



WE LEARN EVERYWHERE

Número de proyecto: **2021-1-BE01-KA220-ADU-000029710**

Europe's Parents Stand Up Guía Afrontar las crisis presentes y futuras



Make
Mothers
Matter



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



UNESA



acción
familiar

symplexis



ReadLab



Aviso Legal: Este folleto ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by
the European Union

Índice

Parte 1	3
Familias bajo presión y nuevas formas de equilibrio	3
1.1 ¿ Por qué este folleto?	3
1.2 El desafío de la pandemia	3
1.3 Las familias ante este reto	4
1.4 La tripulación familiar en la tormenta	6
1.5 La otra cara de la moneda: experiencias positivas en la crisis	8
1.6 Salir de la emergencia más fuerte que antes	10
[Cuadro: el papel del sistema nervioso autónomo ante el peligro]	11
Parte 2	12
Familias con niños 0-6 años	12
2.1 Enfrentando los desafíos del ciclo de vida	12
2.2 Lidando con emociones difíciles	13
2.3 Retrocesos en las trayectorias de desarrollo: la importancia de las regresiones infantiles	15
2.4 La necesidad de regularidad y previsibilidad: gestionar la vida cotidiana	17
2.5 La necesidad de explorar y aprender: encontrar el mundo 'en seguridad'	19
2.6 La necesidad de 'conexión social': la importancia de las amistades de la infancia	21
Familias con niños de 6 a 11 años	36
3.1 La escuela y sus desafíos	36
3.2 La experiencia del confinamiento escolar y la educación a distancia	23
3.3 El uso de dispositivos	24
3.4 Regreso a la escuela: reexperimentando las relaciones sociales	27
3.5 Regreso a la escuela: problemas emocionales y rendimiento académico	28
3.6 Apoyar la motivación y el disfrute del aprendizaje	29

Familias con preadolescentes y adolescentes (11-18)	31
4.1 Adolescentes y padres:	31
4.2 ¿Cómo pueden los/as padres/madres orientar a sus hijos/as hacia la autonomía?	31
4.3 El papel del conflicto con los/as padres/madres	31
4.4 El papel de la comunicación con los/as padres/madres: estilos de crianza	32
4.5 A través de la pubertad: cambios corporales y psicológicos	32
4.6 Padres ante la pubertad de sus hijos/as	33
4.7 Las nuevas habilidades de pensamiento de los adolescentes	34
4.8 Cambios en la Identidad	34
4.9 ¿Cómo pueden los/as padres/madres ayudar al desarrollo de la Identidad de los adolescentes?	34
4.10 ¿Y sobre la educación sexual?	35
4.11 Adolescentes e iguales	36
4.12 Adolescentes en la escuela: ¿cuál es el rol de la familia?	36
4.13 Desvinculación escolar	36
4.14 Adolescentes y riesgo	37
4.15 Depresión en la adolescencia	38
5. Glosario	39
Parte 3 – Recursos adicionales	40
Recursos para las familias	40
Múltiples idiomas	40
Inglés	41
Español	42
Portugués	44
Francés	46
Griego	46
Italiano	48
Turco	51
Recursos para profesionales	52
Múltiples idiomas	52
Inglés	53
Español	55
Francés	56
Griego	57
Italiano	58

Parte 1

Familias bajo presión y nuevas formas de equilibrio

1.1 ¿Por qué este folleto?

"Deseo mi vida anterior"; "Me gustaría dejar todo atrás y no pensar más en eso"; "Quiero despertar de esta pesadilla y volver a la normalidad". Son frases que, al menos una vez, cada uno de nosotros/as ha pensado o pronunciado durante el largo período de la pandemia. A veces hemos tenido la esperanza de poder borrarlo todo. Imagina que no ha pasado nada y continúa donde lo dejamos. Más ahora, cuando el contagio parece quizás menos preocupante que durante la fase más crítica, puede resultar extraño tener entre manos un libro que hable de crisis como la pandemia y sus efectos. Descubriremos juntos que podemos mirar hacia atrás en las crisis para aprender a enfrentar nuevos desafíos, tanto los cotidianos como los excepcionales e inesperados. COVID-19 es solo uno de los muchos desafíos que enfrentamos, y ciertamente no será el último. En esta primera parte del cuadernillo, repasaremos juntos el impacto (tanto negativo como positivo) que ha tenido esta 'tormenta' en todos nosotros y nuestras familias, y en la segunda parte reflexionaremos sobre la relación entre padres/madres e hijos/as/as, teniendo en cuenta las especificidades de los diferentes grupos de edad de niños/as y jóvenes, e imaginar algunas estrategias que los/as padres/madres /madres pueden implementar para promover el bienestar de sus hijos/as/as y el suyo propio, incluso en situaciones críticas.

1.2 El desafío de la pandemia

La experiencia vinculada a la emergencia del COVID-19 constituyó un punto de inflexión en la biografía de la mayoría de los individuos: un momento de crisis y ruptura en la continuidad de los acontecimientos capaz de marcar una división entre un antes y un después. La pandemia, y las restricciones que la siguieron, llevaron a una ruptura abrupta en nuestros rituales cotidianos: el encierro en el hogar y la obligación de distanciamiento rompieron nuestros esquemas mentales relacionados con la organización de nuestras vidas, desestabilizaron nuestros equilibrios, a nivel personal, a nivel familiar



y colectivo, provocando desorientación, ansiedad, sentimientos de precariedad y amenaza a nuestra seguridad y protección. Esto ha tenido un grave impacto a nivel mundial no solo en la salud física, sino también psicológica y social de niños, jóvenes y adultos. Los/as niños/as y adolescentes son especialmente vulnerables porque su sistema nervioso no está completamente desarrollado, por lo que sus habilidades para manejar el estrés y regular las emociones y el comportamiento aún son limitadas.

Las investigaciones muestran que las dificultades emocionales y de comportamiento han aumentado en niños y adolescentes: se han informado irritabilidad, distracción fácil, trastornos del sueño y de la alimentación, síntomas psicósomáticos (por ejemplo, dolores de cabeza, náuseas, dolores de estómago sin explicación médica). Estos síntomas de incomodidad estuvieron presentes principalmente durante los períodos de confinamiento, pero tuvieron efectos secundarios importantes incluso después de la reanudación de las actividades diarias normales. ¿Qué pasa con los/as padres/madres? La incertidumbre relacionada con el COVID-19, el miedo a enfermarse y el temor por la salud de los seres queridos, las nuevas rutinas familiares y la drástica reducción de actividades sociales y de ocio, la preocupación por la situación económica y laboral y el cansancio de gestionar la educación a distancia eran fuentes de estrés en la mayoría de las familias. En los/as padres/madres /madres también se encontró irritabilidad, problemas de concentración, aburrimiento y sentimientos de soledad.



1.3 Las familias frente a este desafío

La situación crítica, terrible y totalmente inesperada que hemos enfrentado ha puesto de manifiesto la centralidad del papel de la familia y su capacidad para responder y adaptarse al cambio, incluso cuando es tan repentino y significativo. El período de restricciones que atravesamos dejó en claro cuán central es la familia en el cuidado de los hijos e hijas, y cómo es el lugar privilegiado donde nuestras necesidades como adultos de intimidad, compartir, consuelo y cercanía pueden (o no) ser satisfechas, incluso con la necesidad de salvaguardar el propio espacio personal y la autonomía. En nuestra experiencia diaria, no solemos darnos cuenta de cuánto nuestra familia es un grupo caracterizado por el dinamismo, sujeto a continuas (pequeñas) transformaciones, capaz de adaptarse y cambiar ante las diferentes situaciones y cambios que encontramos. Estas pequeñas transformaciones cotidianas, que no solemos observar, se hacen más evidentes si nos tomamos un tiempo más largo y recordamos cómo era nuestra familia hace unos años, cuando nuestros hijos/as eran pequeños o cuando aún no nacían. La sensación es realmente extraña: seguimos siendo nosotros, sigue siendo nuestra familia, ¡pero

tantas cosas han cambiado! Pensamos en los espacios de la casa, los muebles y los juegos, el tiempo que pasamos con nuestros hijos/as y los comportamientos que usamos para cuidarlos, el tiempo que tenemos para nosotros y nuestra pareja, y los temas de conversación con el otro progenitor, o con nuestros amigos...

De esta manera podemos ver, desde nuestra propia experiencia, dos tareas fundamentales a las que se enfrenta toda familia: la necesidad de modificar, de adaptarse a los cambios y, al mismo tiempo, de mantener la propia estabilidad e identidad. La pandemia nos ha enfrentado a un cambio repentino y decididamente imponente que ha afectado todos los niveles de la vida familiar. En primer lugar, te resultará fácil reconocer el impacto que ha tenido, a nivel individual, en ti y en todos los demás miembros de tu familia, ya que cambió los espacios de vida, los hábitos y las rutinas a los que estabas acostumbrado. Luego piensa en cómo han cambiado las relaciones entre tú y los demás miembros de tu familia a nivel interpersonal: la cantidad de tiempo dedicado a hablar entre ellos ha sido diferente, las tareas y contenidos que han caracterizado tus conversaciones y tus días han sido diferentes. diferentes (piensa en tu compromiso de seguir el aprendizaje a distancia de tus hijos/as ...), las oportunidades de comunicación y confrontación son diferentes y más numerosas (y con ellas, a menudo también las oportunidades de discusión y, a veces, de conflicto).

Sin duda habrás observado los cambios que se han producido a nivel del grupo familiar mayor: las relaciones y el apoyo de los abuelos u otros familiares, por ejemplo, han desaparecido para salvaguardar la salud de los grupos de población de mayor riesgo en el evento de infección. Finalmente, intente pensar en los cambios obvios que han tenido lugar a nivel social: su familia ha tenido que encerrarse dentro de sus propias fronteras, dentro de los muros de su propia casa, cortando los lazos tanto con amigos como con las organizaciones que usaba. a quien acudir (los distintos servicios de la zona, colegio, centro de trabajo, médico de familia, etc.). Cada familia, dentro de su propia casa, tuvo que hacer frente a la pandemia, las restricciones, en muchos casos incluso las dificultades laborales, la precariedad económica y, sobre todo, las angustias y miedos asociados a una situación nueva, inesperada e inimaginable hasta pocos días antes. ocurrió. Especialmente en las fases de confinamiento, el equilibrio entre dentro y fuera (entre el tiempo fuera y dentro de la familia, entre las relaciones vividas fuera y dentro de la familia, etc.) ha cambiado profundamente, y es por ello que se ha Es necesario que todas las fa-

milias busquen un nuevo arreglo, una nueva forma de equilibrio en sus relaciones no sólo con la vida fuera del hogar (escuela, trabajo, amistades, otros familiares que no viven juntos), sino también dentro del hogar, en la pareja, en su relación con sus hijos/as e hijas, ¡e incluso en su relación con nosotros mismos!

Cuántas veces, antes de la pandemia, se nos ocurrió pensar en nuestra familia, en nuestro hogar como un refugio seguro, al que no veíamos la hora de volver, sobre todo en momentos en que nos sentíamos en dificultad, cansados o preocupados por algo. Durante el confinamiento, esta imagen cambió un poco: nuestra familia, nuestro hogar era nuestro único espacio (también físico) de vida, nuestra única posibilidad de movimiento y relación; las limitaciones hacían que nuestra familia y nuestro hogar estrecharan espacios en los que muchas veces nos sentíamos constreñidos, con sólo la tecnología como medio de comunicación con el mundo exterior. Como padres/madres, a veces reaccionamos volviéndonos más intolerantes con quienes compartían (e invadían) nuestros espacios, o éramos más permisivos con nuestros hijos/as para evitar conflictos. Las reglas sencillas del hogar (horas de comer, dormir, ver la televisión, jugar) a veces eran barridas por la tormenta: el hogar a menudo pasaba de ser un entorno organizado y predecible a un espacio caótico. No siempre hemos sido capaces de 'mantener la brújula', sabiendo que para los/as niños/as y los jóvenes (pero también para nosotros los adultos) existe la necesidad de reglas y límites que sean claros, comprensibles, compatibles, estables y consistentes. A pesar de estas dificultades para vivir en el hogar como único espacio de vida, este ha permanecido durante bastante tiempo connotado como el único lugar seguro ante el riesgo de contagio.

Esto condujo a una grave sensación de aislamiento, ya que las familias no podían aprovechar el apoyo social habitual que normalmente ofrecían familiares, amigos y vecinos. De hecho, la epidemia estuvo acompañada de una 'desconexión social' y, a menudo, también de una sensación de suspicacia hacia el mundo exterior. "El 'otro' muchas veces fue visto como un potencial portador del virus, más que como un potencial aliado contra los problemas asociados a la pandemia. Surgió el miedo 'a afuera', donde acecha un peligro invisible y donde todo podría estar contaminado. el encierro terminó y en las fases más suaves de la pandemia, no siempre fue fácil retomar las actividades habituales. Ha surgido una 'ansiedad de confinamiento' en algunos casos, y algunas personas, a menudo jóvenes, han sufrido el 'síndrome de la choza': dejar el nido (la 'cabaña', la casa), percibido como el único lugar seguro, sigue generando

un sentimiento de inseguridad y ansiedad en algunas personas. Es importante recordar que una de las tareas de la familia es mediar entre contexto interno y el contexto social externo: los/as padres/madres ayudan a los/as niños/as/as, desde una edad temprana, a comprender el mundo y encontrar las formas más adecuadas para interactuar con otras personas. La familia debe ser un trampolín, una base segura desde la cual acercarse al mundo y ser gradualmente más y más autónomos. **Pero**, ¿y si la imagen del mundo que los adultos devuelven a los/as niños/as es la de un lugar peligroso?

Para que nuestros/as hijos/as recuperen la confianza y la esperanza, es nuestra forma de mirar el mundo la que debe recuperar la confianza y la esperanza. Empecemos a enfocarnos en lo positivo, recalquemos con nuestros hijos/as que en momentos de dolor se pueden encontrar personas dispuestas a brindar ayuda y solidaridad (podemos recordar la valiosa labor de los médicos y enfermeras durante las emergencias sanitarias, por ejemplo): de esta manera, no ocultamos las dificultades, sino que mostramos que es posible encontrar una salida. No es posible proteger contra experiencias difíciles, pero podemos ayudar a los/as niños/as a integrar estas experiencias en su comprensión del mundo y aprender de ellas. La forma en que los/as niños/as dan sentido a sus vidas también depende de las reacciones que muestran los adultos. También es importante hacer entender a nuestros hijos/as que es normal sentir miedo ante el peligro percibido. Nuestro sistema nervioso autónomo reacciona automáticamente, más allá de nuestro control, si hay una amenaza¹. Durante los períodos 'picos' de la pandemia, cada uno de nosotros experimentó ansiedad y desorientación. Estos son sentimientos desagradables: si pudiéramos tenerlos, los habríamos hecho desaparecer inmediatamente. Y sin embargo el miedo, emoción primaria, es fundamental para nuestra defensa y supervivencia: si no lo sintiéramos, no seríamos capaces de salvarnos del peligro. Y es precisamente a través de los miedos y miedos que nos volvemos valientes. No puedes ser valiente si no has pasado por el miedo. Este es un mensaje importante para sus hijos/as; es un mensaje que también enseñan los cuentos de hadas tradicionales: los protagonistas siempre deben enfrentar una dificultad, un período oscuro, experimentar emociones fuertes y negativas, para triunfar al final y convertirse en héroes/heroínas de alguna manera. No existe un final feliz que no implique un gran problema a superar.

