facultad de Ciencias Médicas
Universidad de Santiago de Chile



Los virus tienen una característica bien especial, ya que no son un sistema autopoiético o una auto organización coherente (como lo son las células). Los virus no producen desde su interior mecanismos metabólicos que les permite seguir vivos (su homeostasis). Para vivir, un virus necesita de un huésped, donde el virus toma residencia, y así puede continuar vivo (Thompson, 2007). Lo que quiero decir, es que fuera del huésped, el virus no es nada más que una materia inerte.

No deja de ser interesante que un sistema que necesita vivir simbióticamente dentro de otro sistema nos tenga a toda la población humana viviendo casi como los virus, a saber, dependiendo de los otros para mantenernos vivos.

Porque esa es la realidad, y es que, a pesar de estar físicamente aislados, estamos todos (o casi todos) conectados con nuestros hijos, parientes, amigos, etc. Es de mi opinión que la conexión es a dos niveles: a nivel físico-vincular, y a nivel mentalizador. En el primer nivel, aunque es evidente su prohibición, veo difícil que muchos padres no abracen o besen a sus hijos. Pero el segundo nivel me parece más interesante. Los seres humanos no podemos evitar mentalizar a los otros (leer o inferir lo que el otro puede estar pensando, sintiendo, imaginando, etc.) (Lecannelier 2006, 2009; Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). Somos una especie (Homo Sapiens) que tienen alrededor de 200-250 mil años, y que encontró LA estrategia para sobrevivir, a saber, la “ultrasocialidad” (Lecannelier, 2019; Hrdy, 2009). Desde el momento en que empe-

zamos a vivir en comunidades de 50-150 personas toda la vida del homo sapiens cambió (Dunbar, 2004). Esta ultrasocialidad fue la mejor estrategia de supervivencia que nos puso por encima del resto de las especies, pero a su vez, nos puso por debajo del resto de las especies, al ser una de las especies más sufridas y destructivas de la tierra. Lo que emergió como una solución a un problema, se convirtió en el desafío más humano de todos: como comprendernos y actuar armónicamente. La capacidad de mentalización es por ahora de los pocos mecanismos que tenemos para enfrentar este desafío. Desafío que por lo demás es a diario, tratando de comprender a nuestros amigos, al jefe/a, a la pareja, y por, sobre todo, a nuestros hijos.

¿Para qué hago toda esta introducción? Porque con la pandemia surgen inevitablemente miles de profesionales tratando de dar consejos para ver qué hacer con sus hijos. ¿Cómo controlo sus pataletas?, ¿Qué hago para que se queden tranquilos? ¿Como lo hago para que los hermanos no se peleen? ¿Por qué siempre quiere hacer lo opuesto a lo que le digo? Y así entonces es como aparece la moda de los famosos “tips” (consejos). Todos los padres y profesores quieren tips rápidos, simples y conductuales para saber cómo manejar a sus hijos. No deja de ser sugestiva esa moda de los tips, que pareciera no ser otra forma de querer controlar a un niño que en verdad no existe (crear un pequeño robot dócil). Moverse, gritar, pelear, hacer berrinches, no hacer caso, etc., es parte de la naturaleza infantil (¡y adulta!). Desde todos los estudios multiculturales que hemos realizado, una gran conclusión es que no pasamos tiempo con nuestros hijos. Eviden-

cias han encontrado que el 70.80% del tiempo de un adulto desde que empieza a trabajar hasta que se jubila consiste en dos simples actividades: ¡dormir y trabajar! Solo el 5-6% lo usamos para cuidar a otros, que generalmente son nuestros hijos (Lecannelier 2016). En un estudio realizado por nuestro equipo en Chile, encontramos que los niños de entre 6 y 18 años no pasan más de 11-15 minutos a la semana en una interacción bidireccional (es decir, una interacción sin distractores, celulares, tabletas, etc.) (Lecannelier, 2019).

Por ende, en un mundo donde no hay tiempo para criar, los “tips” vienen a ser la solución necesaria (lo mismo que los libros que prometen “como criar a un niño determinado). Si tuviera más espacio, podría mostrarles toda la evidencia que demuestra como la ausencia del tiempo es uno de los peores virus de la crianza moderna.

