

¿Y después de un mes, qué?

Repercusiones de una cuarentena prolongada en la infancia y adolescencia

Entrevista realizada por Laura Ariza Bover

Con el motivo de la situación que estamos viviendo y dado que el Blog de Senda, tenía publicado esta entrevista, desde Entre Líneas nos pareció adecuada publicarla en la sección que en algunas de los números aparece. Para difundir las ideas que en estos tiempos que nos toca vivir exponen las autoras, que gracias a su autorización la podemos replicar en este espacio comunicativo.

Doa Rodríguez Bover

psicóloga, especialista en intervenciones familiares sistémicas, formadora de profesorado en acompañamiento emocional a la infancia en Senda¹ y coordinadora del ciclo inicial de primaria en Espai Aigua².

1. SENDA: Centro de Acompañamiento Familiar y Educación Viva.

2. ESPAI AIGUA: Asociación Espacio de crianza Agua

Doa, Nos hablará de cómo está afectando el confinamiento a las criaturas y qué podemos hacer para acompañarlas. Doa, ¿cómo se te ocurrió hacer esta entrevista?

El primer impulso para hacer esta entrevista me lo dio mi prima Marta, que en estos días nos está ofreciendo clases de yoga online a las vecinas y al inicio de la práctica siempre nos pide que la dediquemos a un propósito para otras personas, no hacia nosotras mismas.

Paralelamente, diferentes familias que acompaño me pedían cómo acompañar a sus hijxs en esta situación tan extraordinaria. Así que me decidí a hacer esta entrevista.

Me han ido llegando videos y artículos muy inspiradores, de varias psicólogas y profesionales de la infancia. Así, lo que explicaré hoy en la entrevista, es un compendio de diferentes investigaciones y de mi reflexión personal sobre lo que supone todo esto para lxs niñxs.

Pensé en ti, Laura, por las conversaciones y complicidad que compartimos sobre la crianza y los procesos de vida.

Siempre es un placer hablar contigo de lxs niñxs... Bien Doa, así, ¿Qué crees que supone la situación que estamos viviendo ahora para lxs niñxs? ¿Qué necesitan?

Quiero empezar explicando que creo que es una situación compleja que tiene dife-

¿Y después de un mes qué?

Repercusiones de una cuarentena prolongada en la infancia y adolescencia

rentes consecuencias sobre las criaturas. No entraré en el debate moral de si algunas son buenas y otras malas, solo recalcar que, bajo mi experiencia, algunas actuarán en la dirección de ampliar y nutrir el desarrollo y crecimiento, y otras pondrán palos en las ruedas.

Así pues, centraré mi narrativa en qué consecuencias podemos aprovechar y expresar, y cuáles tendríamos que encontrar la manera de reducir, paliar, contrarrestar o compensar. Pues es nuestra responsabilidad como adultas, cuidar de los niñxs, así como de las personas más vulnerables de la comunidad.

Otro tema en el que me gustaría manifestarme es en que la seguridad y bienestar de lxs niñxs, no es una responsabilidad exclusiva de sus progenitores. **Porque lxs niñxs no pertenecen a sus familias, no son objetos, sino sujetos de derecho. Derechos reconocidos internacionalmente que se están garantizando de manera dudosa en la situación actual.**

Para referirme a la situación que están viviendo lxs niñxs actualmente en España, hablaré de cuarentena. Porque no se los está dejando salir a pasear al perro, a comprar, o a cuidar de una persona enferma como a lxs adultxs. Esta oportunidad de salir un rato pequeño al día, con la excusa de hacer una actividad necesaria, no la tienen. Por eso, hablaré de las consecuencias que tiene para ellxs la cuarentena, me parecería injusto llamarle confinamiento.

Respondiendo la pregunta, una de las consecuencias más evidentes de la cuarentena es que **no tienen acceso al juego espontáneo al aire libre.**

Como demuestran las investigaciones en psicología ambiental, lxs niñxs se desarrollan mejor al aire libre, en todos los ámbi-

tos: físico, emocional, psicológico, social, creativo e intelectual.

Está demostrado que en los espacios cerrados tienen más accidentes. Al tener menos libertad de movimiento, acumulan frustración y tensión, que tiene graves consecuencias en su estado emocional y por tanto, en su comportamiento.

Además, al estar en fase de crecimiento necesitan interactuar con el medio natural para completar su desarrollo. Pues es en la interacción con el medio natural, como el/la niñx puede ir construyendo una representación interna de las leyes de la física, de la biología, de cómo funciona el mundo, de la realidad. Y es solo a partir de esta interacción con todo el cuerpo y con todos los sentidos (gusto, olfato, tacto, sonido, vista, sinestesia) que el cerebro puede ir generando las conexiones necesarias para ir avanzando en el desarrollo del pensamiento abstracto y formal.

Desde la Educación Viva se entiende que el conocimiento se da a partir de las hipótesis, interpretaciones y reflexiones que podemos ir haciendo sobre las experiencias vividas. Contrastadas con mayor o menor grado, con las reflexiones de otras personas. Ya sea en la conversación, con lecturas, con las narrativas invisibles de la cultura...

Así, para crecer saludablemente, se estiman de unas 3 a 4 horas diarias de juego espontáneo al aire libre. Incluso la OMS está recomendando un mínimo de una hora al día de actividad física al aire libre.

Por eso, hay que tener presente que lxs niñxs son una población más vulnerable que lxs adultxs al confinamiento. Del mismo modo que lo pueden ser a una mala nutrición, lo son a la privación de estar al aire libre.

Así pues, centraré mi narrativa en qué consecuencias podemos aprovechar y expresar, y cuáles tendríamos que encontrar la manera de reducir, paliar, contrarrestar o compensar. Pues es nuestra responsabilidad como adultas, cuidar de los niñxs, así como de las personas más vulnerables de la comunidad.

Desde la Educación Viva se entiende que el conocimiento se da a partir de las hipótesis, interpretaciones y reflexiones que podemos ir haciendo sobre las experiencias vividas.

Doa Rodríguez Bover,
entrevistada por Laura Ariza Bover

En la etapa de la adolescencia, lo que se suele dar es la búsqueda de quién soy yo en este mundo. Cuál es mi lugar. Así, se convierten en filósofxs constantes. Contempladorxs de la vida, de las personas y sobre todo, discuti-
dorxs.

En las Escuelas Vivas, o las Escuelas Democráticas, se les ofrece sofás y cuartos de estar, donde se pasan horas y horas conversando. También se pone énfasis en el contacto con la tierra, en proyectos de plantación de huertos... porque están en un momento muy íntimo y profundo, buscando el sentido de la vida.

Y ¿qué piensas de que no puedan estar con lxs amigxs?

En la etapa de primaria empieza a abrirse el mundo de lxs niñxs enormemente hacia la relación con lxs iguales. Este hecho tiene que ver con que **muchos de los procesos de construcción del pensamiento abstracto se entrenan a partir de las relaciones sociales.** Porque no hay nada más abstracto que la comunicación humana. Es decir, son impresionables, años de experiencias de relaciones con otrxs humanxs, a ser posible con iguales, para poder manejar la complejidad y diversidad de elementos que se ponen en juego en la comunicación humana. Importante que sea con iguales para que no allanen demasiado el camino y para poder experimentar relaciones de igual responsabilidad y derecho.

En la etapa de la adolescencia, lo que se suele dar es la búsqueda de quién soy yo en este mundo. Cuál es mi lugar. Así, se convierten en filósofxs constantes. **Contempladorxs de la vida, de las personas y sobre todo, discuti-
dorxs.** Por eso a veces se nos hacen tan difíciles a lxs adultxs, porque necesitan discutir más de lo que lo necesitamos nosotrxs...

En muchos países se les anima a viajar, conocer otras maneras de vivir, de concebir la realidad, porque es un momento en que están especialmente sensibles a la observación y contemplación.

En las Escuelas Vivas, o las Escuelas Democráticas, se les ofrece sofás y cuartos de estar, donde se pasan horas y horas conversando. También se pone énfasis en el contacto con la tierra, en proyectos de plantación de huertos... porque están en un momento muy íntimo y profundo, buscando el sentido de la vida.

Van generando hipótesis y contrastándolas sobre todo con lxs iguales, para ir generan-

do un marco propio, dibujar un camino. Es cierto que este se irá modificando a lo largo de toda la vida pero hay un primer dibujo, un primer esbozo.

Por eso, aparte del contacto con el aire libre, es muy necesario para lxs niñxs estar en relación con otrxs niñxs para poder cubrir las necesidades de desarrollo propias de estas etapas.

En Alemania y en Suiza por ejemplo, pueden quedar con unx o dos amigxs, con precauciones. Siempre tienen que ser lxs mismxs por no arriesgarse a posibles contaminaciones.

Dicen que lxs niñxs se adaptan a todo... Y que muchos se están adaptando muy bien a la situación, incluso mejor que lxs adultxs...

Los seres humanos tenemos mucha capacidad de adaptación. Los seres vivos, tenemos mucha capacidad de adaptación. Me gustaría hacer una pequeña mención a un concepto muy utilizado por Rebeca y Mauricio Wild, la autopoiesi.

Según la wikipedia: "Autopoiesi es un concepto propuesto por dos biólogos chilenos, Maturana y Varela. Se refiere a la condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos. Es decir, son autopoieticos los sistemas que presentan una red de procesos u operaciones y que pueden crear o destruir elementos del mismo sistema, como respuesta a las perturbaciones del medio. Aunque cambie la estructura, la red del sistema permanece invariante durante toda su existencia manteniendo la propia identidad. Los seres vivos son sistemas autopoieticos. Están vivos sólo mientras están en autopoiesi." (12 de abril del 2020)

Así lxs niñxs, que se están construyendo, tienen mucha flexibilidad para integrar estas perturbaciones del medio. Pero al adap-

¿Y después de un mes qué?

Repercusiones de una cuarentena prolongada en la infancia y adolescencia

tarse tanto, también tienen más peligro de quedarse condicionadxs por él.

Por ejemplo, si una planta, desde pequeña, la vas enrollando a una estructura de porche para que coja la forma, se adaptará y continuará creciendo. En cambio, una planta que ya ha crecido, si la intentas enrollar a una estructura de hierro, lo más probable es que se rompa. En este sentido, lxs niñxs se adaptan con más facilidad. Y en este mismo sentido, se quedan más condicionadxs por la experiencia vivida.

Así, ¿qué tendríamos que hacer para que esto no les condicione demasiado, que no se queden con un trauma?

Por un lado, como adultxs de esta sociedad, deberíamos tener interés por los derechos y necesidades de las diferentes poblaciones y hacer lo posible para garantizarlas. Es decir, la responsabilidad del bienestar de las personas de la comunidad que formamos parte no es solo de los políticos, es de todxs. Así, nos toca comprender, exigir y tomar acción para que se dé respuesta.

También, rescatando el concepto que he nombrado antes sobre la autopoiesis, creo que es importante tener en cuenta que lxs niñxs, igual que lxs adultxs, por este mecanismo de continua producción de sí mismxs, tienen la capacidad de darse aquello que necesitan.

Así que **una de las cosas más importantes es confiar**. Darles tiempo y espacios vacíos de estímulos externos, de juego libre y espontáneo para que pueda emerger el juego simbólico, el dibujo, las construcciones, las creaciones plásticas, etc.

Lxs adultxs tenemos el lenguaje verbal como principal lenguaje para procesar, elaborar, tomar conciencia de lo que nos va pasando. Escribimos poesía, narrativa, ensayos, etc. Charlamos sin descanso. Tam-

bién utilizamos varios lenguajes artísticos para esta finalidad: la música, la pintura, la danza, etc.

Lxs niñxs no tienen tan desarrollado el lenguaje verbal. Así que a pesar de que en momentos puede ser útil poner palabras y hablar de lo que está pasando, su manera de pensar y procesar lo que viven es a través del juego simbólico (por ej: jugar a que soy una abuela y aquel muñeco es el coronavirus; y repito una y otra vez el mismo juego), u otros lenguajes representativos como el dibujo, las construcciones, creaciones plásticas, el movimiento, etc.

La posibilidad de que una situación suponga un hecho traumático o no para una persona, depende del impacto que tenga esta situación en la persona y de la posibilidad de elaborar aquello vivido.

Así, muy importante, ofrecer un terreno propicio para que puedan elaborar, jugar, dibujar, representar lo que les está pasando. Esto quiere decir, dejarles tiempo de juego no guiado. Sin proponerles actividades, deberes...

A menudo utilizo la metáfora de la planta para explicar cómo es para unx niñx crecer. Si una semilla tiene un entorno preparado, favorable para su desarrollo, la planta crecerá. No porque la estires más crecerá más rápido, de hecho si lo haces, es posible que la debilites.

Lo único que podemos hacer si queremos ayudar a la planta es cuidar de su entorno. Que tenga una tierra suficientemente abonada, que tenga la cantidad de agua adecuada, que tenga acceso al sol, protegerla de posibles plagas. Pero la acción de crecer la hará ella.

Con lxs niñxs pasa lo mismo. Ellxs crecen. **Nosotrxs podemos cuidar el entorno. Protegerles de un exceso de estímulos que no**

Por un lado, como adultxs de esta sociedad, deberíamos tener interés por los derechos y necesidades de las diferentes poblaciones y hacer lo posible para garantizarlas. Es decir, la responsabilidad del bienestar de las personas de la comunidad que formamos parte no es solo de los políticos, es de todxs. Así, nos toca comprender, exigir y tomar acción para que se dé respuesta.

A menudo utilizo la metáfora de la planta para explicar cómo es para unx niñx crecer. Si una semilla tiene un entorno preparado, favorable para su desarrollo, la planta crecerá. No porque la estires más crecerá más rápido, de hecho si lo haces, es posible que la debilites.

Doa Rodríguez Bover,
entrevistada por Laura Ariza Bover

les permita hacer aquello tan sagrado que necesitan hacer. Pero la acción de crecer la harán ellxs.

Claro, pero nos encontramos con que, hoy por hoy esto no se puede hacer, porque no pueden salir a la calle, todo el mundo habla de que son vectores de contagio...

Lxs niñxs son personas sensibles y empáticas con las problemáticas que lxs adultxs les presentamos. Después de cuatro semanas de no poder salir de casa, estoy segura de que les habrá quedado clarísimo que se trata de una situación peligrosa y excepcional. Y de hecho, con el hábito que tienen de acatar órdenes de lxs adultxs, incluso cuando no las entienden, confío totalmente con su compromiso y responsabilidad.

Contagiosxs lo somos todxs. Lxs niñxs pueden contagiar del mismo modo que lxs adultxs podemos contagiar. Lo que pasa es que son mayoritariamente asintomáticxs. Como la mayoría de jóvenes y adultxs, que también son asintomáticxs y salen a la calle tranquilamente con una serie de medidas preventivas.

Creo que esto tiene que ver con el prejuicio de que lxs niñxs son imprevisibles. Salen a la calle y lo tienen que tocar todo, no pueden entender que se tienen que respetar unas normas.

Tengo que decir que no podría estar más en desacuerdo con esta idea. **Lxs niñxs son personas sensibles y empáticas con las problemáticas que lxs adultxs les presentamos.** Después de cuatro semanas de no poder salir de casa, estoy segura de que les habrá quedado clarísimo que se trata de una situación peligrosa y excepcional. Y de hecho, con el hábito que tienen de acatar órdenes de lxs adultxs, incluso cuando no las entienden, confío totalmente con su compromiso y responsabilidad.

Además, como ya he comentado antes, tenemos la experiencia de otros países como Alemania y Suiza, en que lxs niñxs están saliendo de forma organizada.

En definitiva, creo que tenemos que tener presente que **el riesgo cero no existe.** Y la vida humana, que es por antonomasia en comunidad, comporta ciertos riesgos. Así que **encuentro más acertado poner esfuerzos**

en minimizar el riesgo de contagio, a la vez que también intentamos reducir el riesgo que la cuarentena puede tener para la salud psicológica y emocional de lxs niñxs.

Un colega me comentaba el otro día como una niña del centro donde trabaja decía:

-No quiero salir, ni que nadie de vosotros salga a la calle -refiriéndose a sus compañerxs- porque si salgo puedo matar a un abuelo...y podría ser el mío!

Esta sugestión para contener las ganas de salir, construye un relato que no se ajusta a la realidad y que puede comportar graves implicaciones psicológicas en cuanto a la construcción de la autoimagen que tendrá efectos emocionales impredecibles.

También el otro día una madre me explicaba que su hija de seis años, tiene miedo de salir a la calle, incluso para tirar la basura delante de casa, mostrándonos el riesgo que tiene esta situación para la aparición de fobias.

Solo para nombrar algunos de los efectos que ya está teniendo esta cuarentena de lxs niñxs.

Sí, está siendo muy duro para mi hija también. Y en cuanto a estar más en casa, ¿Cómo ves el hecho que tengan más tiempo con sus padres y madres?

Lxs niñxs que tienen la suerte de tener unos padres o unas madres con suficientes recursos económicos, emocionales, psicológicos como para poder estar presentes con ellxs, están viviendo un regalo. **Porque una de las necesidades más descuidadas en nuestra sociedad es la de poder disponer de tiempo suficiente de presencia de las personas con quienes tienen el vínculo de apego.**

Conjuntamente con las necesidades que hemos comentado antes, esta es una necesidad crucial en el desarrollo saludable de lxs

¿Y después de un mes qué?

Repercusiones de una cuarentena prolongada en la infancia y adolescencia

pequeños. Y ahora, en muchos casos, está siendo cubierta.

Sobre todo en las primeras etapas de la vida, los niños se lanzan a la aventura de buscar experiencias que les sirvan para crear nuevas conexiones neurológicas, ir construyendo una representación interna del mundo exterior.

Este salir a la aventura, solo se podrá dar si sus necesidades de supervivencia están cubiertas. Estas necesidades de seguridad emocional y fisiológica son garantizadas por los vínculos de apego. Por eso, aunque pueda parecer paradójico, para poder tomar autonomía y aventurarse en aquello desconocido, necesitan tener muy cubierta la dosis de seguridad afectiva y fisiológica, es decir, de presencia de madres y padres (o personas con quienes tienen establecido el vínculo de apego).

Así, si no hay suficiente presencia de estas personas, suele ocurrir que las necesidades de supervivencia entran en conflicto con las necesidades de desarrollo. Que para conseguir cubrir las primeras, dejan de ir a buscar la satisfacción de las segundas.

Por eso vemos tantos niños que dentro de lo que cabe, están bien. Tengo contacto con los niños de la escuela y muchos los he visto relajados, disfrutando de estos meses de regalo en que pueden tener a las mamás y papás con ellos. Pueden rellenar el almacén de una buena dosis que les dará fuerzas para sus futuras vicisitudes.

Pero tenemos que tener en cuenta, que no todos los niños tienen la misma suerte. Hay familias de todos los colores y no todas tienen los recursos como para poder ofrecerles esto.

Muchas familias están en casa teletrabajando ocho o más horas diarias porque se tiene que adaptar un trabajo que antes se hacía presencialmente, al ámbito virtual.

Esto supone tiempo. Tiempo que después no se tiene para acompañar a los más pequeños de la casa. Así, hay muchos niños que están muchas horas solos.

Que quizás es todavía peor...

Bien, en la escuela hay un espacio preparado y enfocado a sus necesidades, con personas disponibles para estar con ellos. Tanto las personas de su edad, como las adultas que están allí. Así que si lo comparamos a estar desatendidos en casa, no suena tan atractivo.

Además, para aquellos adultos que estén necesitando poner todas sus fuerzas por no hundirse en la miseria, para aquellos que están viendo que no podrán pagar el alquiler del mes que viene, para aquellos que tienen dificultad al gestionar sus emociones de miedo, frustración, rabia, injusticia, pérdida, duelo, etc. Seguramente será difícil ofrecer a sus hijos este tiempo de presencia, seguridad y calma que tanto necesitan.

El vínculo de dependencia emocional de sus padres y madres, les lleva a vivir intensamente las emociones de estas y a sufrir sus consecuencias.

Se ha reconocido oficialmente en España que desde el inicio del confinamiento han aumentado los casos de maltrato a la infancia. Además de la violencia machista, que también repercute en los pequeños.

También hay niños que no están con sus familias durante el confinamiento, que están en centros residenciales u otros lugares. Para estos niños, todo esto que hablamos, no aplica.

Te quería preguntar, están surgiendo muchas preguntas sobre las dolencias y sobre la muerte...

Esta es otra de las cosas que se nos presenta con esta situación. Los niños están bien-

Este salir a la aventura, solo se podrá dar si sus necesidades de supervivencia están cubiertas. Estas necesidades de seguridad emocional y fisiológica son garantizadas por los vínculos de apego. Por eso, aunque pueda parecer paradójico, para poder tomar autonomía y aventurarse en aquello desconocido, necesitan tener muy cubierta la dosis de seguridad afectiva y fisiológica, es decir, de presencia de madres y padres (o personas con quienes tienen establecido el vínculo de apego).

El vínculo de dependencia emocional de sus padres y madres, les lleva a vivir intensamente las emociones de estas y a sufrir sus consecuencias.

Doa Rodríguez Bover,
entrevistada por Laura Ariza Bover

Como a menudo son experiencias difíciles de encajar por lxs adultxs, todavía se nos hace más difícil poder acompañar a lxs niñxs. Así, a menudo se lo ocultamos, hablamos intentando que no nos escuchen, inventamos metáforas y tenemos expresiones que suavizan lo que pasa, pero a la vez generan más confusión para lxs pequeñxs.

Así, en un contexto de miedo, ansiedad adulta, confusión y dificultad de comprensión infantil, fácilmente aparecen miedos y angustias.

do de mucho más cerca el ciclo de la vida y la muerte.

A la vez, que tienen también muy cerca, las experiencias de lxs adultxs referentes con la dolencia y la muerte, sus miedos, inseguridades, emociones que los desbordan, etc.

Como a menudo son experiencias difíciles de encajar por lxs adultxs, todavía se nos hace más difícil poder acompañar a lxs niñxs. Así, a menudo se lo ocultamos, hablamos intentando que no nos escuchen, inventamos metáforas y tenemos expresiones que suavizan lo que pasa, pero a la vez generan más confusión para lxs pequeñxs.

Así, en un contexto de miedo, ansiedad adulta, confusión y dificultad de comprensión infantil, fácilmente aparecen miedos y angustias.

Yo creo que es importante explicar de la manera más simple, concreta y verídica posible, lo que está pasando en la familia.

Si preguntan sobre algunx familiar enfermx, irá muy bien ir situando el grado de dolencia que hay. Como el pensamiento es todavía muy concreto y absoluto (en la etapa de infantil y primaria), irá muy bien explicar de una manera palpable cómo de enfermx está. Me gustó mucho un video de una colega, Elisenda Pasqual, en que proponía explicárselo con los dedos de las manos.

“Se puede estar enfermx 2 cuando tengo un resfriado por ejemplo, o estar enfermx 4, cuando tengo una gripe, la tía ahora está enferma 6. Enfermx 8 sería estar muy mal y enfermx 10 sería morir.”

¿Y cuando alguien está cerca de la muerte?

Si hay un mal pronóstico, se puede ir preparando para la posible muerte. Estar contextualizadx de lo que va ocurriendo ayuda mucho a tomar las malas noticias. Si les de-

cimos que no pasará nada y después pasa, el desconcierto y la desconfianza aparecen. La confusión lxs lleva rápidamente al miedo.

