**CORONAVIRUS: LO QUE DICEN LOS NIÑOS Y JOVENES**

 Lic. Mirta Itlman

 Miembro de APdeBA

Ante situaciones de crisis como la que estamos viviendo los sentimientos, pensamientos y comportamientos se intensifican en función de la nueva realidad. Las características personales se exacerban al igual que las reacciones en las relaciones interpersonales. Se activan duelos y conflictos previos. Todo se agrava en aquellos niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad: abuso, violencia intrafamiliar, drogadicción.

**LO QUE LOS ADULTOS DEBEMOS SABER**

* Los niños pequeños lloran más, necesitan estar más tiempo que lo habitual en brazos, se incrementa el temor a los extraños, suelen estar más irritables y presentar dificultad para comer y dormir
* Los de 3 a 6 años pueden tener miedo a separarse de sus cuidadores, volver a tener comportamientos que ya habían dejado: hacerse pis, hablar como bebes, estar más caprichosos y demandantes.
* De 7 a 12 años: Dolores corporales, tristeza, miedo, desánimo, susto o negar lo que está pasando. Pueden tener dificultad para concentrarse o estar hiperatentos.
* De 13 a 18 años: Se observa ansiedad, decepción, autoaislamiento, peleas y discusiones con los adultos, frustración, enojo. Prefieren compartir sus sentimientos con sus pares.

 *Si Ud. no pueden contener la situación o tienen dudas acuda a un profesional de salud mental.*

**LOS PROTEGEMOS Y AYUDAMOS SI…**

* Conservamos sus rutinas, horarios para dormir, comer, hacer la tarea, bañarse. La estructura diaria les brinda estabilidad.
* Estamos disponibles para escucharlos, comprenderlos y respetamos sus sentimientos sin juzgarlos ni menospreciarlos.
* Preguntándoles que es lo que ya saben de lo que está sucediendo. Ser sinceros con la información que les damos sin sobrecargar, alarmar o generar falsas expectativas.
* Ayudarlos a salir de los pensamientos negativos compartiendo nuestros propios sentimientos y mostrándoles aquello que nos ayuda a sentirnos mejor. Incentivarlos a que compartan sus sentimientos con el grupo de pares.
* Les mostramos como protegerse y cuidarse según indicaciones de la Organización Mundial de la Salud o de sus Propios Gobiernos.

 **LOS NIÑOS NOS COMPARTEN SUS TEMORES…ESCUCHEMOSLOS**

Esta es una herramienta útil que los ayuda a expresar sus emociones, ganar autoconciencia, entender que les pasa e identificarse con otros y así sentirse menos solos.

* Para los más pequeños usar emojis
* Yo me siento…

|  |  |
| --- | --- |
| * + Confundido
 | * + Nervioso/Ansioso
 |
| * + Preocupado
 | * + Tristeza
 |
| * + Curioso
 | * + Con Miedo-culpa
 |
| * + Frustrado
 | * + Enojado
 |
| * + Solo y aburrido
 | * + Tengo pesadillas
 |
| * + Contento de estar en mi casa
 |  |

 *Puedes agregar tus sentimientos*

**ME SIENTO MEJOR SI…**

Estas son algunas de las estrategias que los ayuda a sobrellevar la situación, los escuchamos decir:

* **De 3 a 6 años**

|  |  |
| --- | --- |
| * Vi la tele
 | * Hice arte
 |
| * Armé rompecabezas
 | * Dormí con mi osito y en la cama de mi mama
 |
| * Me lavé las manos
 |  |

*Y a ti. Qué te gustaría hacer?*

* **De 7 a 12 años**

|  |  |
| --- | --- |
| * Escribí en mi diario
 | * Hablé con una compañera del colegio que le hacen bullying
 |
| * Me Pelié con mi hno
 | * Llorar
 |
| * Leer
 | * Jugar con mi perro
 |
| * Cocinar con mi mamá
 | * Bañarme
 |

 *Cual agregas tú?*

* **De 13 a 18 años**

|  |  |
| --- | --- |
| * Pensar que estamos todos en la misma situación
 | * Hago mis videos en Tik Tok y Roblox
 |
| * Chateo con amigos
 | * Ayudo con las cosas de mi casa
 |
| * Le doy puñetazos a mis almohadones
 | * Organizar previas por “Zoom”
 |
| * Empecé un curso x internet, antes no tenía tiempo
 |  |

 *Puedes agregar la tuya*

 *SI LOS ESCUCHAMOS LOS PODEMOS AYUDAR. ELLOS NOS GUIAN*

24 de Marzo 2020