Pero llegó el COVID-19, y nos trajo un desafío impresionante: un gran porcentaje de los adultos vamos a tener que pasar tiempo con nuestros hijos. Acá en Chile, los padres están desesperados porque no saben que hacer con sus hijos todo el día en la casa (¡interesantemente porque, son esos mismos padres que se quejan de que no pasan el suficiente tiempo con sus hijos!).

Y aquí aparecen los tips de los profesionales: haga una rutina, dar mensajes claros y directos, manejar patatas, conversar, jugar, etc.). Mi humilde opinión es que además de hacer todo eso, usemos este tiempo para desarrollar nuestra capacidad de A.M.A.R (Lecannelier,

2014; Lecannelier, Jorquera, Banderas, Sarmiento, & Muñoz, 2014; Lecannelier, Jorquera, & Porres, 2014; Lecannelier et al., 2010, 2012). ¿Qué es eso? Son las siglas que llevamos más de 15 años investigando, y que hemos demostrado que cuando se aplican, el niño se siente seguro, contenido, validado y comprendido (Lecannelier, 2019, 2018, 2016). No es en absoluto una serie de tips (¡justamente todo el contrario!). Es una actitud mental y afectiva de hacer un pequeño esfuerzo de ATENDER al niño, es decir, mirar su cara, su expresión facial, sus movimientos, la forma como sonrío. Después de hacer este “observar sin interpretar”, lo MENTALIZAMOS, es decir hacemos el esfuerzo por comprender qué siente, qué piensa, qué le interesa, porqué se enoja, qué quiere expresarme con su berrinche. Posteriormente viene lo que a veces es más difícil, AUTOMENTALIZARSE, es decir, preguntarme como adulto qué siento por mi hijo, qué expectativas tengo de él, porqué me enojo cuando no me hace caso, porque a veces no quiero estar con él, etc. Y la etapa final es la que más les gusta a todos: la etapa sobre cómo puedo REGULAR las conductas del niño. Lo más interesante que hemos encontrado a nivel cualitativo y cuantitativo en el sinnúmero de lugares donde hemos aplicado esta metodología AMAR en Chile y otros países (en salas de cuna, jardín, familias de acogida, familias adoptivas, niños con trauma), es que cuando empiezas a ATENDER, MENTALIZAR Y AUTOMENTALIZARTE, ya no necesitas los “tips”, simplemente porque ahora empatizaste con, lo conociste, lo individualizaste, A ÉL/ELLA, no a cualquier niño...a TU hijo/a.

Por lo tanto, en esta pandemia que estamos viviendo aprovechemos el tiempo de mentalizarnos, de averiguar quiénes somos como familias...es decir, buscar nuestra forma de AMAR.



Referencias

Dunbar, R. (2004). *The human story*. London: Faber and Faber.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Other Press: New York.

Garstein, M., & S. Putnam, S. (2018). *Toddler temperament, parents and culture: Findings from the Joint Effort Toddler Temperament Consortium*. Routledge.

Hrdy, S. (2009). *Mothers and others. The evolutionary origins of mutual understanding*. Cambridge, MA: Belknap Press.

Lecannelier, et al., (2010). *Manual AMAR-Terapéutico para el fomento del apego y la parentalidad positiva para padres e hijos entre 1 y 5 años*. World Vision/UDD.

Lecannelier, F. (2006). *Apego e Intersubjetividad: El legado de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. Santiago de Chile: LOM Ediciones.

Lecannelier, F. (2009). *Apego e Intersubjetividad: El legado de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental. Segunda parte: La Teoría del Apego*. Santiago de Chile: Editorial LOM Ediciones.

Lecannelier, F. (2012b). *Programas de prevención en el fomento de la seguridad en el apego en contextos vitales del niño: La experiencia chilena*. *Revista de Psicopatología & Salud Mental del Niño y del Adolescente*, 20, 19-27.

