

REACCIONES EMOCIONALES TÍPICAS EN NIÑ@S, DERIVADAS DE LA SITUACIÓN POR COVID-19

Es posible que estén:

- Más apegad@s (no querer alejarse de los padres por miedo).
- Más ansios@s.
- Más inquiet@s.
- Más irritables e impacientes.
- Más ensimismados, distraíd@s.
- Más exigentes con los padres.
- Más rabietas.
- Más peleas con sus herman@s.
- Más regresiv@s (volver a conductas que ya habían superado o volverse más infantiles).

También puede ser que:

- Tengan recuerdos recurrentes, pensamientos o fantasías sobre aspectos relacionados con el evento.
- Algunas noches tengan pesadillas.
- Alteraciones en el apetito, el sueño y problemas de la eliminación (escapes).
- Preocupación sobre el futuro (el colegio, los amigos, actividades extraescolares...).
- Dificultades para volver a sus rutinas e intereses.
- Cierta pérdida de hábitos, costumbres y aptitudes.
- Aparezca rechazo a salir a la calle o a ir a la escuela.
- Dificultades para concentrarse con las tareas escolares.
- Mayor frecuencia de dolores de cabeza o de tripa.

Si el niño/a se muestra angustiado por la situación, tiene problemas para dormir o pesadillas, tiene dificultades para respirar, se muestra irritable... significa que está reaccionando a la situación, *“son manifestaciones normales ante situaciones anormales y estresantes”*. Resulta útil buscar estrategias de regulación que ayuden a calmar estas emociones. A continuación, se proponen algunos ejercicios que pueden ser de utilidad.

Ejercicios prácticos para la ansiedad

- ✓ Ejercicios de respiración profunda: Imaginamos que somos un globo, del color que queramos y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarnos y seguimos las instrucciones:
 - Primero nos inflaremos, cogemos aire poco a poco, profundamente y estiramos nuestros brazos y piernas, nos estamos llenando de aire.
 - Después nos desinflaremos. Lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, despacio. Notamos como nuestros brazos y piernas se relajan notamos como nuestra cara y nuestro cuerpo se relaja.
 - Después de una pausa, podemos volver a inflar y desinflar el globo.
 - Se recomienda realizar el ejercicio tantas veces como años tenga el niño.

- ✓ Cuando están muy nerviosos, se puede proponer jugar al 8 dormilón. Consiste en dibujar un ocho horizontal, estirado, como el símbolo de infinito.
 - *Empezando por el centro y siguiendo con el dedo toda la redonda izquierda inspira como si quisieras hinchar un globo dentro de la tripa (5 seg), hasta el centro de nuevo y durante 5 seg más expira como si apagaras una vela, y vuelve a empezar.*
 - Conviene hacer este ejercicio tantas veces como años tenga el niño@.

- ✓ Ejercicios de relajación muscular. Los audios de *Tranquilos y atentos como una rana* pueden ser una buena herramienta:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqjvGQnyD6mlkyLmb-p6jVJYsaRtcHzFt>

- ✓ Métodos de relajación por edades: material sobre métodos de relajación por edades (H. La Fé)

-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló



Hospital General
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

Ejercicios prácticos para el ánimo triste

- ✓ Ponerse en acción, realizar actividades agradables, al principio de corta duración.
- ✓ Encontrar un espacio para poder hablar de sus cosas, se puede animar a hacer una caja donde colocar a lo largo del día papelitos con cosas que les apetezca hablar, positivas o no, y compartirla al final del día.
- ✓ El humor, las risas, los halagos..., son clave para combatir la tristeza.

Ejercicios prácticos para el enfado

- ✓ Explicarle que tiene derecho a estar enfadad@, dejar que se exprese, manteniendo los límites de respeto y conducta.
- ✓ Estos días los niñ@s pueden encontrar mucho a faltar la actividad física, clave para eliminar energías desagradables como el enfado.
- ✓ Buscar alternativas para expresar la rabia: hacer actividades físicas, ayudar a que descargue energía dando saltos, hacer estiramientos, volteretas, bailar...

-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorti Hospitalari
Provincial de Castelló



Hospital General
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

¿CÓMO PODEMOS RESPONDER LOS ADULTOS A ESTAS CONDUCTAS?

- **Estando disponibles emocionalmente:** estar atento a los cambios en su comportamiento, escuchar sus preocupaciones (sin juzgarlas), mantener la calma, ser afectuoso (dar abrazos y besos, reforzar sus conductas y habilidades positivas) y ser comprensivo (evitar los castigos, buscar soluciones y dar alternativas al comportamiento problemático).
- **Comunicándonos con ellos de forma adecuada:** hay que hablarles de una manera concreta y adaptada a su capacidad de entendimiento. Es necesario mantenerles informados sobre la situación utilizando un lenguaje conceptual que ellos puedan comprender, ser sinceros y dejar claro que pueden preguntar todo lo que necesiten saber, procurar que no sea un tema tabú.
- **Ayudándoles a expresar sus emociones:** mediante pintura, plastilina... Jugar con ellos, hacer ejercicio físico, escuchar música, practicar ejercicios de relajación o relajantes.
- **Siendo tolerante y flexible:** puede que pasen más horas jugando, con la Tablet...pero también buscar actividades que fomenten la creatividad, la colaboración, la conexión familiar y la distracción; al mismo tiempo que se procura que no se sobrepasen los límites básicos (faltas de respeto, normas básicas de convivencia, violencia...).
- **Manteniendo rutinas y horarios:** diseñar un horario semanal conjunto (y el fin de semana con rutinas diferentes), despertarse e irse a dormir a horas similares, así como también comer a horas similares, realizar actividades lectivas (un par de horas por la mañana y un par por la tarde).

-Departamento de Salud Mental de Castellón-



Consorci Hospitalari
Provincial de Castelló



Hospital General
Universitari de Castelló



DEPARTAMENT DE SALUT DE LA PLANA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS