

CORONAVIRUS

INFANCIAS Y SALUD MENTAL



SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR A LAS INFANCIAS EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO SOCIAL



INFANCIAS Y SALUD MENTAL

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR A LAS INFANCIAS EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO SOCIAL

Documento realizado por el equipo de Niñez de la Dirección Provincial de Salud Mental.

Si bien sabemos que los niños, niñas y adolescentes (NNA) no son considerados población de riesgo en relación al COVID-19, sí debemos estar alertas a las distintas manifestaciones que puedan presentar ante el aislamiento, distanciamiento social, las ausencias y pérdidas de espacios, funciones, figuras de cuidado y referentes socio-afectivos.

Es bueno recordar que, ante estas situaciones, toda conducta que denote alguna manifestación de ansiedad y/o angustia resulta ser esperable y es un indicador saludable; demuestra un esfuerzo activo por parte del NNA en el procesamiento psíquico del evento disruptivo.

¿Cómo evitar que este evento se vuelva traumático?

Es traumático para un NNA todo aquel evento que no esté preparado para integrar psíquicamente, ya sea por el efecto **sorpresa** o **intensidad**.

Un acontecimiento proveniente tanto de la realidad como de la imaginación y/o la fantasía tiene un potencial traumático menor cuando las figuras de cuidado les ofrecen un sostén lo suficientemente bueno como para reconocer las necesidades afectivas y psicológicas, **ambientes seguros, espacios de expresión, diálogo y escucha**.

¿Qué es un ambiente seguro?

Las rutinas ayudan a darle previsibilidad y seguridad a un ambiente que ha devenido en las tres principales áreas de la vida cotidiana de los NNA: escuela, hogar y tiempo libre. Es, además, el lugar en que satisfacen todas las necesidades: no sólo las de alimentación, sueño y cuidado, sino también las sociales, de afecto, juego, reconocimiento, así como de soledad e intimidad.

Es fundamental controlar de forma activa la exposición a información e imágenes alarmantes de gran intensidad en todas sus formas (noticieros, videos de redes sociales, audios de whatsapp, conversaciones entre adultos, etc.).

Si bien es fundamental dialogar sobre la situación actual, las fantasías y los eventos esperables, porque disminuye el efecto sorpresa; los intercambios deben estar pensados para dar respuesta a las preguntas, inquietudes y requerimientos que cada NNA pueda ir manifestando, lo cual hará que la intensidad sea “dosificada” respetando los ritmos propios de cada NNA.

¿Cómo ofrecer espacios de expresión?

Es fundamental poner a disposición de los NNA espacios de expresión acordes a sus características personales y el desarrollo subjetivo. El juego, la palabra, la escritura, la música, el arte serán actividades que le permitirán a los NNA ponerse en contacto con su mundo interno y procesar los acontecimientos.

Una actitud atenta a las necesidades de cada NNA propiciará un uso oportuno de estos espacios, ya que lo que no se debe intentar es mantenerlos todo el tiempo activos y sobrestimulados.

Aislados, pero no solos

El distanciamiento social tiende a generar ansiedades de pérdida y fantasías de muerte, para lo cual, mantenerse conectados traerá alivio a sus angustias. Las nuevas tecnologías y los medios de comunicación pueden utilizarse como espacios “puentes”. Mantener comunicaciones de audio y video con familiares y adultos significativos, así como con amigos y referentes socio-afectivos hará posible transitar estos tiempos de forma saludable.