1. Si desea obtener más información sobre este mecanismo, ¡eche un vistazo al recuadro al final de este capítulo!

1.4 La tripulación familiar en la tormenta

De lo dicho hasta ahora, se desprende que no solo su familia, sino todas las familias se han enfrentado a un gran cambio repentino, una situación crítica que ha alterado la vida personal y familiar y ha requerido la implementación de estrategias y mecanismos de transformación y adaptación para hacer frente a la situación. Y en esta situación, son sobre todo los/as padres/madres quienes han tenido la tarea más difícil de guiar a la familia y sacarla a flote del temporal de la pandemia. Realmente podemos imaginarnos a la familia como un equipo, la tripulación de una canoa, que tiene un objetivo común y compartido; los/as padres/madres son los capitanes de este equipo en el que todos tienen un papel, participan activamente y ayudan remando al ritmo de los demás miembros de la familia. Obviamente, cada uno contribuye a la navegación con sus propias fuerzas y características; cuando uno de los miembros está cansado o pierde el ritmo, los demás miembros de la familia pueden acudir en su ayuda, indicarle cómo proceder, animarle a recuperar fuerzas o ritmo, o compensar, al menos temporalmente, por su remo más lento o en una dirección diferente, para que el barco pueda seguir navegando hacia su destino. Sólo así, trabajando todos y remando en la misma dirección, se hace posible que el barco haga frente con mayor seguridad a las tormentas que pueda encontrar. El papel de los capitanes de tripulación es particularmente central cuando se encuentran turbulencias durante el viaje. Su capacidad para hacer frente a las turbulencias y gestionarlas manteniendo el rumbo es crucial.

La paternidad, el trabajo más difícil del mundo y que nadie te puede enseñar, resultó una tarea aún más ardua tras los cambios encontrados, esa tormenta fuerte e inesperada que tratábamos de describir en las líneas anteriores y que, sin duda, es un recuerdo vívido en nuestras mentes. La pandemia y las restricciones que siguieron constituyeron un importante factor de estrés fuera de la familia, que afectó poderosamente a todos sus miembros. Los/as padres/madres son los que han tenido que guiar a la familia en medio de esta turbulencia, tratando de asumir y gestionar no sólo sus propios malestares y miedos, sino también y especialmente los que sienten sus hijos/as e hijas, continuando con su trabajo: tomando cuidado de sus hijos/as, con el fin de promover su bienestar y ayudarlos a crecer en paz. Las investigaciones realizadas en los últimos dos años han resaltado los niveles mucho más altos de estrés que sienten los/as padres/madres y



cómo esto puede tener un impacto negativo en la capacidad de los/as padres/madres para cuidar y responder a las emociones y solicitudes de sus hijos/as. ¡Cuántas veces en los últimos años nos hemos sentido abrumados por nuestra tarea como padres/madres, perdimos la paciencia con nuestros hijos/as, nos enojamos y les respondimos de manera distante o apresurada, y luego nos culpamos por lo que dijimos o hicimos! ¡Y cuántas veces nos hemos sentido cansados, nerviosos, faltos de tiempo y energía para dedicar a nuestros hijos/as, y sentimos que también nos quitaban el tiempo para dedicarnos a nosotras mismas! Lo que ha ocurrido en los últimos años, por tanto, es que nuestro nivel de estrés individual, es decir, el malestar producido por diversas condiciones personales y también externas a nosotros (en este caso el malestar producido por la pandemia, las restricciones, la precariedad económica, etc.), también ha afectado nuestro nivel de estrés parental, es decir, el nivel de exigencias que se relacionan con la paternidad y la relación con los hijos e hijas.

Un mayor nivel de estrés individual y parental se asocia con una mayor dificultad de los/as padres/madres para cuidar de su(s) hijo(s) y esto se asocia con un menor nivel de bienestar manifestado por el(los) hijo(s) y también por los propios padres/madres, es decir, por toda la familia. Por otro lado,

los/as padres/madres que pudieron implementar buenas estrategias para manejar sus propios niveles de estrés y los/as de sus hijos/as pudieron mediar y mitigar los efectos negativos de la pandemia y el aislamiento social en el ajuste y el bienestar de sus hijos/as. Las investigaciones muestran que a menor angustia psicológica de los/as padres/madres, menor ansiedad y depresión en niños y niñas; por el contrario, los/as padres/**madres más estresados** suelen tener hijos/as e hijas más estresados. Cuando uno se ve invadido por emociones demasiado fuertes y difíciles de controlar, le resulta más difícil ser solidario con sus hijos/as. Los/as niños/as notan las inconsistencias de los adultos. Si, por ejemplo, decimos: "¡No tengas miedo!" pero luego repite constantemente "¡no toques nada!", "¡no te acerques demasiado a tu amigo!" "¡No beses al abuelo!" y así sucesivamente, podemos generar confusión en él/ella. Además, cuando estamos estresados, es más probable que no reaccionemos de la mejor manera a las emociones negativas de nuestro hijo (¡ya luchamos con nuestras propias emociones!), tal vez ignorándolas, degradándolas o castigándolas. Sin embargo, al hacerlo, no les estamos dando las herramientas para aprender cómo manejarlos mejor. El estrés es contagioso: las tensiones pasan de una mente a otra muy fácilmente: ¿has cenado alguna vez con un par de amigos que se pelean y se castigan constantemente?

Al final de la noche, probablemente te sentiste exhausto y nervioso. ¡Es porque te has contagiado! En este caso se trata de un ligero efecto temporal, ya sea porque la velada ha terminado (¡afortunadamente!) o porque tú, como adulto, tienes la capacidad de gestionar tus sentimientos negativos, por ejemplo, distrayéndote pensando en algo agradable. **Pero**, ¿qué sucede cuando un niño, que aún no ha desarrollado habilidades maduras de manejo emocional, se expone a diario a un alto nivel de estrés? El niño es mucho más vulnerable y los efectos negativos serán más intensos y duraderos para él. Se volverá inquieto, incapaz de concentrarse, posiblemente agresivo o ansioso y posiblemente desarrolle síntomas psicósomáticos. Los problemas de comportamiento del niño, a su vez, harán la vida aún más difícil para el/la padre/**madre ya estresado**, creando un cortocircuito que es difícil de manejar. En situaciones de alto estrés puede suceder que uno se sienta abrumado e inadecuado. Un cierto nivel de estrés es inherente al rol de los/as padres/madres, pero a veces la situación degenera y puede aparecer el 'burnout de los/as padres/madres '. Cuando hablamos de burnout, en el contexto laboral y no laboral, nos referimos a una

situación de alto estrés. y malestar progresivo, acompañado de agotamiento psicofísico. Es bueno ser consciente del propio nivel de estrés: hay varias señales de alarma para un posible agotamiento:

- Fatiga y un estado de debilidad, cansancio.
- Dificultad para dormir, sueño perturbado (vigilia continua por la noche, insomnio).
- Irritabilidad, impaciencia.
- Hiper-alerta y preocupación constante.
- Inquietud constante con pensamientos negativos.
- Dificultad para establecer contacto emocional con los/as niños/as, deapego.

