

PUNTOS DE DIALOGO SOBRE EL CORONAVIRUS PARA PADRES Y MAESTROS CON UN ENFOQUE UTILIZANDO EL CEREBRO DEL NIÑO

5 de marzo de 2020

Por Adrienne Hollingsworth, AMFT, junto con Tina Payne Bryson, LCSW, PhD

Tenga en mente los siguientes lineamientos cuando hable con los niños:

1. Manténgalo simple y sea honesto.

Los niños a veces son tan inteligentes que saben cuando los adultos no están siendo honestos (ellos lo pueden sentir en nuestra indecisión y ansiedad) y pueden sentirse abrumados con largas explicaciones.

Sabemos que el Coronavirus es similar a un catarro, así es que nuestro enfoque de prevención es el mismo; Lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (especialmente después de usar el baño, jugar afuera y antes de comer), mantener las manos lejos de la cara y estornudar o toser en un pañuelo o en su codo en lugar de las manos.

Se anticipa que solamente un pequeño porcentaje de personas requerirán hospitalización y las noticias hablan de estas personas. La mayoría estarán bien.

2. Valida cualquier preocupación o sentimiento.

Queremos que los alumnos se sientan, seguros, vistos, tranquilos y seguros. Esto lo hacemos escuchando atentamente, ayudándoles a nombrar sus sentimientos, apoyándolos en hacer las preguntas que ellos necesitan hacer, y validando lo que ellos están experimentando. Cuando se sienten escuchados y vistos, ellos probablemente se sentirán seguros.

3. Otórgueles el espacio para hablar del tema en mas detalle.

Para cualquier niño que aparenta necesitar hablar más sobre estos temas o ideas, déjeles saber que ellos siempre podrán hacer más preguntas o volver a la conversación. La idea de "Nombrarlo para Calmarlo" ayuda a los niños a calmar el lado derecho del cerebro que es la parte emocional y hablando acerca de sus preocupaciones y contar su historia utilizando palabras y lógica de la parte izquierda del cerebro.

Procure evitar un respuesta de "descartar y negar" que muestre al niño que realmente no está interesado en sus sentimientos al respecto o que no tiene la capacidad de manejar sus sentimientos grandes.

Esto podría sonar como:

"No es necesario llorar. Estás perfectamente sano ahora. Solamente asegúrate de lavarte bien las manos y no te agarres la nariz y estarás bien. No faltarás al colegio. Hablemos de algo menos depresivo." En este escenario, el niño podría no sentirse realmente visto ni escuchado. Su percepción es su realidad y él está asustado.

Un enfoque de "Nómbrale para calmarlo" podría verse como sentarse a la altura de los ojos del niño y decir:

“Puedo ver que estás preocupado acerca de esto. Yo te escucho. Algunas personas están sintiéndose preocupados por esto también. Yo estoy aquí contigo, y podemos hablar acerca de maneras como tu te sentirás más seguro. Tal vez tu puedes pensar como una forma en la cual tu cerebro te está ayudando a mantenerte seguro al ser mas cuidadoso de como mantener nuestros cuerpos sanos. Yo me pregunto si tú estás recordando que estuviste enfermo unos días en diciembre. ¿Qué pasó cuando volviste al colegio?”

“Yo estaba super preocupado, pero mi maestra me dio de su tiempo para reunirse conmigo y me ayudó con un plan de cómo terminar el trabajo que me faltó. Me dijo que todo estaría bien y que confiaba en mí. Y te mandó a ti una copia del plan por medio de correo electrónico también.”

“Así es que la última vez que faltaste al colegio, tu maestra te ayudó y nos dijo acerca de cómo te ayudaría. Nos aseguraremos de cuidarte si eso sucede. Y podemos hacer muchas cosas para asegurar que nuestra familia esté saludable.”

En ese escenario, el niño pudo contar su historia (lógicamente, en orden y con palabras del lado izquierdo del cerebro) asociado con los sentimientos previos (del lado derecho del cerebro) mientras que al mismo tiempo está siendo escuchado, visto, y reasegurado por el adulto.

Versión corta:

No: “Trágate lo y manéjalo, niño”.

Si: “Estoy aquí, te escucho. Pasaremos esto juntos.”

4. Maneje sus propios sentimientos Fuertes

Los adultos realmente marcan el tono emocional para sus niños. Como mamíferos, nuestros cerebros son cautivos de otros. Nuestro caos o calma son contagiosos, especialmente aquellos con quienes convivimos la mayor parte del tiempo. Si estás internamente lleno de pánico y caos, y siendo obsesivo con las noticias, aumentarás la ansiedad en tu niño. Puedes decir algo como “Es una gran noticia que los doctores conocen como se contagia el virus. Eso significa que sabemos algunas cosas que podemos hacer para mantenernos saludables. ¿Qué crees que debemos hacer para mantenernos saludables?” Esto puede llevar a una conversación sobre rutinas de alimentación, sueño, higiene, etc. Si tu propia ansiedad se siente más caótica y se eleva más de lo que quisieras, y estás teniendo dificultad en regularlo, trata de caminar en un área llena de naturaleza (sin audífonos, sólo escucha al mundo y ¡tómate un respiro de la estimulación natural!), haz ejercicio, almuerza con un amigo, practica la meditación, y si lo necesitas, busca ayuda profesional para que te ayude a manejar las olas de emociones personal.

Para obtener más información, visite

www.TinaBryson.com o <https://www.drdansiegel.com>