

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS EN PROCESOS DE ADOPCIÓN ANTE LA SITUACIÓN DE PANDEMIA POR CORONAVIRUS (COVID-19)



ACOMPañAR A LOS CHICOS EN ESTA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO

Todos estamos transitando un evento inesperado y disruptivo, que interrumpe y altera nuestra cotidianidad.

Los chicos aún no han construido los recursos y defensas suficientes para enfrentar la adversidad y dependen de la ayuda y apoyo externos de los adultos.

**NECESITAN QUE SEAMOS
TOLERANTES CON SUS
CAMBIOS EMOCIONALES.**



LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES PUEDEN PRESENTAR REACCIONES EMOCIONALES DIVERSAS, TALES COMO:

Tristeza, temor al contagio, miedo a separarse de los adultos, ansiedad y enojo, pesadillas, dormir en exceso, o tener insomnio, cambios de humor frecuentes, perder las pautas madurativas adquiridas, llanto en apariencia inmotivado, disminución de la concentración y la atención, pueden moverse sin parar, sentir malestares corporales, inapetencia o alimentación en exceso, pueden demandar atención permanente, etc.

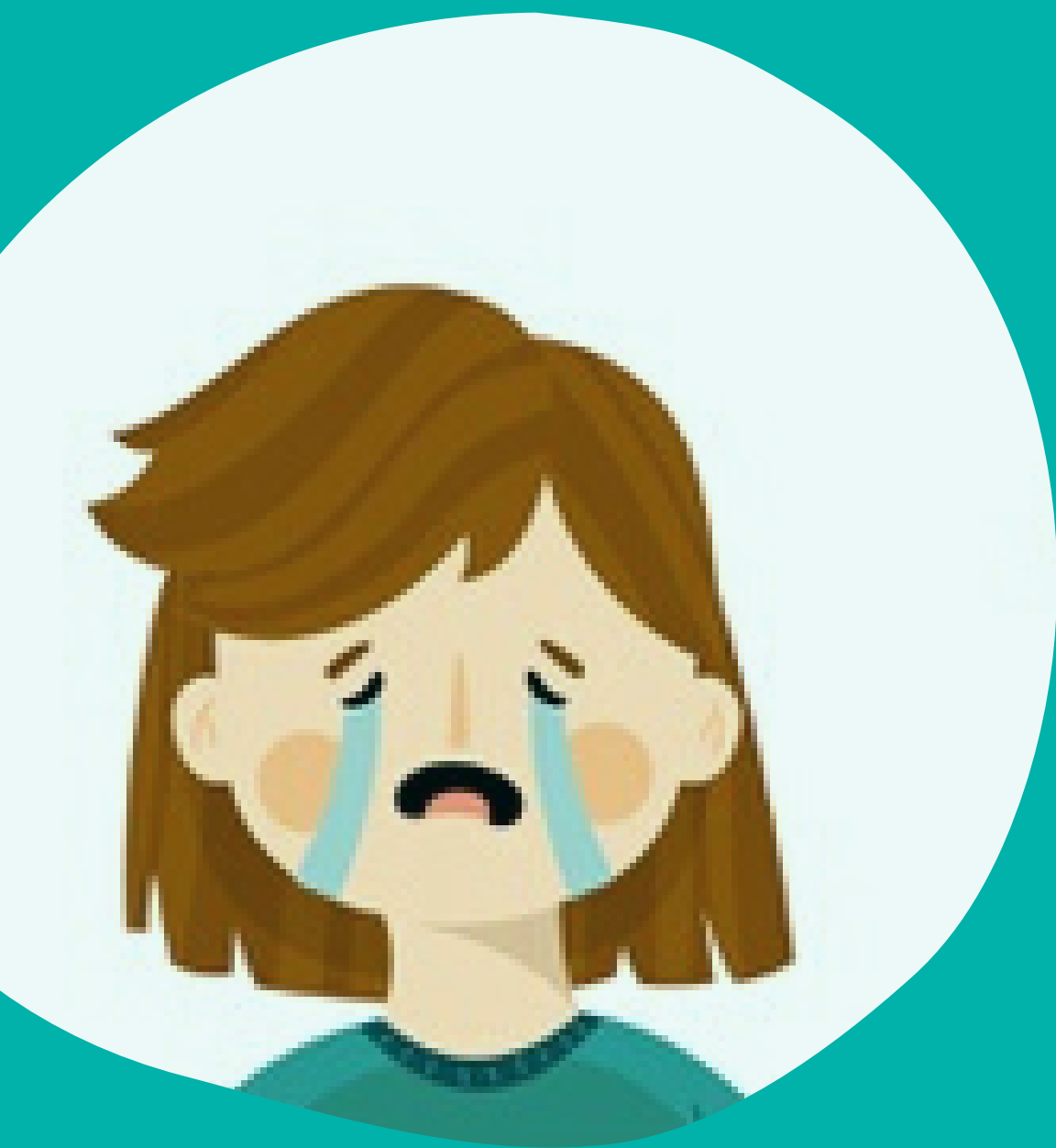
Frente a las situaciones extremas, las reacciones de niños y niñas dependen fundamentalmente de cómo perciban a los adultos cercanos respecto de este evento.