Si experimentas estas dificultades, quizás el estrés en tu hogar se haya vuelto excesivo, casi tóxico². Si tiene la sensación de que la situación se le va de las manos, si tiene miedo de perder el control con su(s) hijo(s), si ha perdido el placer y la alegría de compartir con ellos momentos afectivos y agradables (jugar juntos, caricias, etc.), no dudes en hablar con alguien de confianza y/o buscar ayuda de un experto. Consigue ayuda. Hay momentos en los que es imposible llevar la carga solo: acepta compartir el esfuerzo con alguien. Usted estará mejor y su(s) hijo(s) estará(n) mejor.

1.5 La otra cara de la moneda: experiencias positivas en la crisis

Revisamos los aspectos negativos del impacto de la pandemia y los aspectos 'más oscuros' del confinamiento. ¡Pero no todo fue negativo! Si cierra los ojos, ¿puede recordar al menos un momento agradable que haya pasado con su hijo durante el encierro? ¡Definitivamente sí! Muchos padres/madres informan que, durante ese tiempo más lento en el hogar, los/as niños/as tuvieron la oportunidad de inventar nuevos pasatiempos y colaborar en la vida familiar, y hubo más oportunidades para dialogar y compartir con sus hijos/as. Los/as padres/madres y los/as niños/as a menudo disfrutaban de la oportunidad de pasar más tiempo jugando y divirtiéndose juntos. Esto no es una cosa pequeña. El juego compartido, no solo para niños, sino también para adolescentes e incluso adultos, es más que una experiencia placentera. El juego permite expresar la creatividad, entrenarse en la resolución de proble-

2. Si te interesa saber más sobre esto, puedes echar un vistazo a este vídeo (en inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=sutfPqtQFEc>

mas, encontrar un espacio mental de respiro de los problemas cotidianos, expresar y gestionar emociones, e incluso negociar conflictos. ¿Alguna vez ha comenzado un juego con sus hijos/as de mala gana porque estaba cansado y nervioso, y luego se encontró muy involucrado en el juego, disfrutándolo y al final sintiéndose regenerado? Por supuesto, no siempre sucede, porque a veces nuestros pensamientos se enredan en preocupaciones, compromisos, fatiga. Pero cuando los adultos consiguen 'desconectarse' por un momento, metiéndose de lleno en el juego, como hacen los/as niños/as y niñas, seguro que encuentran allí una forma de recuperar energía y buen humor. No es sorprendente que algunos estudiosos hayan identificado el juego como uno de los ingredientes de una dieta saludable para la mente. Según este enfoque, hay siete ingredientes, a los que debemos dedicar una cantidad adecuada de tiempo durante el día: sueño, actividad física, concentración, relaciones, reflexión interior, ociosidad y, por supuesto, juego³.

La neurociencia nos enseña que las experiencias placenteras y divertidas, como el juego, se asocian con una descarga de dopamina, una sustancia química del cerebro vinculada a la gratificación. La liberación de esta sustancia nos hace querer repetir la experiencia placentera (es el mismo mecanismo que las adicciones, pero en este caso sin los riesgos y efectos secundarios). Esto no solo significa que sus hijos/as le pedirán más a menudo que jueguen juntos (¡esto puede incluso asustarlo, ya que no siempre puede estar disponible para sus juegos!). También tiene otro efecto mucho más importante: si los/as niños/as tienen muchas oportunidades de experimentar que estar juntos es agradable y gratificante, estarán más abiertos a otras personas en el futuro y tendrán confianza en la posibilidad de tener otras relaciones agradables y gratificantes. Entonces, mientras jugamos con nuestros hijos e hijas, ¡estamos trabajando por su futuro! Además, hay que tener en cuenta que no es sólo el estrés el que pasa de mente a mente: ¡las emociones positivas también pueden 'contagiarse' a los que nos rodean! Los momentos en los que se comparten emociones positivas son muy preciados. Por supuesto, esto también significa que, para cuidar a su hijo, también debe cuidarse a sí mismo. Cuídate, presta atención a cómo estás (no es baladí, no es obvio). Dedícate tiempo a ti mismo (¡podrías seguir la dieta de mente sana de la que

3. Si te interesa saber más sobre esto, puedes echar un vistazo a este vídeo (en inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=3EQ2tzHI3Ks>

hablamos antes!); podrás dedicar mejor tiempo de calidad a tu(s) hijo(s) y a tus seres queridos. La neurociencia nos recuerda que el cerebro del niño está formado por las experiencias que le ofrecen los/as padres/madres: gracias a la neuroplasticidad cerebral, la arquitectura y el funcionamiento del cerebro cambia como resultado de las experiencias con el entorno⁴. La relación es el humus en el que se arraiga el desarrollo de la persona y su capacidad para hacer frente a los desafíos, tanto cotidianos como excepcionales, como el que está en el centro de nuestra reflexión.

1.6 Salir de la emergencia más fuerte que antes

Ante una situación tan crítica como esta pandemia, quizás podamos pensar que ya es mucho si hemos salido adelante. Sin embargo, es posible ver esta crisis (como muchas otras que hemos superado en el pasado y superaremos en el futuro) como una oportunidad, como una oportunidad para 'florecer', para 'crecer'. La pandemia fue un evento vital que desorientó, pero fue potencialmente un 'activador' de recursos funcionales para el cambio. La esperanza es salir de la emergencia más fuertes que antes. Y, más aún, esto es lo que los/as padres/madres desean para sus hijos/as: no sólo que sepan superar los momentos difíciles, sino que se enfrenten a los problemas y aprendan de ellos. En definitiva, que se vuelvan resilientes. ¿Qué es la resiliencia? Puede sonar como una palabra difícil, técnica y de "información privilegiada"; en cambio, se trata de procesos que todos ponemos en marcha a diario que nos permiten sentirnos mejor, a pesar de los momentos difíciles. Podemos pensar en la resiliencia como un sistema inmunológico de la mente. El concepto se origina en el campo de la mecánica e indica la propiedad de los materiales sometidos a presión para cambiar sin romperse. Ser resiliente no significa adaptarse pasivamente a un cambio, o volver a ser como era una vez que ha pasado la 'tormenta': significa ser capaz de cambiar para hacer frente a las dificultades, convirtiendo un evento de vida negativo en un enriquecimiento positivo (en de hecho, incluso es posible hablar de 'crecimiento postraumático').

Los/as padres/madres resilientes apoyan a sus hijos/as más fácilmente frente al estrés; en un círculo virtuoso, los hijos e hijas que son capaces de manejar sus propias emociones y comportamiento incluso en situaciones difíciles muestran

4. Si te interesa saber más sobre esto, puedes echar un vistazo a estos dos vídeos (en inglés):
<https://www.youtube.com/watch?v=VNNsN9Jkws>
https://www.youtube.com/watch?v=m_5u8-QSh6A



a sus padres/madres que han hecho un 'buen trabajo': los/as padres/madres, en consecuencia, aumentan su confianza en sí mismos y su resiliencia. ¿Qué podemos llevarnos a casa de la experiencia de la pandemia? La imagen de una familia que es capaz de adaptarse, que puede responder a diversas dificultades a través de estrategias y mecanismos que también podemos utilizar en otras situaciones y circunstancias. Hoy, estamos viviendo una 'nueva normalidad'. Podemos aprender de la tormenta que atravesamos y conocer las mejores estrategias y caminos para volver a ver, y sobre todo a vivir, a la familia como nuestro refugio seguro, donde podemos recrear nuestra serenidad y donde podemos sentir (y hacer que nuestros hijos e hijas se sientan) protegidas y donde podamos equilibrar la inseguridad que podamos sentir en el exterior, por ejemplo, por la ansiedad sobre el futuro y los miedos a la precariedad económica. Esto puede ayudarnos en el futuro a afrontar posibles nuevos temporales, nuevas dificultades o, en todo caso, puede acompañarnos para sacar lo mejor del día a día. Debemos aprender que, como padres, para cuidar a nuestros/as hijos/as, es fundamental cuidarnos también a nosotros mismos, a nuestros miedos, a nuestras emociones. Solo así podremos realmente escuchar y responder a los miedos, emociones y necesidades de nuestros hijos e hijas, tengan la edad que tengan. En la segunda parte de este folleto, hablaremos con más detalle sobre el papel de los/as padres/madres en el apoyo al desarrollo y bienestar de sus hijos e hijas en diferentes etapas de crecimiento.

