

CÓMO AYUDAR A LIDIAR CON LA DESILUCIÓN: ROL PARENTAL

By: Christina Frank

Entre los muchos efectos dolorosos de la pandemia de coronavirus en los niños está la angustia de perder la oportunidad de participar en eventos importantes: eliminatorias deportivas, cumpleaños importantes, juegos escolares y graduaciones, o ese gran viaje familiar. Los adultos están pasando por algunos de los mismos tipos de dificultades, pero a menudo tienen mucha experiencia en procesar tales desafíos. Los niños, por otro lado, pueden experimentar estas emociones intensas por primera vez.

“Las decepciones son enormes”, dice Madeline Levine, PhD, autora de *Ready or Not: Preparando a nuestros hijos para florecer en un mundo incierto*. “No estábamos preparados para esto y debemos ser increíblemente compasivos”. Las decepciones específicas variarán de un niño a otro, al igual que su capacidad para afrontarlas, pero los expertos en desarrollo infantil coinciden en que las herramientas básicas para manejar la decepción son en gran medida los mismos en todos los grupos de edad.

1. Escuchar y validar: Como padres, nuestro primer impulso a menudo es tratar de solucionar los problemas de nuestros hijos. Pero no hay forma de arreglar nuestra realidad actual. Lo que puede hacer es escuchar y reconocer la frustración y la decepción de los niños, dice Carey Werley, LCSW, trabajadora social clínica del Child Mind Institute. Werley señala que es útil profundizar en los detalles específicos de lo que más decepciona a su hijo. “Podemos hacer algunas suposiciones sobre lo que ocurre en cada evento”, dice. Es importante escuchar realmente ... y encontrarlos donde se encuentran “. También es importante evitar juzgar sus reacciones. Estar molesto por no conseguir un vestido de graduación puede parecer una tontería, pero invalidar el dolor que sienten nuestros hijos (diciéndoles que no es gran cosa, por ejemplo) solo los hará sentir más aislados. Es más, concentrarse en el traje podría ser una forma de que su hijo procese sentimientos más importantes, como el miedo y la tristeza en torno a la crisis en general, que aún no puede enfrentar. En lugar de eso, enfatice que escucha a su hijo y exprese su apoyo por cómo está manejando esto. Esta situación es realmente un desafío para todos nosotros y sus hijos no son una excepción. Tranquilícelos diciéndoles que, aunque no sabemos lo que nos depara el futuro, está orgulloso de ellos por lidiar con la pérdida de cosas que eran importantes para ellos.

2. Proporcionar perspectiva: los niños, especialmente los más pequeños, no tienen la perspectiva que tienen los adultos como resultado de haber vivido nuestra parte de decepciones. En cambio, los niños pueden ver las cosas en blanco y negro. “Entonces, un niño podría estar sintiendo, 'Dios mío, esto nunca va a terminar. Nunca voy a volver a la escuela'”, dice Lindsay Gerber, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Una vez más, validar este miedo es un buen punto de partida, especialmente en estas circunstancias sin precedentes. “Decir, 'Sabes, escuché que para ti parece que nunca va a terminar, y estoy de acuerdo en que puede ser muy difícil no saber cuándo comenzarán las clases de nuevo’”. Evite las falsas esperanzas: no quiere darle a su hijo ideas poco realistas sobre lo que depara el futuro, ya que en este momento simplemente no sabemos cuándo se reanudarán las cosas como la escuela (o cómo se verán cuando lo hagan). Al mismo tiempo, Werley agrega que es razonable enfatizar a los niños que, si bien no sabemos cuándo o cómo sucederá, eventualmente nuestras circunstancias actuales cambiarán. Volverán a ver a sus amigos y disfrutarán de las actividades que se están perdiendo en este momento; aunque las cosas están cambiando, todavía hay mucho que esperar para seguir haciendo en casa. Puede compartir sus propias experiencias pasadas de cambio e incertidumbre, incluida la forma en que enfrentó esos desafíos y cuáles fueron los resultados.

Además, probablemente sea mejor evitar dar a los niños pequeños mucha información que solo aumentará su ansiedad, dice el Dr. Levine. "Entonces, ya sabes, si te preguntan por qué no vemos a la abuela esta semana, asegúrate de que la verás tan pronto como puedas. No diga 'no podemos verla esta semana porque está en un grupo de muy alto riesgo de coronavirus'".