¿COMO CUIDARNOS LOS ADULTOS PARA PODER CUIDAR A LOS CHICOS?

- Identificando cómo nos atraviesa esta situación para evitar transmitirles nuestros desequilibrios emocionales (que pueden ser habituales en este contexto y hasta inevitables en determinados momentos.)
- Regulando el acceso a la información, equilibrada y proveniente de fuentes confiables , designando a un adulto del núcleo familiar que la reciba y transmita, en lo posible no más de dos veces al día.
- Organizándonos rutinas flexibles.
- Buscando formas de contacto alternativas con nuestro entorno social (telefónicas o por redes sociales) .
- . Realizando actividades que engloben diferentes aspectos de la vida cotidiana.



PERMITIR QUE LOS CHICOS EXPRESEN SUS EMOCIONES, ESPECIALMENTE LA IRA, EL MIEDO, LA ANGUSTIA



No conviene obturar estas manifestaciones. Estas emociones, aunque a los adultos no nos resulten fácilmente tolerables, no pueden eliminarse y surgen disruptivamente. Se pueden encontrar formas de expresión a través de actividades creativas, como jugar y dibujar.

PUEDEN REACTIVARSE MIEDOS LIGADOS A SITUACIONES ANTERIORES

Ejemplo: medidas de abrigo que no fueron decididas por ellos sino por terceros para preservar su integridad física

Los padres tenemos que acompañarlos, escucharlos y sostenerlos aportando calma.



Ser familia
por adopción

ESTABLECER UNA RUTINA Y ORDEN NUEVOS, CON TODA LA FLEXIBILIDAD POSIBLE

La rutina no debe ser solo para los niños,
también los adultos
debemos reconstruir un
ordenamiento nuevo.

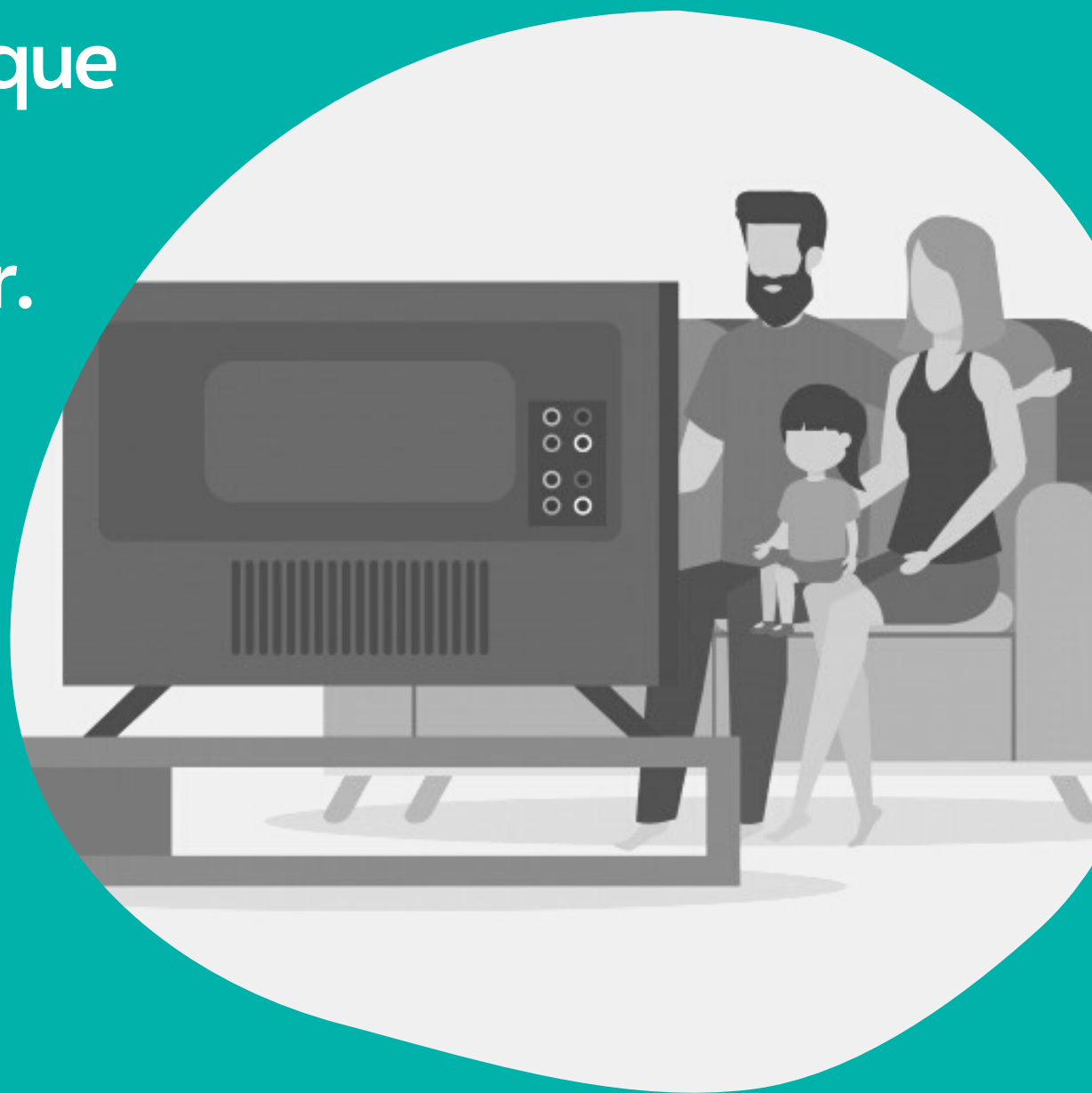
Sin esta base,
difícilmente puedan
armar su propia
rutina los niños.

Propiciar actividades
manuales y físicas que sean
posibles de realizar en casa.



INFORMACIÓN

- Evitar la exposición de los niños a información que no pueden procesar.
- No ocultar ni mentir.
- Brindar información clara, simple, dosificada y acorde a su capacidad de comprensión.
- Transmitir pautas de cuidado a través del juego.



Ser familia
por adopción

ESTAR ATENTOS A LO QUE CADA NIÑO NECESITA

Como padres debemos desarrollar la capacidad de percibir las necesidades de cada uno de nuestros hijos, imposibles de generalizar. Como ejemplo, habrá niños que necesitan jugar con sus padres o hermanos y otros que necesitan más momentos para estar solos.



LOS NIÑOS QUE SE ENCUENTRAN REALIZANDO TRATAMIENTO PSICOLÓGICO O PSICOFARMACOLÓGICO

deben seguir las pautas determinadas por sus profesionales para esta situación especial. No discontinuar los tratamientos, seguir en contacto con alguno de los profesionales, que conociendo al niño o adolescente, podrá ayudar a tomar decisiones apropiadas.



Ser familia
por adopción

BAJAR EL NIVEL DE EXIGENCIA

Los adultos debemos entender que el nivel de limitación física, social y emocional no es la misma que en otros momentos de la vida de los niños.

No exigir más de lo que los niños podían lograr antes. Estar más atentos a sus actividades no es equivalente a que deban responder de acuerdo a nuestras expectativas.

Hasta sería posible que pierdan logros y pautas madurativas adquiridas .



TAREAS ESCOLARES

- Regular el nivel de exigencia a las posibilidades actuales del niño.
- Distribuir el tiempo dedicado dentro de una rutina familiar.
- Organizar tiempos de corte para poder sostener la atención (aproximadamente 40 minutos).