[Cuadro: el papel del sistema nervioso autónomo ante el peligro]

La necesidad de seguridad es una necesidad primaria para todos los seres vivos. Para asegurar la supervivencia de la especie, está activo en animales y humanos una especie de 'sistema de vigilancia interna', que actúa sin que nos demos cuenta, y está siempre alerta para 'olfatear' señales de posibles amenazas en el entorno. Si detecta un peligro, inmediatamente prepara nuestro cuerpo para reaccionar. El sistema nervioso autónomo (SNA) juega un papel clave en este proceso. Regula funciones corporales importantes, como ayudarnos a respirar, ayudar a nuestro corazón a bombear, ayudarnos a digerir los alimentos y, finalmente, escanear, interpretar y responder a las señales de peligro. Hay dos sistemas separados en el trabajo dentro de nuestro sistema nervioso autónomo involucrados en responder a una amenaza:

- Sistema nervioso simpático. Esto desencadena nuestras reacciones de 'lucha o huida' ante situaciones peligrosas: activa una descarga de adrenalina que nos permite alejarnos rápidamente del peligro o luchar contra él. Piense por ejemplo en un animal que se enfrenta a un depredador: el aumento del ritmo respiratorio y cardíaco, la presión y la tensión muscular facilitan que el animal realice una acción repentina para salvarse (huyendo o atacando al depredador). Es posible que nuestro sistema autónomo simpático a menudo se active en respuesta a la amenaza invisible del covid 19. ¿Qué efecto tuvo la descarga de adrenalina en este caso? Obviamente, no podíamos escapar ni luchar. Aquí nos sentimos inquietos, incapaces de quedarnos quietos, ansiosos o más nerviosos y agresivos que de costumbre. Es posible que le haya sucedido a usted, a un miembro de su familia o a su hijo/a.

- Sistema nervioso parasimpático. Este es el sistema que regula nuestra relajación y descanso. Cuando nos damos cuenta de que no hay peligro, nuestro cuerpo empieza a calmarse y a conservar energía, es como si frenáramos el ritmo: el sistema nervioso parasimpático baja el ritmo cardíaco y la presión arterial. En particular, la vía vago ventral de este sistema nos permite relacionarnos con los demás y facilita la escucha y el aprendizaje (algo que nos resulta imposible cuando nos sentimos en peligro). El sistema parasimpático también entra en juego cuando el sistema de vigilancia interna detecta una amenaza extrema ante la que no se puede hacer nada. En tal caso, la vía dorsal del nervio vago de este sistema, en lugar de limitarnos a ralentizarnos, nos inmoviliza. ¿Conoces algún animal que finge estar muerto para engañar al depredador? Este mecanismo automático e inconsciente hace que nos desmayemos, o nos lleve a sentirnos paralizados/congelados, sin poder razonar, confundidos, agotados. ¿Le ha pasado esto a usted o a su hijo alguna vez? Por supuesto, la pandemia no es la única fuente de amenaza que podemos enfrentar a diario. Saber cómo actúa el sistema nervioso autónomo puede ayudarnos a dar sentido a ciertas sensaciones y comportamientos (nuestros hijos/hijas), entendiendo que se trata de reacciones fisiológicas automáticas e inconscientes en respuesta a un peligro].



Parte 2

Familias con niños de 0 a 6 años

2.1 Enfrentando los desafíos del ciclo de vida

Cada etapa del ciclo de vida familiar tiene sus propias especificidades y vulnerabilidades, relacionadas con los hitos del desarrollo, o tareas de desarrollo, que los/as niños/as deben enfrentar para crecer como individuos y como miembros de la sociedad. Al mismo tiempo, los/as padres/madres también pasan por fases de cambio, con respecto, por ejemplo, a su relación de pareja, el cuidado de las generaciones mayores, su compromiso e inversión en el trabajo y las amistades. Es muy diferente, por ejemplo, tener hijos/as muy pequeños y encontrarse con la avanzada vejez de los/as padres/madres, o tener hijos/as adolescentes cuando uno ya es un poco mayor. En cada etapa reaparece y se redefine esa dinámica entre el impulso de cambio y el impulso de mantenimiento de la identidad como unidad familiar mencionada en el capítulo anterior, y en cada etapa el bienestar depende de la cantidad y extensión de los desafíos a enfrentar en cada etapa, relación con los recursos individuales, familiares y sociales con los que contamos en ese momento. Si el desafío es excesivo y/o nuestros recursos son escasos, corremos el riesgo de desencadenar procesos de deterioro psicológico, con diversas manifestaciones de angustia. Si, por el contrario, gestionamos las crisis porque el desafío está a nuestro alcance -estamos, por ejemplo, bien equipados-, saldremos de ellas con algo más que se convertirá, en la vida, en "una nueva flecha para nuestro arco", una nueva competencia o habilidad que puede resultar útil en otros momentos críticos.

A veces, sin embargo, a los retos normales por los que atraviesa toda familia -el nacimiento de los hijos/as, la entrada en el mundo escolar, la adolescencia de los/as hijos/as, una mudanza, un nuevo trabajo...-, se suman otros, más difícil de superar. - también existen otros, lo que se denominan eventos paranormales, es decir, eventos que son inesperados y ante los cuales sentimos mucho estrés porque no sabemos cómo afrontarlos (por ejemplo, un duelo a temprana edad, una enfermedad incapacitante o hechos macrosociales como la pandemia que hemos atravesado, o guerras y crisis económicas que vuelven para preocuparnos). Los eventos macrosoc-

ciales tienen así el efecto de amplificar las dificultades y desafíos 'ordinarios y normales' que experimentan las familias, con un efecto tanto más perturbador cuanto más falta o es defectuoso el equipo, tanto en términos de recursos materiales -por ejemplo, económicos - pero también en términos de recursos psicológicos, emocionales, sociales y relacionales. Como hemos visto en el capítulo anterior, ser el capitán de un barco que atraviesa una tormenta no es nada sencillo, ser el capitán cuando nos faltan los remos, o el barco se está llenando de agua se convierte en una proeza sin medida. Cuando nacen los hijos/as, por ejemplo, la pareja está llamada a asumir el papel de padres/madres, que debe unirse y armonizarse con la dimensión de la relación de pareja, sin oscurecerla y encontrando un nuevo equilibrio: ser padres/madres es una empresa en llena de alegrías, pero también de incertidumbres, desorientación y cansancio, vivencias que durante la pandemia se vieron acentuadas por el miedo al contagio y el aislamiento social vivido por los nuevos padres/madres.