Lecannelier, F. (2014). *Programa de Apego & Trauma Complejo para el fomento de la seguridad emocional y el cuidado respetuoso en niños/as en condición de institucionalización temprana*. Universidad del Desarrollo/Ministerio de Desarrollo Social.

Lecannelier, F. (2019). *A.M.A.R. Modelo de prevención/intervención para el fomento del cuidado respetuoso y la seguridad emocional en el apego en diversos contextos vitales del infante (0-6)*. Madrid: Psimática.

Lecannelier, F. (2019). *Trauma en la Infancia. Guía científicamente informada para padres y profesionales*. Editorial Penguin & Random House.

Lecannelier, F. (2019): *A.M.A.R. Un modelo preventivo para el fomento de la seguridad del apego en diferentes contextos vitales del niño*. Editorial Psimática: Madrid.

Lecannelier, F., Jorquera, L., & Porres, M. (2014). *Manual de implementación: Programa A.M.A.R-Educacional para el fomento del aprendizaje socioemocional a través del vínculo de apego. II Versión*. Universidad del Desarrollo/Ministerio de Desarrollo Social.

Lecannelier, F., Jorquera, L., Banderas, J., Sarmiento, P., & Muñoz, P. (2014). *Manual de implementación: Programa A.M.A.R-Cuidadores para el fomento del apego y el desarrollo socio-emocional en la infancia temprana (0-24 meses)-III-Versión*. Universidad del Desarrollo/Ministerio de Desarrollo Social.

Thompson, E. (2007). *Mind in life. Biology, phenomenology, and the sciences of mind*. The Belknap Press of Harvard University Press: London.

