

Cuarentena podría generar en niños y adolescentes cambios de humor

Organizar horarios y realizar actividades recreativas, son algunas de las recomendaciones que brinda el psicólogo Anderson Jiménez Saavedra a todos los padres para estabilizar las emociones en los niños y adolescentes durante la cuarentena colectiva decretada por Nicolás Maduro como medida de prevención al contagio del coronavirus.

El especialista aseguró en una entrevista telefónica para Elimpulso.com que el encierro podría generar en los más pequeños de la casa y adolescentes conductas o actitudes de aburrimiento, irritación emocional (cambios de humor), rebeldía y malcriadez.

“En esta situación, los padres serán el principal modelo y ejemplo ante sus hijos con respecto al aislamiento social en que vivimos actualmente. Su tranquilidad o intranquilidad va estar directamente relacionado a la psiquis de sus hijos. Es decir, si el padre sostiene una conducta incongruente en lo que hace o dice, y no lo explica con palabras claras y sencillas a sus hijos, entonces ellos asumirán subjetivamente que su emocionalidad es por culpa de ellos entendiendo un mensaje de forma errada”, manifestó.

Saavedra también explicó que los padres deben erradicar cualquier medio de información **masiva sobre el Coronavirus** que pueda afectar tanto su psiquis como la de sus hijos. Sobre todo, aquellas informaciones que determinen muertes.

“En el caso de los niños, a ellos les fascina los cuentos. Entonces es momento de crear historias con finales felices, sobre cómo un día llegó el virus, entro a un país y qué hicieron sus habitantes para salir de dicha situación. Los niños tienen mucha imaginación y se debe aprovechar al máximo”, señaló **Saavedra**.

A continuación algunas recomendaciones a los padres durante la cuarentena que serán efectivas o no, de acuerdo a sus recursos psicológicos y económicos que posea en casa:

1- Tome un tiempo de reflexión y analice cómo llevaba su vida antes del covid-19, si realmente le brindaba afecto, amor, atención, comunicación a su familia y sobre todo a sus

hijos. Evalúe sobre el tiempo que tiene ahora de poder verlos crecer aunque sea en tiempo de cuarentena colectiva. Lo imperante de esta situación es crear o recuperar esos vínculos de amor. Les aseguro que es hijos de los agradecerán toda la vida.

2- Organice actividades en el hogar y horarios de acuerdo a la edad. ¡Por favor! no sobrecargue a sus hijos con actividades escolares. Vincúlese con paciencia, amor, trabajo en equipo y reforzando positivamente a sus hijos. Hay que buscar una forma de hacer las tareas escolares y del hogar de forma divertida. A los niños les gusta mucho aprender a través del juego.

3- Con el adolescente, es hora de de saber si realmente conoce a su hijo o hija. Es momento de sentarse a compartir con ellos. Cuénteles anécdotas y con “negociación” y “comunicación asertiva” podrá lograr cambios significativos en su actitud. La mayoría de los adolescentes se les genera una etapa de “conducta rebelde” porque no se sienten comprendidos por sus padres.

4- Propicie reuniones familiares para ver películas, bailar, hacer ejercicios, manualidades, cocinar en familia, utilizar juegos lúdicos y generar todo aquellos que genere bienestar en familia.

5- Elaborar como técnica, lo que nosotros en psicología denominamos “caja de la felicidad”. En este juego cada miembro de la familia se sienta en círculo de una caja y escribe palabras positivas. Después, cada miembro va sacando una y se la entrega al que tiene a su lado y allí expresan lo que significa para ellos y por qué se la están dando a la otra persona.

Con información de El Impulso