3. Busque soluciones: No puede cambiar el hecho de que la fiesta del décimo cumpleaños de su hijo no se desarrollará como se suponía, o que la graduación no se llevará a cabo en el auditorio de la escuela secundaria como estaba planeado o usted no irá a un partido de fútbol. Pero a medida que continúa la pandemia, las personas se vuelven cada vez más creativas para compensar estas pérdidas. Las fiestas de cumpleaños y las graduaciones virtuales se pueden celebrar utilizando una de las numerosas aplicaciones de video chat, o si su hija no está en el equipo de fútbol, puede sugerirle que use este tiempo para practicar sus habilidades en el patio trasero, para que así sea. listo para funcionar cuando las cosas finalmente se reanuden. Los juegos que se llevan a cabo en arenas vacías se pueden transmitir junto con amigos. Werley también sugiere recordarles a los niños que no están solos en todo esto, lo que puede ser reconfortante. "Todos los que practican deportes se están perdiendo la temporada de primavera", dice. "Y todas las clases que se gradúan están pasando por lo mismo al mismo tiempo". También puede alentar a su hijo a que hable con sus amigos sobre lo que está pasando; la vinculación con sus compañeros por su decepción compartida puede ayudar a los niños a poner las cosas en perspectiva y tal vez incluso fortalecer las amistades.

4. Déles una sensación de control: La parte más difícil y aterradora de esta pandemia es que no tenemos control sobre cuándo volverá a abrir la escuela, por ejemplo, o cómo será el verano. Pero tenemos cierto control sobre cómo lucen nuestros días y qué los haría más fáciles de tolerar. Trabajar con su hijo para planificar sus días es una forma de darles una sensación de control sobre lo que está sucediendo. ¿Cómo quieren pasar su tiempo libre? ¿En qué proyectos les gustaría profundizar? Muchos niños incluso se emocionarán al dar su opinión sobre la planificación de las comidas o las tareas del hogar. Tener un sentido de propósito y saber que valora sus ideas puede hacer que incluso las situaciones decepcionantes sean mucho más fáciles de soportar para los niños. Además, contar con la participación de los niños cuando se trata de tareas y horarios diarios también puede facilitar la vida de los padres. También puede modelar el comportamiento de afrontamiento diciéndole a su hijo cuáles son sus habilidades de afrontamiento y ayudándole a desarrollar algunas propias, dice el Dr. Levine. Usted y su hijo ya están demostrando habilidades de afrontamiento todos los días, simplemente levantándose de la cama y viviendo sus días en familia. Pregúntese: ¿Cuáles son las herramientas que le ayudarán a usted y a su hijo a hacer esto? Para usted, tal vez sea reunirse virtualmente con la familia extendida, cocinar las comidas que le gustan o cuidar de las mascotas. El afrontamiento puede parecer similar para sus hijos, o pueden usar sus propias habilidades particulares. Tal vez valoren ver una película divertida al final del día, o tomar su helado favorito o escribir cómo se sienten en un diario. "Hable sobre la caja de habilidades de afrontamiento que tiene [y luego pregúnteles] '¿Qué es lo que más le ayuda?'"

5. Tenga fe en ellos: si bien las decepciones relacionadas con la crisis del coronavirus son de una escala mucho mayor que las que todos experimentamos en la vida normal, el hecho es que los niños tienen que aprender a vivir con la decepción, dice el Dr. Levine. Recuérdeles a sus hijos las cosas que han superado antes, dice, ya sea que no hayan sido elegidas en la obra de la escuela, obteniendo una calificación más baja de la esperada o perdiendo un gran juego. Hágales saber que aunque esta situación es diferente, pueden usar algunas de las mismas habilidades para superarla. "Idealmente, es una sucesión de pequeñas decepciones", dice el Dr. Levine. "Con suerte, esta experiencia hará que ese músculo de tolerar la decepción sea más robusto, dice el Dr. Levine. "Creo que ese es el mensaje que los padres deben tener en cuenta, que es una repetición del 'Creo que puedes manejar esto. Sé que es muy difícil, pero yo sé que lo lograrás'".