El miedo a enfermar y el aislamiento social incidieron también en otras tareas propias de la etapa evolutiva de los/as niños/as en edad preescolar, como adquirir una confianza básica en el mundo y poder explorarlo y conocerlo de una forma cada vez más autónoma y manera autodeterminada, participando en las primeras comunidades sociales como la guardería y el preescolar, construyendo las primeras relaciones de amistad con los compañeros/as /as /as /as , y adquiriendo gradualmente la capacidad de regular el propio comportamiento y las emociones. A continuación, intentaremos centrarnos en algunos de estos desafíos de desarrollo, qué significó enfrentarlos durante la pandemia y qué estrategias de afrontamiento podemos aprender de esta experiencia para promover el bienestar de nuestros hijos/as y el nuestro, incluso en situaciones críticas y estresantes.

2.2 Lidiando con emociones difíciles

En los años de preescolar, los/as niños/as están 'en su infancia' en el desarrollo de lo que se denomina competencia emocional , es decir, la capacidad de expresar sus emociones de manera regulada sin dejarse abrumar, de comprender las causas de sus estado emocional y compartir las emociones propias y ajenas con los demás. La forma en que los adultos expresamos nuestras emociones, la forma en que reaccionamos cuando experimentamos

emociones muy intensas y la medida en que somos capaces de empatizar con las emociones de los demás, son los primeros puntos de referencia de nuestros hijos/as en la ardua tarea de aprender. para desenredar la maraña de emociones que viven a diario. Por ejemplo, es difícil que un niño aprenda a expresar su enfado de forma controlada si cada vez que nos enfadamos con él por algo que no debería haber hecho nos enfadamos, gritamos y decir o hacer cosas de las que muchas veces nos arrepentimos porque sabemos que no solo son inútiles sino también dañinas (como usar expresiones humillantes, infligir castigos excesivos o, peor aún, golpear a los/as niños/as). Ciertamente sucede que incluso el/la padre/madre más cariñoso y sensible en ocasiones pierde el control de sí mismo y adopta actitudes o comportamientos inadecuados: es costumbre decir que errar es humano, y décadas de estudios e investigaciones sobre la relación afectiva entre padres/madres e hijos/as /as nos han enseñado que los errores ocasionales -definidos como fallos interactivos- no son perjudiciales si el adulto es capaz de 'corregirse' a sí mismo y reparar el vínculo con el niño. Un conocido pediatra y psicoanalista infantil llamado Donald Winnicott afirmó que los/as niños/as necesitan padres/madres que sean lo suficientemente buenos y no perfectos. Lo que es nocivo, sin embargo, y por tanto genera sufrimiento y malestar en los/as niños/as, en la medida en que puede conducir a un desarrollo psicopatológico, es vivir repetidamente situaciones en las que las propias emociones no son comprendidas por los adultos y en las que las respuestas recibidas no son respetuosas con los demás. sus necesidades de desarrollo: si errar es humano, persistir es diabólico. Ciertamente, sin embargo, no siempre es fácil comprender los estados de ánimo de los/as niños/as pequeños, y no siempre tenemos los recursos emocionales para acogerlos.

Cuanto más pequeño es el niño, más expresa lo que siente a través del comportamiento -llanto, solicitudes de cercanía, 'berrinches', comportamiento destructivo- o a través del cuerpo -dificultad para alimentarse, conciliar el sueño, problemas del habla, malestar corporal- que no siempre se pueden 'descifrar' inmediata y fácilmente y rastrear hasta la fuente que los generó. Para tener éxito en esta tarea, primero se requiere que el adulto sintonice la misma longitud de onda que el niño para interceptar mejor sus comunicaciones emocionales, al igual que cuando con las radios antiguas era necesario colocar cuidadosamente la perilla para que la señal llegó clara, fuerte y sin interfer-

encias. Si el adulto a su vez está abrumado por sus propias emociones, por ejemplo, porque está muy preocupado, desorientado y, a veces, abrumado por una sensación de impotencia, como sucedió durante la última pandemia de Covid 19, se vuelve difícil para él o ella. ella para recoger las señales del niño sin la 'interferencia' de sus propias experiencias. Puede ocurrir entonces que en lugar de tener una actitud cálida y acogedora hacia un niño que llora, se queja, protesta o se opone, se responde con impaciencia, irritación y, a veces, incluso con formas bruscas y violentas. Aunque no siempre es fácil, ser padre/madre en momentos de turbulencia emocional en la vida de un niño significa ser capaz de mantener el equilibrio y la lucidez y recordar que el comportamiento del niño, por más difícil que nos resulte tolerar en ese momento, no es destinados a ponernos en aprietos, reprocharnos, hacernos sentir faltos o inadecuados.

Cuanto más intensas son para él las emociones del niño y más difíciles de controlar, más excesiva puede llegar a ser su conducta: es precisamente en esos momentos en los que no debemos perder el rumbo, no dejarnos llevar por la onda emocional del niño y tratar de ofrecerle contención para sus emociones. Durante la pandemia, a todo el mundo le pasó por momentos de fuerte activación emocional: hasta los más pequeños, aunque no entendían del todo lo que estaba pasando, 'captaban' en el ambiente familiar señales de alarma, tensión, ansiedad, miedo, dolor, del que se contagiaban, reaccionando de una forma que, en un círculo vicioso, agobiaba aún más a sus padres/madres, que no siempre eran capaces, como decíamos, de actuar como contenedores emocionales. Contener significa tomar y mantener juntas 'piezas emocionales' que, en cambio, el niño experimenta como 'astillas enloquecidas' o piezas de un rompecabezas que no puede armar, y dejar que experimente eso frente a tal ímpetu emocional, no lo dejamos solo, le ofrecemos un anclaje al que pueda agarrarse y le mostramos una salida, es decir, una forma de lidiar con sus emociones. En definitiva, hacemos lo que el autor de Peter Pan describió como la tarea de las buenas madres, es decir, 'poner en orden el cerebro de sus hijos/as todas las noches'. Pues bien, un cerebro que aún es un trabajo en progreso, como el de los/as niños/as en edad preescolar, necesita que el adulto lo guíe hacia la construcción de formas de relacionarse con la realidad que sean lo más funcionales posibles a su bienestar. La contención emocional por parte del adulto permite, por tanto, que



el niño -y también su cerebro, como ha demostrado la neurociencia- tenga la importante experiencia de que incluso ante emociones fuertes y difíciles, como la tristeza, el miedo, la ansiedad, el terror, no estamos solo y puede 'sobrevivir' a la tormenta emocional. Cuanto más pequeño es el niño, más contención hay que conseguir a través de la cercanía física -agarrar, mimar, abrazar...-, la modulación de la voz -tonos tranquilos y relajados-, y, a medida que el niño crece, a través de estrategias más complejas de contención y regulación de las emociones como el juego, el dibujo y el lenguaje verbal. Cabe señalar en este punto que un requisito previo para una contención efectiva es el reconocimiento de la legitimidad de cada emoción expresada por el niño: no hay emociones correctas o incorrectas. En todo caso, con el tiempo el niño puede aprender a comportarse de una manera socialmente más apropiada para expresar sus emociones. De hecho, nadie puede decirnos qué sentir en una determinada situación, ni juzgar lo que sentimos, porque las emociones son reacciones subjetivas.

2.3 Retrocesos en las trayectorias de desarrollo: la importancia de las regresiones infantiles

Como hemos subrayado hasta ahora, la sintonía y la contención requieren, por tanto, la disposición y la capacidad del adulto para escuchar al niño, aceptando sus manifestaciones emocionales, pero también observando su comportamiento, su forma de jugar, lo que dice. o dibuja.