Estrategias de afrontamiento y ansiedad en tiempos de cuarentena

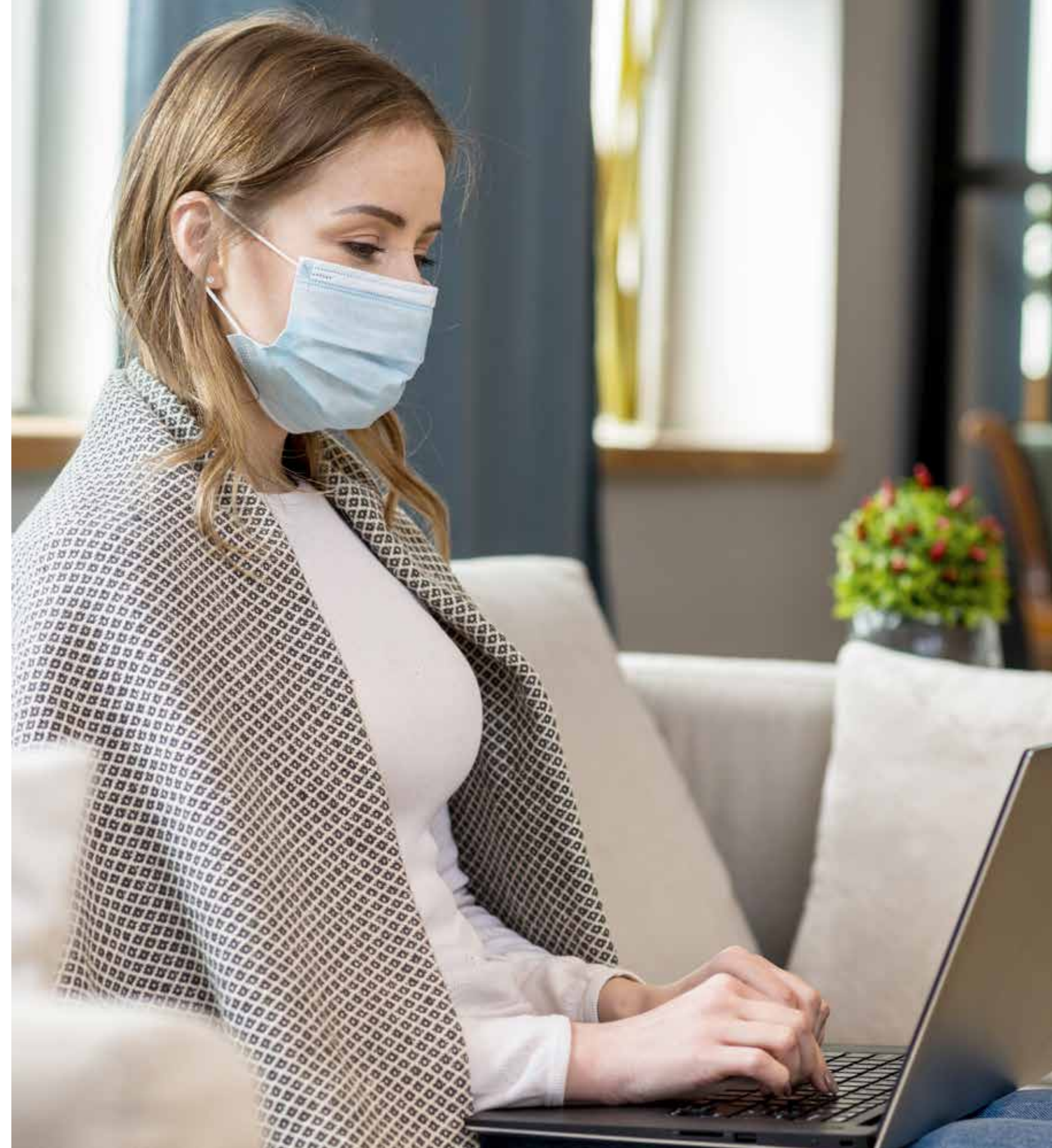
Laura Catherine Vargas Martínez

Representante de Campo Psicología Clínica

Capítulo Tolima

Durante las últimas semanas se han generado cambios en las dinámicas familiares, laborales, sociales; hemos visto como la pandemia ha llevado adoptar otras medidas de actuación en la funcionalidad y cotidianidad del ser humano. Este tipo de cambios abruptos han generado incertidumbre, temor en las personas por las limitaciones a las que se está expuesto en el aislamiento social, rupturas de rutinas, separaciones de la familia y el entorno, provocando cuadros frecuentes de ansiedad y depresión (Xiang et al., 2020).

A partir de lo mencionado, es necesario considerar que la ansiedad es un mecanismo del organismo que da una respuesta ante un estímulo que genera una amenaza, que en cierta manera es necesaria y adaptativa. Sin embargo, cuando este mecanismo incrementa su frecuencia, intensidad y duración, empieza a producir dificultades emocionales y comportamentales en el actuar del ser humano, las cuales se reflejan en la experimentación de algunos síntomas como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, rigidez muscular, estados de alerta permanente e intranquilidad, (Durand & Barlow,2006).



Este tipo de manifestaciones durante el confinamiento por covid-19, se han producido y acrecentado en algunos casos, debido a que han vivido situaciones altamente estresantes enmarcadas en la incertidumbre (Ramírez-Ortiz et al 2020), produciendo que el aislamiento resulte mucho más complejo de sobre llevar. Es por esto, que es importante implementar algunas estrategias de afrontamiento a corto plazo que permitan disminuir los niveles de ansiedad y tener conductas más saludables que beneficien el estado de ánimo; puesto que la evidencia científica ha demostrado que las personas que han estado bajo aislamiento social, movilidad restringida, son más vulnerables a desarrollar trastornos mentales como ansiedad, depresión o estrés postraumático (Kim, Yoo, Lee, Lee, & Shin, 2018).

Dentro de las estrategias propuestas, inicialmente se busca brindar un estado de regulación al organismo, para ello es recomendable realizar ejercicios de respiración diafragmática y relajación muscular 2 o 3 veces por semana e ir aumentando su frecuencia de manera progresiva.

