

## Reflexiones para compartir en tiempos de cuidados colectivos

Ante la situación sanitaria actual, el equipo docente del programa que se ocupa de cuestiones clínicas que afectan a niños, niñas y adolescentes, desea compartir las siguientes reflexiones:

- La situación novedosa que estamos atravesando, genera un caudal de sentimientos y vivencias que no siempre es posible poner en palabras, mucho menos para los más chicos de la casa.
- Si bien para ellos puede ser bueno quedarse en casa con los adultos referentes, conforme van pasando los días, la falta de la rutina que se había instalado recientemente empieza a producir algunos efectos: los niños y niñas desean salir, se alteran los horarios porque ya no hay prisa para cumplir con las exigencias diarias, o bien se corre el riesgo de que pasen todo el día pegados a las pantallas. Pensemos que esto se va a ir acomodando de a poco.
- El efecto que mayor incidencia tiene en la dinámica familiar, es **la alteración del humor en los adultos que son quienes contienen a esos niños, niñas y adolescentes**, quienes deben estar disponibles las 24 horas proponiendo actividades mientras se ocupan de las propias tareas de supervivencia como lo son el trabajo, cocinar, ordenar, hacer mandados y ocuparse de los mayores de la familia.
- En tal sentido, es importante aceptar la situación que nos atraviesa (evitando sentimientos negativos de miedo, bronca, depresión), alternarse en el cuidado de los más débiles evitando que una sola persona queda “encerrada con los chicos”, para evitar que la tensión termine generando situaciones de violencia hacia ellos o entre los adultos.
- Para sobrellevar estas situaciones, establecer una nueva rutina es fundamental: levantarse en horario que nos permita mantener el desayuno, proponer actividades de juego donde se practiquen aprendizajes escolares, compartir videos o películas juntos, cocinar, sacar los viejos juegos de caja, barajas, bolitas, dados, para los que nunca hay tiempo. Cualquier forma de expresión (cantar, bailar, pintar, pintarse, disfrazarse, hacer manualidades) es válida para ayudar a que los sentimientos de temor, ansiedad y excitación puedan ser tramitados.
- Otra es la situación en el caso de los y las adolescentes. Por la etapa en la que se encuentran, tienden a la confrontación con sus padres u otros adultos a cargo. En la particular época que nos está tocando vivir, el encierro no voluntario puede provocar rechazo a quienes conviven con ellas y ellos ante la puesta de límites (por ej. a no salir). Esta actitud no debe ser interpretada como una falta de afecto o consideración, sino que es la resultante de un malestar interno ya que va contra su naturaleza juvenil. Por otra parte, es expresión de la angustia que todos viven en el encierro familiar.
- La tendencia en los y las adolescentes, será muchas veces el encierro en el dormitorio, conducta normal, refugiarse en los videojuegos, el chat con sus amigos, amigas, vínculos amorosos, actividades que les permite en este momento compartir con sus semejantes, sus sentimientos incluyendo el temor. Estas formas de encuentro virtual, así como los juegos on line, vienen a suplir la necesidad del encuentro con sus pares.
- Los y las adolescentes también van a necesitar la contención de su entorno y quizá les sea difícil pedirlo claramente a sus padres. Por ello, es necesario que los adultos no se dejen afectar por los embates ansiosos o ataques que puedan recibir, sino tomarlos como parte de la angustia de estar encerrados y no poder moverse libremente, como lo venían haciendo en sus actividades habituales. Sabemos que muchos están saliendo de sus casas, apostamos a que vayan tomando conciencia gradualmente de que no es sólo una enfermedad de gente mayor, la omnipotencia propia de la edad lleva a que se piense que no le va a tocar...
- Es fundamental entonces, transmitir serenidad teniendo en cuenta que esta situación es pasajera y volverán pronto a verse y compartir con amigos, así como también podrían pasar dificultades económicas pero que podrán sobrellevar la situación postergando algunas cosas y priorizando otras. Es todo un ejercicio para potenciar la tolerancia a la frustración.

- Un tema aparte merece considerarse especialmente: las tareas académicas. Si bien es necesario que los aprendizajes en todas sus formas se sigan generando más allá de las aulas, debe tenerse en cuenta que la exposición a clases durante varias horas on line agota mucho más que ir a clase donde el tiempo se reparte entre risas, conversaciones, distractores varios. Lo mismo que nos ocurre a los adultos: no es lo mismo trabajar ocho horas que pasar ocho horas frente a la pantalla...por lo que hay que aprender a dosificar los tiempos.
- Los adultos también se benefician si pueden reconocer sus tensiones o acciones poco favorables en el relacionamiento con los otros, por eso es importante compartirlas con otro/s adulto/s si fuera posible o bien, conectarse diariamente con otras personas de su entorno habitual (compañeros de trabajo, pareja, familiares, amigos) por teléfono, videollamada, computadora, etc.
- Evitemos quedarnos solamente con las cosas que se comparten por Wapp que son parciales, variadas y muchas veces no contribuyen a mejorar la situación.
- Tengamos en cuenta que, en situación de mayor vulnerabilidad contextual, estas propuestas que hacemos no siempre son posible sostenerlas, por lo que sería deseable que las intervenciones psicológicas no se suspendan del todo ya que el riesgo de efectos negativos sobre la salud mental ya está constatado por literatura científica mundial, al salir de la situación de riesgo sanitario. Ya llegará el momento en que nos toque valorar los efectos que nos dejará esta pandemia a nivel psicológico y social, por ahora tomemos acciones tendientes a disminuirlos.
- Expresamos nuestra más profunda preocupación por los niños, niñas y adolescentes que no acceden a las posibilidades de cuidado y contención que se están tratando de garantizar. En tal contexto, ponemos a disposición un correo para dudas, consultas, de padres, madres, educadores, personas que comparten estas inquietudes en general a fin de establecer redes que ayuden a pensarnos en estos momentos.
- La Universidad de la República desde distintos ámbitos está abocada a implementar acciones que atiendan las necesidades de la población apelando a la riqueza de sus fuerzas vivas.
- Es un momento propicio para generar acercamientos y aprendizajes, ya que todos estamos viviendo una gran incertidumbre. El compartir las vivencias es un factor de protección para todos. Salimos de ésta aunando fuerzas, trabajando en comunidad.

Mail de contacto: [prog.infad.udelar@gmail.com](mailto:prog.infad.udelar@gmail.com)

PROGRAMA DE PROBLEMÁTICAS CLÍNICAS DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA  
 INSTITUTO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA - FACULTAD DE PSICOLOGÍA