Como aún no son capaces de expresar con palabras lo que sienten, los/as niños/as en edad preescolar pueden decirnos que 'algo anda mal', por ejemplo, retrocediendo, es decir, volviendo a los comportamientos, peticiones o actitudes que tenían cuando eran más jóvenes, como chuparse los dedos o el chupete cuando habían dejado de hacerlo, volver a mojar la cama una vez que lograron el control de esfínteres, negarse a hacer cosas por su cuenta que ahora son capaces de hacer, como comer por su cuenta. Las regresiones son bastante comunes en la edad preescolar y suelen representar momentos fisiológicos de cansancio emocional del niño, que a través de este comportamiento regresivo demanda más atención y cercanía de los/as padres/madres, comunicando que se siente 'todavía pequeño' y necesita tiempo para crecer. y ser independiente. Cuantas veces sucede que cuando nace un hermanito o una hermanita, el primogénito vuelve a pedir un chupete, o un biberón, o dormir en la cama con los/as padres/madres. Si le decimos al niño que entendemos cómo se siente y le aseguramos que estamos presentes y disponibles para el afecto, estas regresiones pronto desaparecerán y el niño volverá a estar listo para progresar, habiendo adquirido la valiosa experiencia de haber sido acogido y comprendido en un momento difícil. Otras veces, sin embargo, las regresiones pueden ser provocadas por eventos emocionales 'no fisiológicos' que resultan excesivamente estresantes para el niño: conflicto en el hogar, separación de los/as padres/madres, duelo en la familia o, como era habitual durante la pandemia de Covid 19, la continuación de un estado de excepción que ha trastocado por completo nuestra vida cotidiana. Durante el confinamiento y en los meses posteriores, los más pequeños mostraron una mayor ansiedad y preocupación en los momentos de separación diaria de sus padres, aunque ya hacía tiempo que sabían sobrellevar esos momentos: La ansiedad de separación se genera por el miedo a de no encontrarse, de perder a uno de sus padres o de ser abandonado, por lo que es fácil comprender cómo la pandemia ha hecho más concretos y realistas los miedos que todos los/as niños/as pequeños experimentan en el proceso gradual de aprendizaje emocional que atañe a la capacidad de sep-

ararse de adultos de referencia, seguros de que uno se encontrará a sí mismo. La preocupación que muestran los/as niños/as en el momento de la separación nunca debe ser menospreciada o eludida (por ejemplo, alejándose del niño cuando no puede verlo porque está distraído con un juego). Este último ejemplo nos lleva a enfatizar lo importante que es hablar con los/as niños/as, aunque sean pequeños, sobre las emociones que están sintiendo, incluso cuando se trata de emociones muy dolorosas vinculadas a situaciones traumáticas como la pérdida, la enfermedad o la muerte. Cuántas veces durante la pandemia quisimos ocultar la verdad a los/as niños/as, no hablar de eso, cuando nuestra mirada, nuestras expresiones faciales, nuestras posturas no transmitían el mensaje 'todo está bien'. Los adultos a veces pensamos erróneamente que hablar con los/as niños/as les hace sufrir aún más: es probable que si le decimos a nuestro hijo que entendemos que tiene miedo de que no volvamos a recogerlo de la guardería, provocaremos un buen llanto, pero al hacerlo, el niño no habrá tenido que hacer el esfuerzo de guardarlo todo para sí mismo, pensando que es mejor no hablar de lo que nos duele. Nombrar nuestras emociones, decodificarlas y compartirlas es un poco como darnos cuenta, cuando encendemos la luz, de que en la oscuridad no hay nada que hacer que temer: 'encender una luz' sobre lo que está pasando en su o su mente, con la ayuda de un adulto solidario, ayuda al niño a tener el coraje de explorar sus emociones, a reconocerlas y así aprender poco a poco a manejarlas.

El comportamiento regresivo no es la única forma en que los/as niños/as pequeños pueden comunicar su angustia emocional. A menudo puede ocurrir que de repente cambien sus hábitos, por ejemplo, coman más o menos, rechacen la comida, les cueste conciliar el sueño, pierdan el interés por los juegos que antes les emocionaban... También en este caso es necesario escuchar al niño y comprender junto con él/ella las razones de su angustia. Otras veces, sin embargo, pueden aparecer comportamientos de oposición y desafío: la tristeza y el miedo que no son reconocidos y aceptados se convierten en ira hacia las cosas y/o personas. Tal comportamiento es siempre una llamada de ayuda y no debe etiquetarse como 'rabieta' o 'maldad': la ira es, de hecho, una consecuencia del sentimiento de haber sido dañado, privado, lastimado. No es fácil contener la ira de un niño y no caer en la trampa de la escalada simétrica, donde respondemos con un comportamiento duro y punitivo, pensando que es una mala educación, un desafío a nuestro papel de padres/madres o un intento de cuestionarnos a



nosotros mismos. eso hay que frenarlo a tiempo. Tampoco es funcional ignorar tal conducta, esperando que desaparezca por sí sola: normalmente, si el interlocutor al que nos dirigimos no nos escucha, levantamos la voz; incluso el niño, si ignoramos lo que está haciendo, 'subirá la apuesta' para obtener una respuesta de nosotros.

Aunque sea doloroso, debemos involucrarnos y tratar de comprender qué es lo que no funciona en la relación entre nosotros y nuestro hijo en ese momento: este es ciertamente el camino menos cómodo, pero el único a tomar, no con el objetivo de culparnos a nosotros mismos, sino de mejorar y reparar la relación con nuestros/as hijos/as empatizando con sus experiencias. Las emociones mentalizadas, es decir, pensadas y entendidas, ya no necesitarán ser expresadas a través del cuerpo, la conducta o las regresiones. ¡Pero los adultos también debemos ser capaces de hacer lo mismo con nuestras emociones! La sensibilidad emocional y la empatía son, por tanto, dos 'equipos' que mejor nos pueden ayudar en la relación con nuestro/s hijo/s, tanto en los buenos momentos como más aún en los tormentosos, y por tanto, lejos de ser cualidades innatas, deben ser cultivado y alimentado: Cuando sentimos que no nos queda ningún espacio emocional para acomodar a nuestro(s) hijo(s) y sus necesidades emocionales, cuando sentimos demasiada presión, es importante obtener ayuda de nuestra

pareja, pariente, amigo o profesional, porque todos podemos quedarnos sin recursos emocionales en algún momento. Así como es importante para la madre alimentar satisfactoriamente a su bebé recién nacido, para 'alimentar' la mente de nuestros hijos/as, necesitamos que nuestra mente también tenga el alimento emocional adecuado que podemos extraer de nuestra relación con otras personas cercanas a nosotros.

2.4 La necesidad de regularidad y previsibilidad: la gestión de la vida cotidiana

La pandemia no solo puso a prueba las capacidades emocionales de adultos y niños: también alteró profundamente nuestra vida cotidiana, especialmente durante los períodos en que no podíamos salir de casa y realizar nuestras actividades normales, como ir al trabajo y por los/as niños/as a asistir a guarderías y jardines de infancia. Durante los períodos de encierro o aislamiento, todos vivíamos dentro de nuestros hogares, teniendo solo contacto a larga distancia con familiares, amigos, colegas, maestros o educadores. El hogar era nuestro refugio, pero a veces también un entorno algo asfixiante y limitante, sobre todo para aquellas familias que, como ya hemos comentado, tenían poco espacio a su disposición y muchas necesidades diferentes que cubrir, como el trabajo inteligente, la educación a distancia para la niños mayores y juegos para los más pequeños.

