



Cómo desarrollar relaciones familiares más sólidas durante el COVID-19



Es un hecho que la pandemia del COVID-19 ha cambiado nuestra manera de enfrentar la vida social y familiar. Por ejemplo, ha aumentado nuestros niveles de ansiedad y de preocupación por nuestra salud física. El COVID-19 se ha sumado a los desafíos cotidianos que enfrentan los padres y también ha creado una mayor conciencia sobre la fragilidad de nuestra salud mental.



En este contexto, la investigadora y psicóloga clínica canadiense Tina Montreuil (1), subraya que resulta de vital importancia tomar conciencia de que la regulación de las emociones, los valores y las creencias afectan el desarrollo y la transmisión de los trastornos mentales y del comportamiento de generación en generación.

En este sentido, sostiene que uno de los principales desafíos en tiempos de pandemia es desarrollar habilidades básicas de afrontamiento que se han asociado con la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de un individuo de permanecer comprometido, disponible y optimista en lugar de retraído, abrumado y derrotado cuando se enfrenta a dificultades y a situaciones adversas.

De este modo, cuando los padres toman conciencia de su propia autorregulación emocional y cuando pueden estructurar actividades familiares significativas que promuevan la vinculación mutua, tanto ellos como sus hijos están en una mejor posición para aprender habilidades básicas de afrontamiento, que los benefician de modo personal y familiar.

Impacto de la pandemia en la vida familiar

Diversos estudios recientes demuestran que los problemas de salud mental resultantes del COVID-19 y los impactos en vida familiar se encuentran entre las principales preocupaciones asociadas a la pandemia.

De manera similar, tres de cada cuatro padres experimentarían inquietudes y preocupaciones sobre el equilibrio entre el cuidado infantil, la escolaridad de sus hijos y su propio trabajo profesional. De ellos, más de la mitad de los padres experimentarían una mayor dificultad para manejar sus propias emociones y las de sus hijos.

Los desafíos de crianza que surgen en torno a la pandemia de COVID-19 pueden representar un momento oportuno para mejorar nuestra resiliencia y modelamos estrategias y habilidades más adaptativas. A su vez, tales habilidades pueden promover el desarrollo de comportamientos resilientes en nuestros niños.

La capacidad de manejar las emociones negativas fuertes y cambiar nuestra forma de pensar hacia una perspectiva más adaptativa se puede desarrollar a cualquier edad. Sin embargo, dado que nuestro cerebro es más hábil para realizar nuevas tareas a una edad temprana, es más beneficioso socializar prematuramente estas habilidades fundamentales para la vida. Esto ayudará a los niños a convertirse en adultos autorregulados, adaptables y prósperos.



Emociones de los padres

Las habilidades de los padres para regular sus propias emociones influyen directamente en la frecuencia y eficacia de sus prácticas parentales de apoyo. Las prácticas de apoyo no son otra cosa que consolar a los niños cuando experimentan emociones negativas; ayudar a resolver problemas que les provocan angustia; y discutir con ellos la experiencia de sus propias emociones. Como tal, una crianza solidaria se asocia con niños que son mejores para manejar emociones difíciles.

Por el contrario, invalidar la expresión emocional de los niños o ignorar sus emociones solo redundaría en una deficiente regulación emocional, práctica de menor apoyo parental que podría estar asociada a mayores síntomas de ansiedad en edad adulta. De igual modo, cuando los propios padres manifiestan una baja madurez emocional frente a sus hijos, también ofrecen un entrenamiento emocional menos adaptativo.





Como padres, cuando priorizamos el manejo de nuestro propio estrés, la tolerancia a una mayor incertidumbre y la participación en actividades de cuidado personal como el ejercicio, una buena higiene del sueño y la relajación, esto expande nuestra capacidad para responder con calma. Esto les enseña a nuestros hijos que ellos también pueden enfrentar y manejar el estrés y las amenazas relacionadas.

La crianza solidaria se logra mejor cuando se fomenta desde el principio una relación conectada, solidaria y receptiva con los niños. La crianza solidaria que genera resiliencia es comparable a una inversión temprana que crece con el tiempo. Es clave crear tantas experiencias tempranas positivas y de refuerzo como sea posible.

Fracaso: una oportunidad de crecimiento

Claro está que la crianza de los hijos es difícil y la búsqueda de perfección es irreal e inalcanzable. En cambio, podemos optar por modelar los errores y fracasos como una oportunidad renovada de crecimiento. Criar niños resilientes significa que valoramos enseñarles la autocompasión, la gratitud y la autoestima para aprovechar experiencias de la vida que faciliten el desarrollo de su sentido de propósito.