 Ser familia
por adopción

RECORDAR QUE NO SE TRATA DE UN MOMENTO HABITUAL DE NUESTRAS VIDAS Y ESO INFLUYE EN LA POSIBILIDAD DE APRENDER.

MIEDO A LA SEPARACIÓN

Más allá del tiempo de convivencia con la familia por adopción, pueden generarse temores de pérdida. Evitar las separaciones con los padres o cuidadores, y de no ser posible sostener la comunicación frecuente.



Ser familia
por adopción

SI LA CONVIVENCIA SE APRESURÓ...

Los adultos debemos asumir la responsabilidad multiplicada de contener al niño o adolescente.

También dimensionar lo que implica en lo emocional este suceso.

Aumentar la calma y la paciencia,

entendiendo que la adaptación del niño o

adolescente está aconteciendo en un

contexto mucho más estresante de lo habitual.

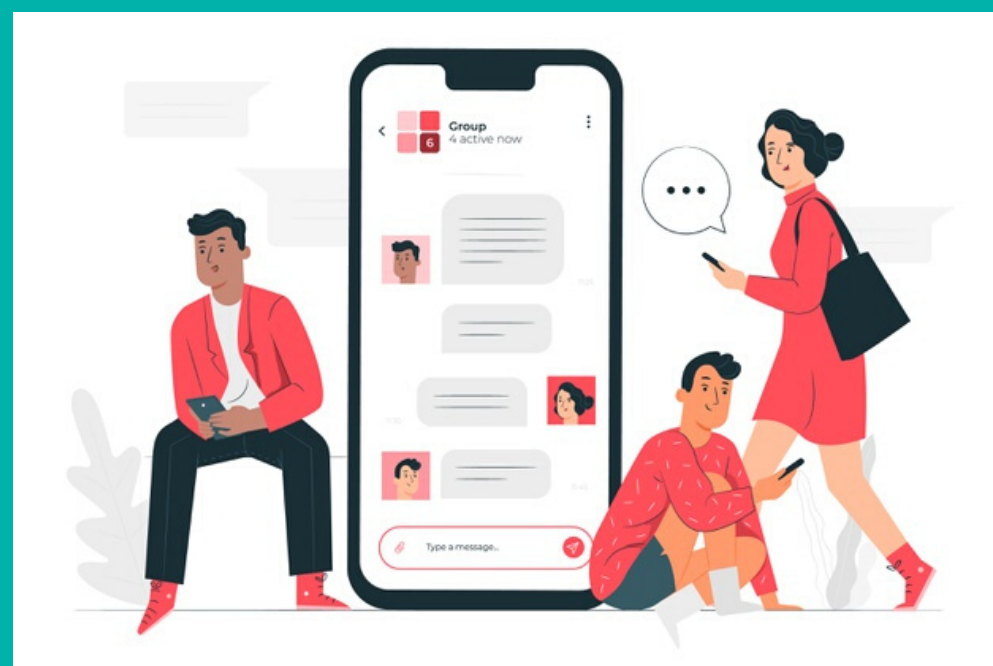


SI LOS ENCUENTROS DE VINCULACIÓN SE SUSPENDIERON...

Proponer formas de contacto creativas: videollamadas, videos, llamadas telefónicas.

De no ser posible, proyectar actividades para cuando se retomen los encuentros con los niños.

O preparar cosas concretas como videos, cuentos, un diario, fotos, etc.



CONTEXTUALIZAR LO QUE ESTÁ OCURRIENDO COMO UN EVENTO MUNDIAL, TRANSITORIO E INESPERADO, ANTE EL CUAL SE VAN IMPROVISANDO ACCIONES PARA CUIDARNOS MUTUAMENTE.



TOMAR ESTA SITUACIÓN COMO UNA OPORTUNIDAD DE CONSTRUCCIÓN FAMILIAR.

MATERIAL Y ESPECIALISTAS CONSULTADOS PARA ELABORAR ESTAS RECOMENDACIONES:

Mg. María Federica Otero, Capacitación para referentes de grupos autogestivos de adopción.

Lic. Beatríz Janín, "Sobre padres e hijos en situación de aislamiento por el Coronavirus"

Red Prosamic "Recomendaciones sobre la salud Mental para la población ante las situaciones de Emergencias Pandemia Coronavirus (COVID-19)"