De igual manera, es necesario validar las emociones que producen la situación que se está viviendo, reconocerlas, experimentarlas, expresarlas compartirlas con alguien cercano para poder aceptarlas y de esta manera evitar luchar contra ellas. Una vez se reconozcan las emociones, sensaciones que generan los estímulos estresores, se da paso a focalizar la atención en nuevos estímulos, buscando la implementación de actividades saludables que estén relacionadas con los

valores que generan un sentido de vida en cada una de las esferas del ser humano familiar, laboral, afectiva, contexto. Esta última es vital, ya que por naturaleza las personas son parte de un contexto netamente social, es por ello que no se puede perder de vista el continuar la interacción con la red social, que en estos tiempos resulta una gran fuente de apoyo. Solo es cuestión de buscar alguna de las herramientas tecnológicas y nuevamente conectara al individuo con esos seres queridos, amigos con los cuales ha compartido un vínculo afectivo (Ramírez-Ortiz et al., 2020). Cabe mencionar, que estas estrategias también se pueden complementar con una adecuada higiene del sueño, actividad física y alimentación saludable.

Finalmente, este periodo de confinamiento puede ser tomado desde una perspectiva positiva que permita cambios en el estilo de vida, orientado al fortalecimiento del bienestar psicológico. Sin embargo, es importante considerar a largo plazo la asistencia terapéutica, si este tipo de sintomatología persiste.



Referencias

Durand, V. & Barlow, D. Trastornos de Ansiedad. En Durand, V. & Barlow, D.(2006) Psicopatología: Un enfoque integral de al Psicología Anormal. Cap. 4. Cuarta Edición. Ed. Cengage Learning. México. Pp.123-168.

Kim, H. C., Yoo, S. Y., Lee, B. H., Lee, S. H., & Shin, H. S. (2018). Psychiatric findings in suspected and confirmed middle east respiratory syndrome patients quarantined in hospital: a retrospective chart analysis. *Psychiatry investigation*, 15(4), 355. doi: 10.30773/pi.2017.10.25.1

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F.(2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303>

Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)

Recomendaciones: ¿Cómo sobrellevar el tiempo en casa con niños?

Karen Patricia Malvido Carreño

Psicóloga Clínica, Zona Norte

La emergencia sanitaria es un acontecimiento inesperado, y que ha llevado a los niños, niñas, adolescentes, adultos y familias, a transformar la vida cotidiana y la actividad habitual. Como psicólogos abogamos por el bienestar humano, y esto implica comprender que quedarnos en casa no es una tarea fácil para los padres o a la familia, cuando se ponen en juego distintos roles al mismo tiempo: ser padres, madres, cuidadores, trabajar desde casa y además atender la rutina habitual del hogar.

Estos cambios en las actividades cotidianas pueden generar en los niños y niñas inquietud, y una necesidad de comprender por qué no les es posible salir, jugar con sus amigos, ir a la escuela, entre otras preguntas que pueden ser escuchadas con frecuencia por los adultos en casa. Se entiende que los efectos del COVID-19 no solo son físicos, sino que además tiene sus efectos psicológicos por efecto de la cuarentena, esto, puede generar estrés, ansiedad, cambios en los hábitos del sueño y de alimentación, un incremento en las pataletas o berrinches, o mayor necesidad de acercamiento o apego a los adultos, en otros casos, pueden los niños mostrarse más irritables. Teniendo en cuenta esto, se hace importante, favorecer la adaptación en esta nueva cotidianidad, y en principio manejar la situación, apelar a la calma y a la mejor actitud posible en medio de la emergencia sanitaria.

En este sentido, y con el ánimo de acompañar los esfuerzos de los padres, madres y cuidadores se proponen algunas orientaciones para el manejo de pequeños en casa.

Orientaciones para padres

- 1 Planifique rutinas. Para que el tiempo y las actividades diarias sean más simples de manejar, es importante, organizar (o mantener) rutinas diarias (habituales). Aunque no haya colegio, o la temporalidad de la escuela haya cambiado, trate de establecerse horas para despertar, para bañarse, cambiarse y hacer los deberes escolares o lo que se haya dispuesto para su realización.
- 2 Fije horarios. Podría ayudar en casa, que no se pierdan las costumbres o las actividades cotidianas. En lo posible trate de mantener los horarios ya establecidos (o aunque se modifiquen) es esencial exista tiempo para el desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de ir a la cama, para las actividades recreativas y ocio.
- 3 Evite la sobreinformación en los niños. Diariamente las noticias no cesan. Es importante mantener a sus hijos protegidos de la sobreinformación. Asegúrense de que sepan solo lo necesarios (por ejemplo: los cuidados básicos, de higiene, lavado de manos, etc.), esto, con el ánimo de no generar alarma y miedo innecesario.