Es fundamental para los padres valorar la enseñanza de estas habilidades socio-emocionales básicas en los niños, tanto así como podríamos animarlos para que se conviertan en nadadores expertos o en matemáticos sobresalientes.

Cuando la crianza solidaria y las relaciones familiares sólidas brindan constantemente oportunidades para fortalecer la resiliencia y la capacidad de regular las emociones, éstas también son oportunidades para que los niños adquieran la habilidad de aceptar las dificultades y comprometerse con los logros. Las prácticas de apoyo de los padres contribuyen al desarrollo emocional y psicológico saludable de los niños a largo plazo.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar estas habilidades socio-emocionales clave de diversas formas. Como primer paso, los padres deben evaluar si se satisfacen sus propias necesidades emocionales y psicológicas, y hacer todo lo posible para encontrar, defender o crear estructuras de apoyo para satisfacerlas.



Los padres pueden aprender más sobre las habilidades básicas de afrontamiento, como la regulación emocional. Esto incluye la capacidad de prestar atención y aceptar (no juzgar) nuestras emociones, para identificarlas y diferenciarlas. También significa comprender los diferentes niveles de intensidad emocional, aprender a tolerar y estar abiertos a la experiencia de las emociones angustiantes y a controlar nuestras emociones cambiando la forma en que pensamos sobre la situación en cuestión.

Independientemente de la estructura familiar, los padres pueden mejorar las relaciones y las instancias de conexión familiares. Pueden hacer esto dedicando tiempo común para que los miembros de la familia se reúnan y formen lazos entre sí a través de actividades a la hora de la comida, en una noche de juegos o de películas o mediante actividades al aire libre o deportivas.

La adversidad genera oportunidades insospechadas para desarrollar habilidades suficientes frente a dificultades continuas o futuras. Esta es la esencia de la resiliencia: aceptar que una puerta se ha cerrado detrás de nosotros y mantenernos optimistas ante la incertidumbre que nos espera. Al estar más arraigados emocional y mentalmente como padres, podemos liderar familias colectivamente más fuertes.



Consejos para mantener la calma en casa

El miedo, la incertidumbre y el encierro pueden dificultar la calma en el hogar. Frente a este problema es importante ayudar a los niños a sentirse seguros, incorporarles rutinas saludables y gestionar sus emociones. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP)(2) ha elaborado algunos consejos útiles para enfrentar el estrés de la pandemia.



1

Abordar los miedos de los niños

Los niños dependen de sus padres para su seguridad, tanto física como emocional. Asegúreles a sus hijos que usted está ahí para ellos y que su familia superará en conjunto los problemas de la pandemia. Responda preguntas sobre el COVID-19 de forma sencilla y honesta. Hable con los niños sobre cualquier noticia aterradora que escuchen. Está bien decir que las personas se están enfermando, pero recuérdelos que seguir los pasos de seguridad como lavarse las manos, cubrirse la cara con mascarillas y quedarse en casa ayudará a su familia a mantenerse saludable.

Manténgase en contacto con sus seres queridos. Los niños también pueden preocuparse por un abuelo que vive solo o un pariente o amigo con un mayor riesgo de contraer COVID-19. Modele sus sentimientos. Hábleles sobre cómo usted mismo está manejando sus propios sentimientos.

Si usted trabaja fuera de casa, con una voz tranquila y tranquilizadora, dígalos a dónde se dirige, cuánto tiempo estará fuera, cuándo regresará y que está tomando medidas para mantenerse a salvo. Dígalos que los científicos están trabajando arduamente para descubrir cómo ayudar a las personas que se enferman, cómo prevenirlas y que las cosas mejorarán.

Ofrezca abrazos adicionales y diga “te amo” más a menudo.



2

Mantenga rutinas saludables

Durante la pandemia es más importante que nunca mantener los horarios de descanso y de otras rutinas. Estas rutinas crean una sensación de orden en el día que ofrece tranquilidad en un momento muy incierto. Todos los niños, incluidos los adolescentes, se benefician de las rutinas que son predecibles, pero lo suficientemente flexibles para satisfacer las necesidades individuales.

