

# STUDENT SUPPORT DEPARTMENT

## SIENDO PADRES/MADRES

### DURANTE COVID-19

Rebecca Schrag Hershberg Ph.D.



## PARENTING IN A PANDEMIC



### Un listado para ponerlo en lugares visibles.

---

Coronavirus. COVID-19. Distanciamiento social. Hace una semana, estos eran términos oscuros y desconocidos. Ahora nuestros feeds de redes sociales están llenos de ellos. Estamos inundados de información. Y luego inundado de nuevo, porque las cosas cambian hora tras hora. Y mientras lo hacen, reajustamos nuestros horarios, nuestras rutinas diarias, nuestras expectativas, nuestros planes. La atmósfera es de incómoda incertidumbre en el mejor de los casos, de puro terror en el peor, y la mayor parte del tiempo en algún punto intermedio.

- Sean los adultos. Depende de nosotros iniciar conversaciones con nuestros hijos. Continúe preguntándoles qué cosas nuevas han escuchado sobre el virus, para corregir la información errónea y para responder a sus preguntas con honestidad y con oraciones cortas. Los niños se empantanar en palabras.
- Señale las cosas que son diferentes. Se cancelan las fiestas de cumpleaños. Mami trabaja desde casa. (Quizás) no hay escuela. La gente no viaja por las vacaciones.
- Señale las cosas que son iguales. Todavía estás desayunando lo que te gusta. Sigues viendo tus programas favoritos. Todavía tenemos que lavarnos los dientes.
- Juega, juega, juega. Los niños resuelven cosas con peluches, muñecos de acción, disfraces. Deje que sus pequeños se enojen con el virus, intenten controlarlo. Quizás Elsa lanza un hechizo para que se congele el virus. Quizás Ryder y los cachorros se embarcan en una misión de rescate para ayudar a los enfermos. Tal vez mezcle una poción de cura COVID-19 que incluya colorante para alimentos, brillo y cualquier otra cosa.
- Guarde su teléfono por períodos de tiempo establecidos. Nuestros niños se sienten incómodos cuando estamos distraídos. Murmurar "Mmmhmmm" mientras su hijo cuenta una historia, mientras usted se desplaza y desliza simultáneamente, no es útil. Ser intencional y claro sobre el uso de su teléfono lo es. "Voy a jugar contigo ahora mismo, así que voy a dejar mi teléfono en la estantería"; y "Voy a tomarme unos minutos para revisar mi teléfono ahora mismo, así que no podré jugar por un tiempo".

- La estructura y las rutinas son tus amigas. Incluso más de lo habitual, y sobre todo porque la vida diaria parece cada vez menos familiar. El mundo puede parecer caótico e impredecible, pero su hogar no tiene por qué serlo. Considere hacer un horario diario y colgarlo para que todos lo vean (use imágenes si sus hijos aún no saben leer).
- Valide los sentimientos de ira y decepción. Es horrible que tuvo que cancelar sus planes de viaje de vacaciones de primavera. O tu fiesta de pijamas. O tu obra de teatro escolar. Está bien llorar, golpear el sofá, incluso gritar un poco. Pasar tiempo en su parque local a diferencia de Disney World no es, de hecho, una "aventura súper divertida".
- Simultáneamente, modele reencuadrando y mirando el lado positivo. Quizás haya mucho más tiempo en familia ahora que ambos padres trabajan desde casa. O tal vez su hijo finalmente pueda hacer ese proyecto de arte épico en el que ha estado pensando. O tal vez pueda aceptar un nuevo trabajo o tarea, ahora que toda la familia necesita colaborar, y usted puede enfatizar lo "niño grande" que se ha convertido.
- Enfatice la agencia. Su familia no está simplemente sentada en casa esperando pasivamente a que las fuerzas fuera de su control tomen forma como lo harán. ¡No! Enmarca lo que estás haciendo, lo que todos debemos hacer, como un conjunto de acciones. Su familia está haciendo su parte ayudando a detener el virus, ejerciendo la agencia lavándose las manos tan a fondo, trabajando juntos como superhéroes que difunden la salud y la seguridad en todo el mundo.
- Responda preguntas con conocimiento de hechos. Luego se detiene. Si sus hijos tienen preguntas sobre el virus, respóndalas con sinceridad. Entonces deja de hablar. Si tienen preguntas de seguimiento, preguntarán. Y luego puedes responder de nuevo. Si su hijo hace la misma pregunta, una y otra vez, indíquelo. "¿Pero lo vamos a tener?" "Espera, ¿nos vamos a enfermar?" "¿La abuela y el abuelo lo van a tener?" Si su hijo continúa haciendo la misma pregunta, o muy similares, es probable que busque tranquilidad, lo cual es un signo de ansiedad. Está bien reconocer que: "A veces, cuando estamos preocupados, hacemos la misma pregunta una y otra vez. La preocupación nos engaña haciéndonos pensar que eso ayudará, pero en realidad no es así". Luego proporcione estrategias útiles y calmantes. Lo que sí ayuda cuando estamos preocupados es meternos en el cuerpo ("¡Hagamos algunos saltos!"), O respirar profundamente ("Oler las galletas cuando salen del horno, ahora sopla sobre ellas ya que están demasiado caliente para comer"). ¿Sabes qué hace que la preocupación sea aún mayor? ¡Preocuparse por la preocupación! ("¡Y luego preocuparse por la preocupación de la preocupación!", Puede decir su hijo, y de repente está en una interacción divertida y las cosas ya no se sienten tan mal). Está bien decir "No sé, "o" Tengo que pensarlo ". Nuestros pequeños necesitan que proyectemos una confianza tranquila y clara. Esto no es sinónimo de conocer todas las respuestas. Pausa. Pensar. Busca ayuda. Pregúntele a un padre amigo cómo podría responder.
- Mueve tu cuerpo. Saltar. Danza. Fiesta de baile familiar. La conexión cuerpo-mente es real. Cuando nos sentimos anclados en nuestros cuerpos, nuestro estado emocional a menudo también mejora.
- Centrarse en la comunidad, tanto local como global. Hable en voz alta sobre cómo va a controlar a sus vecinos mayores para asegurarse de que tengan todo lo que necesitan. Mencione que ahora mismo todos en el mundo están trabajando juntos para resolver este problema. Adivina cuántas personas en tu calle se lavan las manos exactamente al mismo tiempo que tú. Su familia no es la única que afronta estos desafíos; eres parte de un todo mayor.
- Espere regresiones. Cuando los niños tienen que adaptarse a una rutina completamente nueva, o sienten ansiedad a su alrededor, sus cerebros en desarrollo no siempre pueden manejar ese cambio además de todo lo demás; los recursos internos se asignan a la nueva tarea en cuestión, y algo más sucede. Su niño pequeño entrenado para ir al baño puede comenzar a tener accidentes, o su niño de kindergarten seguro de sí mismo puede comenzar a mostrar algo de apego y falta de independencia. Eso está bien y es de esperar.
- Cuida de tí mismo. Lo primero que los niños necesitan para mantener la calma durante los momentos difíciles es un padre (o cuidador) que mantenga la calma durante los momentos difíciles. Si siente pánico o se siente abrumado, haga lo que pueda para regularse antes de intentar calmar a su hijo. Si sus intentos de calmar a su hijo no están sincronizados con su comportamiento preocupado y su energía, su hijo lo notará, y esto será aún más angustiante para él. Es mejor ser honesto que fingir: "Me siento un poco preocupado en este momento, así que voy a tomar algunas respiraciones profundas antes de responder a tus preguntas. ¿Quieres venir a sentarte a mi lado y nosotros? los llevaremos juntos?"
- Busque apoyo profesional si es necesario. Como siempre, si está preocupado o simplemente confundido por algo que su hijo está haciendo o diciendo, no dude en comunicarse. para obtener ayuda del Departamento de Apoyo al Estudiante. Estamos en un territorio inexplorado y no tienes que hacerlo solo.