

San José, Costa Rica. Abril 2020.



Artículo y Video

La psicóloga clínica, la [MPsc. Verónica Castro Camacho](#), brinda una serie de recomendaciones y explica más a fondo sobre por qué es necesario afrontar el miedo durante este proceso de aislamiento social que vivimos.

Actualmente, ha habido una mala construcción o una mala definición de las emociones, algunas veces escuchamos que las emociones son malas o que el miedo y angustia son emociones negativas; por sí solas, las emociones no son negativas, en este momento y frente a la circunstancia que estamos sobrellevando en todo el mundo, el miedo es un aliado, es la que se encarga directamente de encender el mecanismo de alarma, la alarma interna para protegernos, para resguardarnos, para protegernos en familia, para estar pendiente de todas las medidas que hay que tomar para sobrellevar todo esta situación crítica en términos sanitarios.

Entonces, por ejemplo: si yo voy al supermercado y, de pronto, toco un producto o se me acerca alguien muchísimo, el miedo enciende mi sistema de alarma interno y me avisa que debo tomar precauciones, sacar el alcohol en gel, limpiarme las manos, que no puedo tocarme la cara, igual puedo estornudar y me avisa que tengo que protegerme y seguir un protocolo. Entonces, el miedo no es un enemigo; y es muy importante como padres hacerle ver a los niños en este momento que el miedo es un aliado, el cual nos avisará cuando tenemos que resguardarnos, protegernos y extremar, en este caso, levantar una barrera para protegernos en el nivel familiar.

¿Es malo expresar preocupación y tristeza por lo que vivimos, al frente de nuestros hijos?

Por supuesto que no, sumado a lo anterior, el miedo es un aliado, pero cuando ese miedo crece y se salta la cerca y pasa a ser pánico, el pánico responde a la desinformación que corresponde, en este caso, a que no seguimos las medidas tal como son, nos dejamos llevar por información errónea o descontrolada que podemos observar en los medios de comunicación y pasamos todo el día viendo las noticias, reportajes, vídeos, cosa que no es saludable. El miedo es un aliado, pero si aparece el pánico, tenemos que tomar medidas para empezar a controlar y modular estos niveles de pánico que nos pueden llevar a vulnerabilizarnos y exponernos a nivel familiar.

¿Es necesaria una rutina en la casa para cada miembro de la familia?

Por supuesto que sí, en este momento, en medio del caos no podemos continuar o desplazar el caos que vivimos fuera por toda la situación que estamos sobrellevando, en términos económicos y sanitarios, a nuestra casa; es indispensable y prioritario hacer pausas donde haya un orden. Sin embargo, cuando hablo de rutina, hablo también de que hayan parámetros de flexibilidad donde se den espacios compartidos para jugar, para hablar de lo que está ocurriendo, para estudiar, es muy importante porque ahora los estudiantes siguen una rutina. Hay muchos chicos que en este momento tienen que despertarse, conectarse a sus dispositivos electrónicos y recibir clases formales a través de estos dispositivos; es importante que, en medio de la presión que hay, en medio de la carga, por los cambios que se están generando que hayan espacios flexibles y donde cada uno de los miembros de la familia exprese lo que está sintiendo en estos momentos.

¿Cómo abordar el tema cuando los niños preguntan sobre la muerte?

Es muy importante no exponerlos al 100 % a toda la información que nos inunda en estos momentos a través de teléfonos, televisores, la computadora; es muy importante filtrarla y sacar un espacio durante el día donde nos sentemos, como padres, con los pequeños, a acompañar, explicar y ampliar la información que se está suministrando de la mano de las autoridades y organismos competentes.

Por supuesto si estoy hablando por teléfono con un familiar, es preferible evitar exponer información amarillista extrema, con extremos detalles frente a ellos; los niños tienen derecho a recibir una explicación, de que se sienten los encargados o los adultos que les acompañan a ampliar en relación con lo que estamos viviendo; sin embargo, hay detalles irrelevantes en este momento. En cuanto al tema de la muerte, hablamos sin detalles que no sean necesarios; y, junto con la información que le brindamos a los niños, no hacer

falsas promesas. Estamos viendo que en medio del caos, tras la desesperanza, de la incertidumbre que aflora en los adultos en estos momentos hay promesas de que la otra semana salimos de esto, que faltan pocos días, no podemos generar falsas expectativas ni hacer promesas fuera de nuestro alcance de nosotros porque eso lastimará la relación familiar.

¿Cómo sobrellevar la ansiedad en estos tiempos de distanciamiento social, tanto para adultos como para niños?

Es importante que los padres se den permiso de compartir sus emociones, su sentir al frente de los niños, es un mito creer que como adultos no podemos exponer nuestras emociones ante un incidente crítico, lo que estamos viendo es un estrés traumático continuo en grandes y en pequeños. Tanto que, como adultos, no tenemos permiso de compartir frente a los niños lo que esta situación va generando en nosotros con el fin de encontrarnos, en el sentido de que esta tristeza que yo como adulta siento, también la está sintiendo mi hijo o mi hija. Nos acompañamos desde un sentimiento que compartimos, sabiendo que vamos juntos en esto y que haremos lo que esté a nuestro alcance para salir de esto como familia.

