

Recomanacions de gestió psicològica amb nens envers la #COVID19

Eva Tobajas Torrubiano

Psicòloga

Servei de Pediatria

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

És important parlar amb els nens del que està passant respecte al coronavirus. Ells detecten quan les coses no van bé o quan els adults se senten insegurs. A més poden suplir la manca d'informació amb la seva imaginació i desenvolupar creences errònies sobre la situació. Per tal, caldria seguir una sèrie de recomanacions sobre com anar informant-los i acompanyant-los durant aquest període de quarantena.

Com informem als nens?

- Els infants tenen dret a estar informats del que està passant. Aquesta informació l'han de rebre dels seus adults de referència.
- Comença preguntant als nens què és el que saben, per tal de valorar si s'ajusta a la realitat.
- Proporciona explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió, que dependrà de la seva edat i del seu grau de maduresa.
- Pregunta'ls-hi com se senten quan escolten la televisió o als adults parlant del coronavirus. Cal evitar la hiperinformació mirant contínuament les notícies o mantenint una actitud alarmista.
- Estigues atent a les seves pors i preocupacions, valora si són coherents o són fruit de la seva fantasia i ajuda'ls a diferenciar-les de la realitat.
- Cal transmetre calma tant amb les nostres respostes com amb la nostra actitud. Els menors observen els comportaments i emocions dels adults cercant senyals sobre com interpretar la informació i regular així els seus sentiments.

Com informem als nens?

- No menteixis i respon honestament a les seves preguntes, també quan no coneixes la resposta. Dosifica la informació que els hi dones respectant el seu ritme. Els nens han de confiar que els adults els escoltaran i intentaran resoldre els seus dubtes.
- **Explica'ls-hi què poden fer ells per ajudar a millorar la situació**, tant pel que fa a les mesures de prevenció com pel que respecta a col·laborar amb les rutines diàries.
- Per tal de reduir la por i la incertesa explica'ls-hi que les persones que els envolten els protegiran, que amb els seus cuidadors estan segurs, així com que hi ha molts professionals investigant per conèixer millor aquest virus i poder trobar medicaments per evitar el contagi.

Durant la quarantena

La situació de confinament actual suposa molts canvis en poc temps que representen un gran esforç d'adaptació per als nens i per als adults. Per aquest motiu és important planificar el seu dia a dia per tal d'evitar la confusió i l'estrès. Caldria tenir en compte alguns aspectes sobre com actuar durant el període de quarantena.

- D'entrada **cal explicar per què és important no sortir de casa**. Assegura't que ho ha entès bé, de vegades el que el nen s'imagina pot ser molt pitjor que la realitat.
- **Planifica una rutina diària** on s'estableixin activitats educatives, lúdiques, domèstiques i lliures.
- **Durant el matí poden seguir un horari semblant al de l'escola**, segons l'edat del nen el podeu fer conjuntament. Prepara tasques per reforçar aquells aprenentatges que han estat treballant aquest curs. La mateixa escola segurament continuarà amb l'activitat educativa online, o bé es poden consultar plataformes digitals on trobar material per treballar segons el curs del nen (bmath, innovamat, Academons).
- **Sigues creatiu i promou activitats on pugui investigar i fer experiments**, la cuina pot ser una d'elles.
- **Alterna activitats més tranquil·les** (llegir, manualitats, dibuixar, escoltar música, jocs de taula...) **amb d'altres en què hagin de moure's** per tal de descarregar energia (fet i amagar, pica-paret, ballar...).

Durant la quarantena

- Aquests dies tindran més temps per jugar amb la tauleta, la consola o veure la televisió, però és molt important **limitar l'ús dels aparells electrònics**. Deixar clar quin és el moment i el temps que li poden dedicar durant la setmana. En el cas dels més grans cal controlar l'ús de les xarxes socials.
- **Practiqueu junts la relaxació** a través de la tècnica que més t'agradi (mindfulness, ioga, respiració...). Per internet podràs trobar diverses opcions segons l'edat del nen. (App Petit bambou).
- No és necessari que estiguin contínuament entretinguts, **és normal que tinguin estones d'avorrimet** que poden ser una bona oportunitat per estar amb ells mateixos.
- **És important que mantinguin el contacte amb familiars i amics** a través de trucades, missatges o videoconferències.

Valora la part positiva, tindràs un temps de qualitat i de dedicació exclusiva als teus fills. Serà una bona oportunitat per passar estones compartint els seus jocs, les seves vivències i els seus pensaments, i així poder conèixer les seves inquietuds, preocupacions i desitjos.

Què passa amb els nens que tenen una malaltia crònica o greu?

Els casos dels nens amb malalties com poden ser el càncer, malalties cròniques o que estan immunodeprimits, mereixen una menció especial, ja que són població de risc. En aquests casos és important que els pares i els nens estiguin ben informats i tinguin clares les mesures de protecció. Les recomanacions per a la població infantil general serien també aplicables per a aquests infants, però haurem de ser més sensibles al fet que poden viure-ho amb més angoixa i major consciència d'amenaça que els nens sans.

L'actitud de calma en la família encara serà més important quan el fill té una patologia prèvia, sense deixar de ser realistes però alhora transmetent un cert control a l'infant sobre què pot fer per cuidar-se, és a dir, fomentant un afrontament actiu.

En els casos dels nens que ja estan finalitzant el tractament o completament en remissió, la situació actual d'alarma pot fer despertar els temors viscuts durant la malaltia. Caldrà permetre que expressi aquesta por però ajudant-lo a diferenciar el que ja ha viscut de la situació actual; sempre transmetent seguretat i confiança en la prevenció i en els professionals sanitaris.

Què passa amb els nens que tenen una malaltia crònica o greu?

Cal evitar focalitzar totes les converses en el tema del coronavirus, es reben notícies contínuament a les xarxes socials i sovint és inevitable no estar connectats, però cal fer l'esforç per no parlar excessivament davant dels nens. És important que al llarg del dia es dediqui temps a altres activitats que ajudin a desconnectar de la sensació de l'alarma constant. Cal intentar no alterar les rutines.

Tot i el risc biològic que els fa més vulnerables, també podem parlar de mecanismes protectors d'afrontament lligats a l'experiència de malaltia viscuda. Cal tenir en compte que aquests nens ja saben que representa conviure amb la incertesa respecte al futur, la por, l'hospitalització perllongada, en alguns casos també l'aïllament, la higiene preventiva o el fet de no poder veure als amics/familiars.

En certa forma, molts aspectes amb relació al risc de contagi ja són familiars per a ells i formen part de la seva quotidianitat, per tant poden entendre millor el sentit i la importància que té prendre aquestes mesures. El fet de donar un sentit allò que fem augmenta el control que tenim sobre les coses i disminueix la incertesa.



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA