

PAUTAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN CONFINAMIENTO POR LA COVID-19

¿QUÉ PASA SI MI HIJO NO QUIERE SALIR A LA CALLE?

Belén Hernández Zoido
Psicóloga clínica del Equipo Alcalá 117
nº col. M-13.811

Estado de la cuestión

Existe, estas semanas de confinamiento, una lucha desconocida contra la COVID-19, una oculta batalla paralela de la que todavía no he oído hablar en ningún medio de comunicación porque se está librando, en secreto, dentro de las cabezas de nuestras niñas y niños que no se atreven a preguntar.

Como psicóloga clínica que trabaja habitualmente con niños y niñas en Madrid, y que ha continuado haciéndolo a través de video-llamada durante el actual confinamiento, he tenido la oportunidad de acceder a las vivencias de más de veinte niños confinados (no todos con problemas previos) en muy diversos hogares y situaciones familiares. Desafortunadamente, he podido comprobar cómo un porcentaje cercano al setenta por ciento de ellos estaba asustado y viviendo esta situación con algún tipo de angustia que padecía en silencio y no se animaba a compartir con sus padres (ni a hacer preguntas sobre el tema) por percibirlos, también a ellos, preocupados.

Esta angustia no parece relacionarse tanto con la situación de confinamiento en sí misma (a la que se adaptan generalmente bien y con mayor o menor facilidad en función del espacio físico del que dispongan) como con un generalizado desafortunado manejo de la información que los niños están recibiendo sobre lo que sucede.

Por otra parte, la angustia infantil se manifiesta habitualmente -y dependiendo de la personalidad de cada niño- a través de trastornos psicossomáticos, pesadillas, o inquietud motriz y rebeldía que pueden dificultar la convivencia familiar en una circunstancia ya de por sí compleja como es la de confinamiento.

Describo a continuación algunas de las situaciones encontradas con más frecuencia:

- Idea de que algo muy malo está sucediendo fuera de casa, por toda la ciudad. Tendencia a personalizar al coronavirus, bien como un monstruo que recorre las calles y mata a todas las personas que encuentra y atrapa (incluidos papá y mamá si les pillara cuando

salen a hacer la compra), o bien como un bichito igualmente maligno, pero de un tamaño tan pequeñito que podría colarse por debajo de la puerta de casa y dañar a la familia.

- Fuera de casa hay una cruenta guerra contra el coronavirus que estamos perdiendo (idea encontrada con más frecuencia en niños varones) y en la que no solo están luchando los médicos, sino también los policías y los soldados que han visto en la tele. Para dar ánimos a todos los “héroes” de guerra, salimos a aplaudir todas las tardes a la ventana.
- Idea angustiosa de que al final, el coronavirus puede acabar matándonos a todos y no hay nada que pueda hacerse para evitarlo. Habría que poner trampas por toda la ciudad para poder salir tranquilos.
- La muerte ha entrado a formar parte estos días de los juegos infantiles espontáneos como un personaje más.
- En los dibujos libres, realizados de manera espontánea, utilizan únicamente el color negro o el marrón oscuro a pesar de tener toda la gama de colores a su alcance.
- Los niños se aferran a sus figuras de apego y con frecuencia no quieren separarse, o buscan estar literalmente encima de mamá o de papá la mayor parte del día, tratando así de sentirse más seguros y tranquilos, lo que puede volverse en ocasiones motivo de agobio para el adulto elegido como figura de apego y seguridad.

A pesar de estas vivencias angustiosas que los niños llevan en su interior de forma silenciosa, he podido comprobar con mis pacientes infantiles (y con los hijos de mis pacientes adultos) cómo, afortunadamente, una serie de pautas sencillas dadas a los padres han cambiado radicalmente la situación en pocos días y los niños y el ambiente familiar se han relajado significativamente.

Es por eso que me parece una cuestión urgente dar a estas medidas la mayor difusión posible en beneficio de la salud mental y la pronta recuperación psicológica de nuestros niños y niñas.

Pautas para la mejora

Sobre el manejo de la información que reciben los menores:

- A) Los niños necesitan tener una explicación de la situación actual, únicamente en la medida en la que a ellos les afecta, es decir, conocer la razón por la cual no se puede ir a la escuela ni salir de casa estas semanas. **Conocer la verdad no implica necesariamente tener que conocer toda la verdad** con pelos y señales. Cualquier exceso de información o detalle, únicamente contribuye a aumentar la preocupación y la ansiedad.

B) **La explicación debe ser sencilla, veraz y, sobre todo, adaptada a cada edad.** Bastaría con algo del tipo: “No podemos salir a la calle porque hay mucha gente malita con una enfermedad que pasa muy fácilmente de unas personas a otras. Si nos pusiéramos malitos todos a la vez no cabríamos en la consulta del médico y los médicos se cansarían mucho de curar a tanta gente. Así que tenemos que intentar no ponernos malos, quedándonos en casa y no juntándonos con los amigos. Los médicos nos van a avisar cuando ya podamos ir saliendo de poquitos en poquitos”. Y después de una explicación similar: a seguir, ajenos al exterior, en su propio mundo de juegos infantiles como siempre, en la medida de lo posible.

C) Es importante **hablar en términos de “enfermedad” (COVID-19) y no de “coronavirus”, “bicho” o “bichito”.** El término “enfermedad” es más abstracto y difícilmente personalizable, con lo cual se evitan muchas de las fantasías angustiantes. No están resultando beneficiosos los cuentos en los que el virus aparece representado como un personaje y es preferible evitarlos, **limitándose a una explicación oral simple y sin imágenes asociadas.**

Si los niños, como es muy probable, ya hubieran construido alguna de las narrativas angustiosas sobre lo que está sucediendo, mencionadas más arriba, siempre se puede reconducir el relato diciéndoles que el coronavirus ya se marchó, huyó o fue derrotado y que lo que queda ahora es una enfermedad (COVID-19), enlazando así con el tipo de relato sugerido en el punto anterior.

D) **La mejor fuente de información para los niños, y la única adecuada, son realmente sus padres** o, en su defecto, cualquier otro adulto con el que eventualmente estén compartiendo el confinamiento. Es necesario, por tanto, un **blindaje absoluto de los niños con respecto a las noticias ofrecidas por los medios de comunicación**, ya que no están pensadas para ellos y, además, no podemos controlar las interpretaciones erróneas que los niños hacen de ellas y que difícilmente contrastarán después con un adulto. Aunque parezca que un niño está distraído con cualquier otra cosa, una radio o una televisión encendida, el audio de un vídeo recibido en el móvil de mamá o papá, los comentarios de los adultos en sus llamadas telefónicas... son fuentes de información que le llega y que es frecuentemente malinterpretada. Por tanto, es aconsejable que los adultos que comparten el confinamiento con niños, utilicen auriculares para informarse y lo hagan a través de medios no accesibles para los pequeños o en momentos en que estos no estén presentes.

- E) A partir de los doce años aproximadamente y siempre **en función del grado de madurez y sensibilidad de cada niño**, más que de su edad cronológica, puede propiciarse el acceso a otras fuentes de **información**, pero **siempre acompañada de los comentarios de algún adulto que explique y aclare** cualquier mala interpretación que pudiera llegar a hacerse de ella.

Sobre el juego y otras conductas:

- A) El juego simbólico es un recurso natural de los niños para recolocar, sanar y elaborar psicológicamente de la mejor manera posible todo aquello que les preocupa o angustia. Por lo tanto, es muy recomendable que los niños tengan estos días **mucho tiempo de juego libre y espontáneo** (con sus propios cuerpos jugando roles o con muñecos y juguetes). No es extraño que empiecen entonces a jugar al coronavirus, a médicos, ambulancias, a la muerte o a la guerra, y es sano que lo hagan sin ningún tipo de traba, censura o rectificación de contenidos por parte de los adultos, cuyo papel será, en todo caso, el de tomar el rol de algún personaje que introduzca la esperanza de un final feliz. Es fundamental que no se ocupe todo el tiempo con tareas escolares, manualidades dirigidas, juegos reglados y estructurados, videojuegos o el visionado de películas.
- B) Otra vía de expresión emocional sana y necesaria, que también **conviene alentar** estos días de confinamiento, es **el modelado o el dibujo libre y espontáneo** sin ningún tipo de sugerencia, crítica, intervención ni corrección por parte de los adultos sobre cualquiera de sus elementos: tema, color, trazo, figuras... De esta manera los niños pueden ir reelaborando una y otra vez, de diferentes maneras, todo aquello que les preocupa hasta encontrar, finalmente, un buen encaje de sus emociones.
- C) Con respecto a la fuerte necesidad de apego, no podemos más que recomendar **altas dosis de paciencia y expresión de cariño** por parte de la persona a la que cada niño elija como figura de apego y seguridad en estas semanas de incertidumbre. Aun en el caso de seguir todas las pautas aquí indicadas, es posible que los niños continúen mostrando esa necesidad de cercanía porque parecen tener un radar muy sensible que detecta rápidamente en la cara de sus padres cuando algo no va bien. Desde bebés están acostumbrados a mirar la cara de sus padres para saber qué tienen que sentir ante cualquier evento nuevo y

desconocido: “si mamá se asusta es que se trata de algo peligroso y entonces debo llorar, si mamá se ríe no hay peligro: puedo reírme con ella” (todos hemos presenciado cómo los niños pequeños que se caen al suelo, lo primero que hacen es mirar al adulto para saber si deben llorar o no). En el caso que nos ocupa, basta una pequeña emoción del adulto a la hora del aplauso diario o cualquier otro micro-gesto de preocupación, aunque sea por la situación económica familiar, para que los niños perciban algo inquietante que no sabrían nombrar, pero que les hace, inconscientemente, no querer separarse de mamá o papá. Necesitan **una dosis extra de cariño** para sentirse más tranquilos, y la buscan intuitivamente.

Con estas simples ocho medidas cumplidas de forma rigurosa por parte de sus padres, los niños y niñas a los que estoy “visitando” en sus casas estos días, han cambiado con relativa facilidad su estado de ánimo, se muestran más tranquilos y, en aproximadamente una o dos semanas, han recuperado su sonrisa y las temáticas habituales que tenían sus juegos antes de esta crisis y del confinamiento.

Necesitamos modificar urgentemente el relato aterrador que muchos niños y niñas han construido con respecto a lo que está pasando fuera de casa. Si no lo hacemos, algunos de ellos se negarán a salir a la calle, por mucho que las autoridades lo permitan y -en el mejor de los casos- merecen una versión menos angustiante de por qué deben continuar pasando veintitrés horas al día dentro de casa. Mi recomendación para los niños que tengan miedo a salir es no forzarles a hacerlo, aplicar rigurosamente las ocho pautas anteriores y, pasados unos días, ellos mismos acabarán animándose a regresar a la calle sin ansiedad.

Todavía no podemos autorizar a nuestras niñas y niños a que corran por el parque, suban a los columpios, jueguen al fútbol con su equipo o hagan una fiesta de pijamas con sus mejores amigos, pero sí está en nuestra mano que no se asusten, que se sientan seguros y tranquilos en casa y sigan jugando, felices, a hacer cabañas debajo de la mesa del comedor.

Madrid, 20 de abril de 2020

Belén Hernández Zoido
Psicóloga clínica del Equipo Alcalá 117
nº col. M-13.811