Recomendaciones a las personas que están siguiendo los lineamientos de salud para sobrellevar este aislamiento de una manera sana mentalmente.

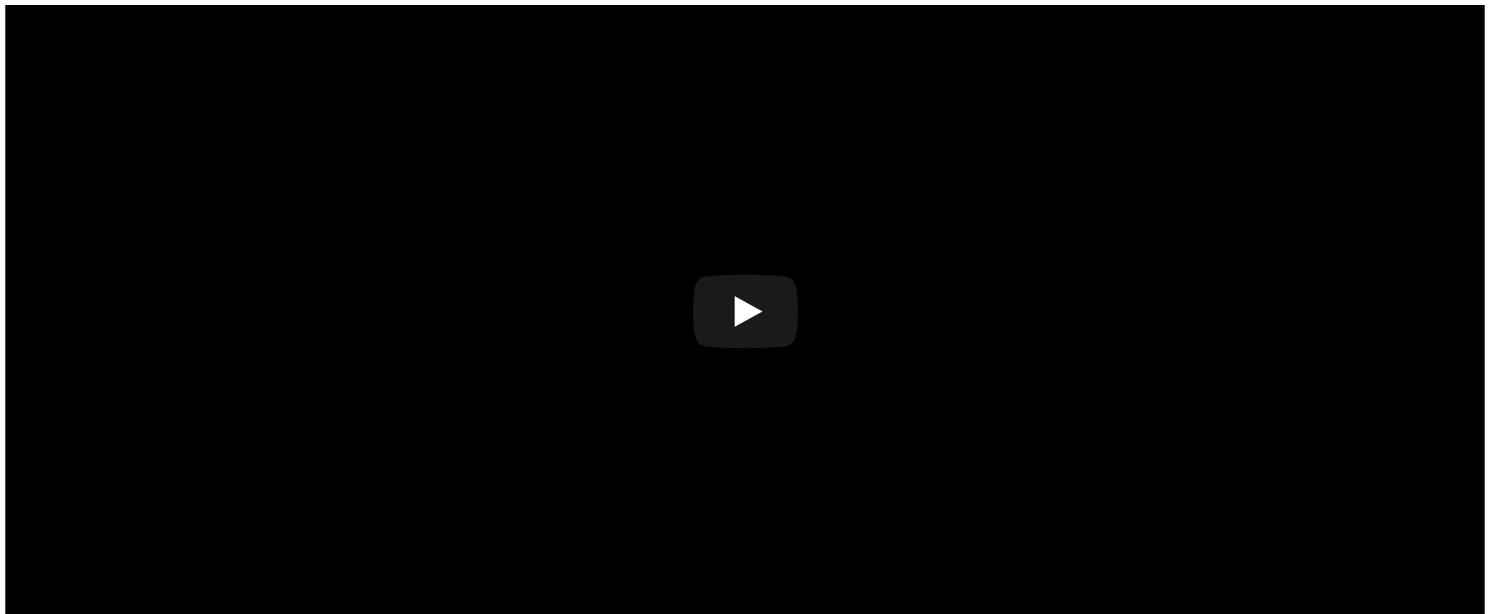
Es muy importante esta pregunta que me estás haciendo, porque aquí ocupamos ser creativos, por ahí decimos que una situación difícil se convierte en crisis de acuerdo al significado que nosotros le demos; es claro que nada de lo que está pasando lo teníamos calendarizado, ni programado, ni pensado y que cuando razonemos en frío es como vivir una película, una película de esas que vamos a ver al cine, cuando todos tenían que reclutarse, aislarse en sus casas porque había una pandemia o porque había un riesgo inminente para todos, por eso es sumamente importante, reestructurar rutinas, generar alternativas.

Es primordial hacer un ritual de descanso con los más pequeños, igualmente se puede hacer con adolescentes cuando ellos lo permiten, donde hay acompañamiento, diálogo, practiquen juegos de mesa, compartan vídeos como parte de sus intereses. Es importante practicar respiración diafragmática, ejercicio de respiración con los niños.

La creatividad es un aliado en estos momentos, despertar con música y no con los noticieros, música antes de dormir, hacer ritual de descanso es importante, sacar tiempo para hablar de nuestras emociones, compartirlas es un momento importante; igualmente, valernos de los recursos tecnológicos para que los niños y los adolescentes estén en contacto con sus amigos, también en la familia, que haya acceso a la tecnología y podamos estar en contacto con el abuelito o la abuelita que está en casa, de pronto rituales de cocina, entre otras cosas.

Fuente: [MPsc. Verónica Castro Camacho](#)
Psicóloga Clínica.

VIDEO



Stickies

Lovies