

Paseando con distancia social pero con proximidad emocional en la primera infancia:

Estos últimos meses estamos viviendo unas experiencias nuevas para todos en las que se manifiesta la enorme capacidad de adaptación que tenemos los seres humanos.

La crisis del Covid-19 ha hecho que pasáramos por una etapa de confinamiento total en la que la incertidumbre, el desconocimiento, el miedo y otros sentimientos nos han hecho plantear muchos aspectos relacionados con nuestra manera de vivir. Todo esto, de una manera u otra, ha afectado a nuestra realidad, nuestros esquemas, nuestras rutinas y nuestra seguridad.



Desde hace unas semanas, las autoridades nos han permitido poder salir a pasear por la ciudad y hacer deporte en unas condiciones especiales. Muchas familias han agradecido el poder incorporar de nuevo estos espacios a sus vidas pero los niños lo han vivido de maneras diferentes: algunos se han mostrado angustiados, inseguros y temerosos, otros se han adaptado con facilidad a la nueva realidad, ya muchos otros les da pereza e incomoda la cantidad de medidas y condiciones preventivas (mascarillas, no tocar superficies, la distancia social ...).



Dar un paseo, moverse, caminar, ir en bicicleta o en patinete, hacer ejercicio físico... son actividades saludables y necesarias en la vida de los niños. Especialmente en las horas de Sol por su efecto beneficioso sobre el cuerpo y la psique del ser humano. Por eso es muy recomendable incorporar la salida a la calle en la rutina diaria. Los niños deben tener tiempo diferenciados para dormir, para hacer tareas escolares o domésticas, para hacer ejercicio, para hacer actividades en familia (comida, juegos, televisión,...) y también para realizar actividades libres. Es dentro de este abanico de actividades previsibles y regladas que deberíamos incluir el tiempo de salir a la calle, para incorporarlo a su normalidad.

No se les obligará pero sí convencer que es la forma correcta de actuar, no sólo porque el peligro es reducido, siempre y cuando se siga la normativa establecida, sino también porque hay que aprender a convivir con el riesgo, si no quieren ver su vida empobrecida. En todo caso, el niño debe poder percibir la seguridad prudente del adulto y debe sentir que este le protegerá. No se debe forzar al niño, creando situaciones de tensión, sino acompañarlo en un proceso de exposición gradual y controlada ante la actividad ansiógena: saliendo poco rato el primer día y aumentando la duración de las salidas en los días posteriores. Al mismo tiempo, en el caso de que haya hermanos, se debería intentar prevenir que acepten salir mientras otros se quedan en casa.

Otro punto importante, que preocupa a algunos padres, es la forma anómala en la que sus hijos tienen que salir a la calle. Ciertamente, las medidas de prevención que deben tomarse impiden que los niños se relacionen con el mundo y con los demás de la manera en que estaban acostumbrados. Los humanos somos seres sociales por naturaleza y necesitamos la interacción y la relación con los demás para desarrollarse plenamente, pero los nuevos parámetros de seguridad nos impiden hacerlo de forma natural y espontánea.



Los padres expresan que sus hijos se muestran angustiados porque no se pueden acercar al resto de personas adultas, o si se cruzan con otros niños no pueden jugar con ellos, ya que tienen que mantener una distancia de seguridad. En estos casos es importante ayudar a los niños a que expresen con palabras lo que observan y los genera un cierto sufrimiento. La verdad es que los niños no suelen ser conscientes, les cuesta poner nombre e identificar lo que les pasa y lo que sienten, y el solo hecho de hacerlo les da una tranquilizadora sensación de control. Asimismo, el hecho de que el adulto les pueda entender los hace sentir más comprendidos, acompañados y protegidos, lo que también ayuda a que la angustia y la inquietud disminuyan. También es importante poder empatizar con sus sentimientos y legitimarlos, evitando ridiculizarlos o haciéndoles sentir que son absurdos o impropios, ya que de esta manera mostraremos no sólo que los estamos escuchando, sino también que los entendemos y que los apoyamos. Es importante poder contener su rabia y su tristeza a través de la escucha, la confianza, la seguridad, ... No se debe sobredimensionar sus angustias, ni tampoco dejar que se enfrente solo a sus sentimientos. Tampoco se les debe exponer gratuitamente a situaciones que les sean extrañas y que puedan producir sensaciones de inquietud que obstaculicen su proceso de habituación.

También se pueden buscar otros canales de socialización (ej: hablar por teléfono, hacer un dibujo para un amigo con algún escrito tipo carta, ...), aunque la familia en sí ya es uno de los agentes principales de este proceso en estas edades

más tempranas, ya que es en casa donde suelen aprender los valores, las normas y las creencias que constituirán sus pautas culturales.

Al mismo tiempo, es importante que observen que sus padres se muestran tranquilos y serenos ante el comportamiento que tiene su hijo, haciéndoles sentir que pueden hablar con ellos de todo lo que sienten, sin que teman no ser escuchados o apoyados.



Por último, también sería interesante anticiparse y poder explicar y dar información adecuada a su edad, para que puedan entender, en la medida de lo posible, la importancia de las medidas preventivas a seguir en estos momentos. Mantener la distancia adecuada es una manera de protegerse uno mismo y de proteger

a los demás. Al mismo tiempo que cuidamos todos estos elementos también se debe poder dar a la infancia una visión más optimista donde se encuentran los sentimientos de esperanza y la próxima llegada, aunque progresiva y quizás lenta, de una nueva normalidad.

Anna Capdevila

Psicóloga CDIAP Fundación Eulalia Torras de Beà