Estructure el día con las rutinas habituales; establezca nuevos horarios diarios. Divida el trabajo escolar cuando sea posible. Los niños mayores y los adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, como:

- a) Rutinas para despertarse, vestirse, desayunar y desarrollar algunos juegos activos por la mañana, seguidos de juegos tranquilos y refrigerios para hacer la transición al trabajo escolar.
- b) Almuerzo, quehaceres domésticos, ejercicio, algo de tiempo social en línea con amigos y luego tarea por la tarde.
- c) Tiempo en familia y lectura antes de acostarse.



3

Una palabra extra a la hora de dormir

Los niños suelen tener más problemas a la hora de acostarse durante cualquier período estresante. Trate de mantener las rutinas nocturnas normales como Libro, Cepillo, Cama para los niños más pequeños. Ponga una foto de la familia junto a su cama para “amor extra” hasta la mañana. La hora de dormir puede cambiar un poco para los niños mayores y adolescentes, pero es una buena idea mantenerla en un rango razonable para que el ciclo de sueño y vigilia no se pierda. Dormir muy poco hace que sea más difícil aprender y lidiar con las emociones. Recuerde apagar los teléfonos celulares y otros dispositivos móviles una hora antes de acostarse.



4

Aplica una disciplina positiva

Todos están más ansiosos y preocupados durante la pandemia. Es posible que los niños más pequeños no tengan las palabras para describir sus sentimientos. Es más probable que expresen su estrés, ansiedad o miedo a través de su comportamiento (lo que, a su vez, puede molestar a los padres, especialmente si ya están estresados). Los niños mayores y los adolescentes pueden estar más irritables porque se pierden los eventos normales que esperaban con ansias y las actividades que disfrutaban con sus amigos.

Algunas formas en las que puede ayudar a sus hijos a manejar sus emociones y su comportamiento:

a) Redirigir el mal comportamiento. A veces, los niños se portan mal porque están aburridos o porque no conocen nada mejor. Encuentre algo más que puedan hacer.

b) Juego creativo. Sugiera a sus hijos que hagan dibujos sobre las formas en que su familia puede mantenerse segura. Por ejemplo, haga un collage y cuélguelo para recordárselo a todos.



c) Dirija su atención. La atención, para reforzar los buenos comportamientos y desincentivar los negativos, es una herramienta poderosa. Observe el buen comportamiento y señálelo, alabando el éxito y los buenos intentos. Explicar expectativas claras, particularmente a los niños mayores puede ayudar bastante.

d) Use recompensas y privilegios para reforzar los buenos comportamientos (completar las tareas escolares, las tareas del hogar, llevarse bien con los hermanos, etc.) que normalmente no se darían en momentos menos estresantes.

e) Sepa cuándo no responder. Siempre que su hijo no esté haciendo algo peligroso y reciba atención por su buen comportamiento, ignorar el mal comportamiento puede ser una forma eficaz de detenerlo.



5

Invierta tiempo especial en cada hijo

Incluso si todos están juntos en casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana, reserve un tiempo especial con cada niño. Las ideas pueden incluir cocinar o leer juntos, por ejemplo, o jugar a un juego favorito. Usted elige la hora y deje que su hijo elija la actividad. Solo 10 ó 20 minutos de toda su atención, aunque solo sea esporádicamente, significarán mucho para su hijo. Mantenga los teléfonos celulares apagados o en silencio para que no se distraiga.

Evite el castigo físico. Las nalgadas, los golpes y otras formas de castigo físico o “corporal” conllevan el riesgo de lesiones y no son efectivas. El castigo físico puede aumentar la agresividad en los niños con el tiempo; no les enseña a comportarse o practicar el autocontrol e incluso puede interferir con el normal desarrollo del cerebro. El castigo corporal puede quitarle a un niño la sensación de seguridad y protección en el hogar, que es especialmente necesaria ahora.

Toma un respiro. Además de pedir ayuda a otras personas, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda a los padres que se sientan abrumados, o especialmente estresados, que traten de tomarse unos segundos para preguntarse:

- ¿Representa el problema un peligro inmediato?
- ¿Cómo me sentiré mañana con este problema?
- ¿Es esta situación permanente?



En muchos casos, las respuestas desinflarán el pánico y el impulso de atacar física o verbalmente a los niños.



(1) Tina Montreuil. *Profesor asistente, Departamento de Psicología de la Educación y Consejería, Miembro Asociado, Departamento de Psiquiatría y Director del Grupo de Investigación sobre Ansiedad y Regulación de las Emociones en la Infancia (C.A.R.E.), Universidad McGill.*

(2) Fuente: *Academia Estadounidense de Pediatría (Copyright © 2020)*



Texto y adaptación: Javier Irigoyen
Diseño: Catalina Hörr