



PAUTA DE ESTABILIDAD

En estos días de confinamiento se están dando situaciones difíciles de imaginar y que han roto nuestras rutinas, además de cambiar por completo nuestras relaciones familiares.

Aunque los niños tienen esa resiliencia innata que nos sorprende a los adultos, es importante poner en marcha estrategias que puedan reducir el impacto emocional que este periodo puede tener en ellos y en aquellos padres y madres que han de “alejarse” de sus hijos para protegerlos.

A continuación, vamos a centrarnos en describir una pauta que, aunque utilizamos en otros escenarios (como la separación parental, cuando nace un hermano, o en el caso de que los padres tengan que cuidar a otro hijo por enfermedad) puede ser ahora útil para los profesionales que están en la primera línea atendiendo a pacientes con COVID-19 y que, por prudencia al impacto que su trabajo puede tener en sus hijos, recurren a hospedarse en hoteles para evitar volver a casa y contagiarlos, que deben permanecer en aislamiento en casa al haber estado en contacto directo con pacientes con COVID-19, o por la exigencia horaria de su actual responsabilidad que les aleja ahora de ellos. Lo llamamos la “PAUTA DE ESTABILIDAD”.

¿Cómo relacionarse con ellos en la distancia?: Pauta de ESTABILIDAD



- En general, en cualquier rango de edad, fijar un momento del día, no ligado al de ir a dormir.
- Ese momento debe ser predecible para el niño/a. No se trata de referencias horarias sino de ubicarlo con relación a actividades cotidianas para el niño (antes o después de la merienda, del baño...) y evitando que compita con una actividad por la que el niño tiene especial interés (estar viendo sus dibujos favoritos o conectado con sus amigos). Si tiene que elegir entre dos situaciones deseables les puede perturbar y hacer que el momento pierda su valor.
- Que madre/padre e hijo/a contacten (vídeo de Whatsapp, Meet, Skype...), sin la participación de ninguna otra persona. Si el menor precisa ayuda para conectar, una vez realizada la conexión este otro adulto debería retirarse un poco. De esta forma se favorecerá la complicidad y protección emocional, tanto para el padre/madre ausente como para el propio niño/a, (“es mi momento con mi padre/madre, “es nuestro momento”). De hecho, es útil que se hable de este contacto como de “nuestro momento”, “nuestro ratito”, señalándolo, identificándolo, como un momento privado, de “complicidad”.
- Ocupar ese espacio de comunicación con temas de interés para el niño/a. Básicamente en el desarrollo del niño se establecen 4 periodos evolutivos que pueden orientar cada caso particular.





- La etapa del lactante, entre el nacimiento y los 2 – 2 y ½ años Es una etapa en las que las rutinas le ayudan a afianzar las experiencias de estabilidad y seguridad, necesarias para la siguiente etapa.

En este periodo, el lenguaje sin presencia física no es un medio óptimo de comunicación. No obstante ofrecerle al bebé una canción o sonido agradable, que no escuche en ningún otro momento del día y que pueda reproducir el padre/madre cuando recupere el contacto presencial, puede ayudarle a que ese encuentro no resulte extraño al bebé y recuperar a partir de ahí la relación.



- Los preescolares, entre los 2 y ½ y los 5 y ½ años, aproximadamente.

Están en la etapa del “YO QUIERO – YO PUEDO”, empiezan a poner a prueba sus capacidades, y tienen especial interés por hacer las cosas por sí solos. Es oportuno estar pendientes de sus intentos y aplaudirles, independientemente del éxito que hayan logrado. Animarlos a que nos cuenten qué es lo que les ha gustado hacer en el día, sin preguntarles por el resultado y dando por hecho que ha sido algo importante.

- Etapa Escolar, entre los 6 y medio y 12 años.

Empiezan a explorar y poner a prueba sus propias habilidades y competencias. En esta etapa la interacción puede ocuparse de aquello que les hace sentir bien, o porque son buenos en ello, o porque siguen esos temas con interés.



- La adolescencia.



En este momento evolutivo, los chicos/as tienen muchos frentes abiertos y parece que todos han de conjugarse para resolver la tarea de “saber quiénes son”, están ocupados en su IDENTIDAD. Generalmente es una etapa en la que parece que “todo se desmonta”, no siendo menos cierto el que “dónde hubo habrá”. Resulta muy complicado, dar una indicación que pueda servir siquiera para la mayoría de los adolescentes, salvo, si a caso, el estar ahí regularmente, contactar a diario y en un horario predecible para el adolescente y permitir que sea éste el que de contenido a la interacción.

En todas las etapas, excepto lógicamente la del lactante:

- Atender a sus preguntas comprometidas, evitando razonamientos o explicaciones prolongadas, sustituirlas por cuestiones tales como, entiendo que es importante para ti lo que me preguntas, ¿hay algo a lo que le estás dando vueltas?; ¿por qué me preguntas eso?; ¿que es lo que te preocupa?; ¿por qué crees que eso es importante?. Antes de responder a una posible pregunta comprometida, mejor explorar por dónde puede ir el niño/a.
- Evitar preguntarle por cómo se ha portado, esto es algo que ha de gestionar quién está con el niño/a y según ocurra, nunca en diferido.
- No caer en la tentación de prometer premios o regalos para cuando se pueda -no es el momento - para eso ya están los cumpleaños y las fechas señaladas.
- NO FRUSTRARSE, si no se muestra, sobre todo en las primeras ocasiones, participativo. Aprender a identificar ese momento como una referencia es algo que no se identifica así porque se explique, sino porque ocurre. En algunos casos el niño/a tiene que exponerse a esta situación varias veces antes de cobre el valor que se le pretende dar.
- Acordar cuando será el nuevo contacto, facilitando indicaciones que el hijo/a pueda manejar, ubicándolo después de una actividad cotidiana. Esto permitirá que tenga un cierto control sobre cuándo mamá o papá estarán otra vez ahí y aprender a esperar a ese momento.



La PAUTA DE ESTABILIDAD puede ayudar a sincronizar la relación entre padre/madre - hijo/a, cuando los tiempos de convivencia son limitados o, como ahora, es necesario mantenerse alejados de ellos para protegerlos.