Muchos de los miedos a la dolencia y la muerte tienen que ver con si ellxs se pueden poner enfermxs y morir, o si las madres o los padres se pueden poner enfermxs y morir.

Es importante explicarles el concepto de la universalidad: todos los seres vivos mueren en algún momento; y la irreversibilidad: aquello que muere, no volverá a vivir.

Con todos los dibujos y juegos de consola que ven, en que los personajes mueren y vuelven a vivir; y con todas las metáforas que hacemos sobre la muerte: “ahora vive allá en el cielo”, “ha ido a hacer un viaje muy largo”, etc. El concepto de irreversibilidad queda un poco confundido.

Cuando estamos segurxs de que estos dos conceptos están comprendidos, les podemos explicar nuestras creencias religiosas, pero primero se les tiene que explicar lo que pasa fisiológicamente con el cuerpo.

Importante, en estas explicaciones, vigilar con las respuestas rotundas. A la pregunta de si lxs padres y madres moriremos, mejor no responder solo con un sí. Les podría producir demasiada angustia. Podemos explicarles que sí que moriremos, pero que lo más probable es que lo hagamos cuando ellxs ya hayan crecido y puedan cuidarse por sí mismxs.

Sí, mi hija siempre me pregunta si ella ya será grande y yo ya seré vieja cuando me muera...

Basándonos en las estadísticas, es lo más probable. Ponerles los hechos excepcionales dentro del cuadro, difícilmente lo podrán comprender como un hecho excepcio-

¿Y después de un mes qué?

Repercusiones de una cuarentena prolongada en la infancia y adolescencia



nal y probablemente aparezcan bastantes miedos.

No es hasta la adolescencia que aparece el pensamiento abstracto. Así, para lxs más pequeñxs (hasta los doce años), los grises son muy difíciles de entender. Tenemos que hablar teniendo presente qué puede comprender nuestrx interlocutorx. El objetivo es que entienda que todxs moriremos sin que esto le produzca angustia.

Así, **para personas sanas, es interesante utilizar la postergación. Cuando hay una muerte previsible, entonces se puede ir introduciendo de manera gradual.**

Otro aspecto a dejar claro cuando hay una muerte es que el cuerpo y todas las funciones vitales dejan de funcionar.

Es importante acompañar expresiones como “sigue vivx”, explicando que nos referimos a que sigue vivx en nuestros recuerdos, en la memoria, en el corazón, por lo que hemos vivido con él/ella.

También explicarles que no pueden ver, escuchar, sentir, oler... Porque a veces, con expresiones como “ellx te verá siempre desde

el cielo todo lo que haces”, podemos generar una gran angustia.

También ayuda mucho a calmar los miedos **explicarles la causa. La muerte tiene una explicación y es física.** Mejor evitar las explicaciones que no mencionen las causas.

La muerte no depende de la bondad o maldad de cada unx, ni de la edad, ni otros aspectos.

Cuando se entiende la muerte física después se pueden transmitir y explicar las creencias religiosas.

Muchas gracias Doa por todas estas reflexiones y apuntes, me serán de mucha ayuda y espero que lo puedan ser también para otras familias. No sé si quieres añadir algo más...

Gracias Laura, agradecida de haber compartido este rato.

Quizás acabar poniendo énfasis en la importancia de conseguir que lxs niñxs puedan ir saliendo progresivamente al aire libre, que no tengan que esperar un mes más. A ver si entre todxs conseguimos que esto sea posible.

No es hasta la adolescencia que aparece el pensamiento abstracto. Así, para lxs más pequeñxs (hasta los doce años), los grises son muy difíciles de entender. Tenemos que hablar teniendo presente qué puede comprender nuestrx interlocutorx. El objetivo es que entienda que todxs moriremos sin que esto le produzca angustia.

También ayuda mucho a calmar los miedos explicarles la causa. La muerte tiene una explicación y es física. Mejor evitar las explicaciones que no mencionen las causas.

La muerte no depende de la bondad o maldad de cada unx, ni de la edad, ni otros aspectos.