- ④ Cambio de actividades. Aproveche el tiempo en casa, de modo que esta puede ser una gran oportunidad para que los niños aprendan a ordenar sus habitaciones, libros, juguetes, closet/ropa. O podrían asignarse actividades diarias del cuidado del hogar conforme a su edad, de modo que el cuidado del hogar se facilite entre todos.
- ⑤ Distribuya tareas del hogar. Puede enseñar a los niños, que al estar más tiempo en casa, algunas tareas de la casa deberán ser compartidas, de modo que, la familia pueda involucrarse, y puedan sentirse parte de la nueva dinámica familiar desde casa.
- ⑥ Tenga más paciencia de lo habitual. Los adultos en casa deberán recordar siempre que esta es una situación extraordinaria, y que esto implica en todo un mayor esfuerzo en comprender la eventualidad y manejar las emociones propias y de los pequeños con mesura.
- ⑦ Dedíquense tiempo. En casa, puede parecer que el trabajo o los cuidados del hogar se multiplica. Esta puede ser la oportunidad de hacer cosas habitualmente no tiene tiempo de hacer; es importante que cada miembro de la familia tenga al menos un momento de desconexión. (Especialmente los adultos).
- ⑧ Cuando se sientan saturados, respire. Es posible que a veces se sienta cansado, agotado, o estresado; lo importante es que aprenda a reconocer sus propias emociones y respuestas afectivas, y que frente a ello, pueda respirar profundo, poner en práctica mindfulness, relajarse, contar hasta diez, escuchar música, u otras acciones, que le permitan retomar el control, y la conciencia de sus emociones. El autocontrol es muy importante hoy para el apoyo a los niños en casa.
- ⑨ Sea flexible. Frente a un panorama como el actual, apele también a la flexibilidad. No existen recetas o tips, perfectos, apele a la creatividad en casa, y construya en familia y con los niños pequeños acciones diarias que faciliten dinámica familiar.
- ⑩ Hable con sus hijos. En casa, no todo son tareas y trabajo. Hable con sus hijos, escuche sus necesidades, acompañe sus tareas y este pendiente de los cambios en el comportamiento y expresión de las emociones de los pequeños en casa.

Recomendaciones de actividades en línea

La escuela en casa, será un nuevo reto que las familias deberán afrontar, para ello, y además de lo dispuesto por el Ministerio de Educación Nacional-MEN y las instituciones educativas para el desarrollo del trabajo en línea, existen herramientas que pueden ser útiles a los padres, madres o cuidadores en casa para el fortalecimiento del proceso de aprendizaje. Recuerde que los contenidos virtuales siempre deben ser acompañados por los adultos en casa, y que estas herramientas no reemplazan las actividades asignadas por las escuelas o colegios, sino, que podrían ser un complemento al aprendizaje, de forma didáctica.

Estas son las más recomendadas:

- ① Kahn Academy. Cuenta con más de 4300 videos dirigidos a niños de enseñanza primaria y secundaria sobre matemáticas, biología, química, física, computación también humanidades, economía, finanzas e historia.
- ② APCI LAB. Los estudiantes pueden aprender a través de videos y juegos que propone la plataforma. Tiene como objetivo reforzar los conocimientos como matemáticas y ciencias, con material interactivo.

- ③ Duolingo. Sitio web gratuito para el aprendizaje de idiomas. Cuenta con más de 30 idiomas en línea con lecciones cortas.
- ④ Code.org. Plataforma que permite que los estudiantes comiencen su aprendizaje de ciencias de la computación. Cuenta con cursos por edades para que niños y adolescentes se sumerjan en el mundo de la programación.

Finalmente, A los padres. Estas recomendaciones, tienen el propósito de acompañar el desarrollo escolar en casa. Recordemos que los maestros y maestras, también son padres, madres y cuidadores, apelemos a la empatía para reconocernos como sociedad, y enseñemos a los niños con nuestro ejemplo, a ser empáticos.

