

FAMILIA & CO

¿Crecerán nuestros hijos obsesionados con la limpieza y la distancia social?



GEMA GARCÍA MARCOS

26/05/2021 02:00



El coronavirus ha pasado por nuestras vidas como una apisonadora, poniendo a prueba nuestra capacidad para superar situaciones traumáticas (llámese ahora de forma machacona como **resiliencia**). En esta especie de guión de película (chunga) de ciencia ficción que nos ha tocado protagonizar, niños y adolescentes nos han dado una lección que no deberíamos olvidar: su **facilidad de adaptación al cambio** es mucho más impresionante de lo que pensábamos.

“La situación que nos ha tocado vivir ha influido negativamente en la mayor parte de las personas, pero, en general, **los niños** que antes de la pandemia no presentaban ninguna dificultad académica o emocional **se han adaptado sin problemas**”, explica Josselyn Sevilla, psicóloga de [Instituto Cláritas](#).

Sin embargo, los **adolescentes** -especialmente los mayores de 15 años- han afrontado estos cambios “con mayor dificultad, ya que les ha pillado en **plena transición** hacia conductas orientadas a la **individualización e independencia**”.

PUBLICIDAD

Ese choque frontal entre su proceso de crecimiento personal y esas restricciones de movimiento a las que nos ‘condenó’ el coronavirus, les ha hecho sentir “**más agobiados y limitados**”.

Pero los que peor han llevado esta situación tan anómala han sido, sin duda, “los niños y adolescentes que ya presentaban algunas dificultades o tenían **necesidades especiales**, debido al cambio de hábitos”. Porque, según explica Sevilla, “su rendimiento depende, en gran medida, de **mantener una rutina estable** que les proporcione seguridad y confianza sobre lo que toca en cada momento”.

La alteración su ritmo habitual, unida a la incertidumbre o estrés generados en los hogares debido al virus, ha provocado que “se encuentren **perdidos, frustrados o nerviosos**”.

¿Les marcará para siempre lo vivido durante este año? “Es muy probable que esta etapa **marque un antes y un después en sus vidas**, especialmente en la forma en la que se van a relacionar y comportar de aquí en adelante. Con la pandemia, han incorporado **nuevas formas de socializar, de relacionarse y de aprender**. Ya no pueden compartir la merienda, ya no puede jugar con amigos de la clase de al lado o hacer trabajos en grupos sin distancia de seguridad”, apunta esta psicóloga.

PUBLICIDAD

Lo importante, subraya, es “orientar esta nueva forma de comportarnos desde la perspectiva de hábitos y rutinas que incorporamos a nuestro día a día”.

Con mascarillas, distancia social, los niños que desarrollan obsesiones

gel, mascarillas, distancia social, ¿es posible que desatoren **obsesiones, miedos y fobias**? Eso parece: "Muchos niños y adolescentes no han podido incorporar las nuevas formas de comportarnos o cuidarnos sin el componente del **miedo o peligro**. Como mencionaba anteriormente, es muy importante incorporar el uso del gel, la distancia o la ventilación como **una rutina más**, como si lo llevásemos haciendo toda la vida, evitando que vaya acompañado de mensajes negativos sobre las posibles consecuencias que pueden surgir si no lo hacemos".

También es muy importante contarles a los niños que "esto lo hacemos como una forma más de **prevención**, pero no como el pilar central de nuestra conducta y bienestar, ya que, en caso contrario, pueden empezar a **obsesionarse con todas estas medidas**, a temer no cumplirlas o incluso a **evitar situaciones** donde crean que puede ser más **probable el contagio**".

¿Cómo podemos ayudarles para evitar que caigan en conductas obsesivas? "Debemos explicarse la **situación desde la realidad**, adaptando el lenguaje y los términos que empleamos, **sin mentirles u ocultarles información** ya que eso, muchas veces, les genera más miedo e inseguridad. Si no lo hacemos así, terminarán escuchando algo en las noticias, en la radio, a sus padres o profesores o incluso lo que comentan los compañeros en clase y puede que sea peor".

Más en El Mundo



La desaparición de Pilar López de Ayala, tras...



Muere de forma repentina el exalcalde...

PUBLICIDAD

Un buen ejemplo es decirles que "son **rutinas de higiene** que incorporamos porque el coronavirus es más fuerte que la gripe y hay que tener más cuidado; que llevamos mascarilla para cuidarnos a nosotros y a los demás". Por otro lado, "si vemos que nuestros hijos ya sufren un **miedo incontrolable y desproporcionado** a la situación que lo genera, deberíamos buscar **ayuda profesional** para así evitar que este sentimiento se incremente o se generalice a más situaciones", concluye.

Conforme a los criterios de **The Trust Project**

Saber más

Temas Relacionados

- Coronavirus
- Sevilla
- Covid 19
- Mascarillas
- Confinamiento
- Desescalada
- Desconfinamiento
- Nueva normalidad
- Rebotes

Te recomendamos

La desaparición de Pilar López de Ayala, tras probar suerte en otros países y estudiar Historia del Arte

Muere de forma repentina el exalcalde socialista de Vinaròs Jordi Romeu a los 67 años

Los looks de Letizia, Leonor y Sofía en Santiago de Compostela (y la norma que la Reina sigue cuando acompaña a sus hijas)

Telva

Lo que hace Raquel Sánchez Silva para unos abdominales increíbles y que replica Eugenia Silva

Telva

¿Qué pasaría si hubieras invertido \$1K en Netflix hace un año?

eToro

Haz Clic Aquí

Este juego puede entrenar a su cerebro para pensar de forma estratégica

Total Battle: El juego de estrategia online

Noticias relacionadas

 A partir de junio, los monjes de EO la universidad contra el coronavirus