

¿Qué hacer ante situaciones de estrés para apoyar a mi hijo (a)?

Desarrollo emocional

¿Cómo apoyar a mi hijo en caso de una crisis emocional?



PAP: primeros auxilios psicológicos.



¿Qué son?

La OMS los define como “acompañar [en este caso] a los niños a **enfrentarse a una situación difícil y extraordinaria, fuera de su vida diaria, a la que vamos a llamar incidente crítico (IC)**”.

La pandemia que vivimos actualmente se considera un IC y es probable que nuestros niños necesiten apoyo en este sentido para comprender lo que ocurre y adaptarse a la situación de la mejor manera.

La presente guía tiene el propósito de apoyarnos para hacer frente a esta situación extraordinaria.

Etapa evolutiva del niño:



De acuerdo con la edad del niño (a), debemos darles información concreta y verídica de lo que está ocurriendo. Si la información proviene de los padres, es mejor.

Debemos cerciorarnos que lo que entienden de la situación es correcto, preguntando directamente: ¿qué crees que está pasando? ¿Qué entendiste? ¿Qué dudas tienes?

Pasos para apoyar a mi hijo (a) en caso de ansiedad o estrés:

1. Contener:

- Intenta conseguir que las emociones del niño no se desborden.
- Consigue un equilibrio entre la expresión de sus emociones, entre el llanto y el miedo, y el control racional de estos miedos.
- Atiende y registra sus miedos y fantasías, pero responde racionalmente. Ejemplo: “ya nunca podré jugar con mis amigos”, decirle “por el momento no se puede, pero eso no significa que nunca lo volverás a hacer. Más adelante podrás verlos y jugar como antes”.
- El contacto corporal con el niño te ayudarán en estas tareas.

¡Acompáñalo! Canta su canción favorita, abrázalo, mécelo.

2. Calmar:

- Hablar en voz baja y pausada; colócate a su altura.
- Ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse.
- Recordar alguna situación previa, en la que el niño pudo controlar sus miedos: “¿Te acuerdas cuando te caíste de la bicicleta y te iban a cocer? Tenías miedo, pero poco a poco fue bajando. .
- No decir nunca que si se calma, todo irá mejor. Posiblemente eso no sea verdad.

Haz alguna actividad de su agrado como bañarse o jugar con agua, contarle su historia favorita, dibujar.

3. Informar:

- Utilizar palabras y explicaciones simples.
- Responder a todas sus preguntas.
- No dar más información de la que nos pide el niño. Si quiere saber más, ya nos lo preguntará.
- Averiguar qué sabe el niño: posiblemente haya oído información a medias que le asuste, porque no la comprende.
- Si no quiere saber nada, estará evitando el dolor. Es importante retomar el tema al día siguiente.
- Si el incidente ha comportado la muerte de alguien, abordar el tema de forma directa, sin rodeos.

4. Normalizar:

- Ayudar al niño a expresar cómo se siente, poniendo nombre a sus sensaciones.
- Animarle a expresarse, pero sin forzarle a ello.
- Tampoco obligarle a hablar.
- Si reacciona con irritabilidad, en lugar de ignorarlo, comentarle suavemente que entendemos que esté enfadado, pero que poco a poco tiene que tratar de no estarlo.
- Reiterarle que lo que siente está bien, que nosotros nos sentimos igual.

5. Consolar:



- Permitirle participar en los rituales de despedida, en caso de algún fallecimiento a causa del IC.
- Animar al niño a dibujar y/o jugar acerca de lo ocurrido.
- Permitirle llevar una rutina con actividades habituales.
- Fomentar su vida social, con familiares y amigos a través de los medios disponibles.

PAP: primeros
auxilios
psicológicos.



Aunque esta guía está enfocada en niños en edad escolar, los PAP pueden aplicarse a **cualquier edad**.

No son exclusivos de la situación crítica que vivimos por la cuarentena. Son aplicables ante **cualquier incidente crítico**, ya sea masivo (como la pandemia) o cotidiano (un accidente o fallecimiento por ejemplo).

Si tu hijo(a) o familia necesitan ayuda,
comunícate con nosotros.

Más información:

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/efectos-ninos-confinamiento-casa-coronavirus-medidas-prevencion-actuacion>

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/primeros-auxilios-psicologicos-ninos-6-10-anos>