Antes de la pandemia, en cambio, teníamos nuestros propios ritmos, a menudo apremiantes y apresurados, pero sin duda reconfortantes escaneos de nuestra vida cotidiana: luego, de repente, todo cambió. Tuvimos que revisar y renegociar espacios y tiempos familiares, y muchas veces modificamos hasta los hábitos más 'normales', como la hora de comer o la hora de dormir, con la consecuencia de encontrarnos, en determinados momentos, en medio del caos. Así, hemos experimentado de primera mano lo importante que es, tanto para nosotros como especialmente para los más pequeños, tener una vida ordenada y predecible. Los ritmos cotidianos que marcan nuestro día nos guían para saber qué va a pasar, como el recorrido de un tren lo guían las vías por las que ha de circular. Necesitamos tiempos y espacios predecibles y recurrentes porque la previsibilidad y la recursividad generan en nosotros una sensación de seguridad al poder conocer de antemano y, por lo tanto, controlar los eventos de la vida. En el caso de los/as niños/as pequeños, las rutinas diarias intervienen en el proceso de construcción de la identidad, ayudan a los/as niños/as a tener expectativas realistas de 'cómo va el mundo' y a desarrollar lo que se

llama un sentido de dominio sobre el entorno: si mamá me recoge todos los días a las cuatro me es más fácil afrontar el día con serenidad que vivir con la angustia de que mamá vuelva a una hora indeterminada, o con el miedo de que ni siquiera vuelva. Los rituales, con su familiaridad, nos ayudan, pues, a sobrellevar las preocupaciones típicas de nuestra existencia y los momentos de transición. Los adultos también necesitamos tales rituales, pero somos capaces de tolerar mayores exigencias de flexibilidad y adaptación a la novedad que los/as niños/as. Por ello, ha sido frecuente observar un aumento del nerviosismo e irritabilidad en los/as niños/as, desencadenado por la pérdida de las coordenadas **espacio-temporales** de referencia establecidas.

No es sólo nuestra mente la que necesita orden y previsibilidad, sino también nuestro cuerpo: sabemos muy bien, por ejemplo, que, si nos acostamos aproximadamente a la misma hora y nos levantamos a la misma hora, nos dormimos más fácilmente y sentimos más descansados por la mañana, y sabemos cuánto más difícil es si tenemos comidas irregulares. Los/as niños/as que tienen horarios regulares de comida y sueño también son más tranquilos y es bastante fácil entender si tienen hambre o sueño y cuándo, en comparación con los/as niños/as que son más irregulares en sus patrones de alimentación o de sueño y vigilia. En la adquisición progresiva de tal regularidad juegan un papel importante los propios hábitos y la capacidad de construir una rutina diaria organizada y ordenada. Durante la pandemia esto no siempre fue posible, a veces soltábamos un poco las cosas porque estábamos encerrados en casa, otras veces nos vimos obligados a cambiar radicalmente de hábitos y era difícil encontrar nuevos equilibrios.

De todas las rutinas barridas por el confinamiento, la de tener que levantarse para ir al colegio es sin duda la rutina que más impacto ha tenido en todas las edades. El tiempo escolar fue reemplazado inicialmente por tiempo vacío y luego por varias formas de aprendizaje a distancia. Para los más pequeños, las guarderías y preescolares también han activado formas de estar en contacto con niños y familias a través de dispositivos, que han ido ocupando cada vez más espacio en el día a día incluso de los más pequeños: desde videollamadas, hasta envío de audio y videoclips, reuniones en línea, la vida cotidiana de todos nosotros se ha digitalizado repentinamente y las pantallas han reemplazado a personas y objetos en nuestra vida diaria. Los que tienen niños pequeños saben lo agotador que a veces puede ser para los/as niños/as adaptarse a diferentes ritmos y rutinas durante el fin de semana y luego asumir más durante la semana cuando regresan a la guardería o al jardín de infantes. Si un fin de semana

o unas vacaciones ya pueden ser motivo de disgusto para los/as niños/as porque sus rutinas diarias se ven interrumpidas, bien podemos imaginar el impacto psicológico de la repentina e inexplicable pérdida de la oportunidad de ir al colegio y ver a sus amigos, sin saber cuándo. esto sería posible de nuevo. Esta suspensión 'indefinida' de nuestras rutinas diarias, que caracterizó sobre todo los primeros meses de la pandemia, nos hizo comprender claramente lo importante que es poder permanecer y encontrarnos en espacios y tiempos conocidos, familiares, reconocidos y tranquilizadores. Decíamos que ante la imposibilidad de ir a la guardería o al parvulario, en muchos casos eran los servicios educativos los que 'iban' a/de los/as niños/as: caras, sonidos, imágenes nos llegaban a través de un móvil, un ordenador o una tableta.

La posibilidad de mantener un vínculo incluso a distancia con la escuela fue sin duda un recurso importante en un momento de emergencia en el que era prioritario "salvar lo que se puede salvar": pronto nos dimos cuenta, sin embargo, que la escolarización en el aula -y lo ampliaremos en el capítulo de niños en edad escolar- de ninguna manera puede ser sustituida por experiencias virtuales de aprendizaje, ya que se basa fundamentalmente en los intercambios y relaciones afectivas entre niños y adultos y entre niños y en poder experimentar primero- mano, con todo nuestro cuerpo y todos nuestros sentidos. Además, la educación a distancia nos ha obligado a enfrentar los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos tecnológicos, un problema común a todos los grupos de edad, pero ciertamente aún más acentuado cuando se trata de pre -niños/as en edad escolar. De hecho, además del contacto con la escuela, durante la pandemia los diversos dispositivos electrónicos se utilizaron a menudo como 'niñeras virtuales' cuando los/as padres/madres no podían cuidar a sus hijos/as, o como 'llenadores de vacío' en los muchos momentos de aburrimiento, o como elementos de distracción para amortiguar situaciones difíciles. Estos son 'hábitos' que debemos limitar, si no abandonar, asegurando que los/as niños/as tengan tiempo y espacio para jugar, moverse, estar al aire libre, hacer deporte y disfrutar de la compañía de adultos y niños en espacios físicos, en lugar de digitales. Por otro lado, pediatras y psicólogos llevan tiempo denunciando los efectos negativos de la sobreexposición digital en el desarrollo cerebral, lingüístico, cognitivo e incluso emocional de estos niños pequeños, subrayando que otras experiencias son adecuadas para un crecimiento saludable. Estos ciertamente incluyen la oportunidad de explorar y aprender sobre el mundo que nos rodea y compartir esta aventura con los compañeros/as.

2.5 La necesidad de explorar y aprender: encontrar el mundo 'en seguridad'

El psicólogo suizo Jean Piaget ya afirmó a principios del siglo XX que los/as niños/as, para crecer y desarrollar sus habilidades de pensamiento y razonamiento, necesitan interactuar directamente con el mundo que les rodea y experimentarlo por sí mismos. Afirmó que el niño es como un pequeño científico que construye activamente su propio conocimiento sobre la realidad observando, cuestionando, explorando, experimentando, buscando el porqué de las cosas. Después de más de un siglo de investigación científica, podemos confirmar cuán importante es que los/as niños/as pequeños puedan obtener una experiencia concreta del mundo a través de sus propios cuerpos y órganos de los sentidos: cargar, oler, manipular, armar y desarmar, rodar, trepar. ... estas son actividades que son agradables y divertidas por derecho propio, y formas en que los/as niños/as pequeños pueden aprender sobre el mundo que los rodea: por ejemplo, una pelota para un niño de dos años será un objeto que él / ella puede agarrar con las manos, tirar o patear, puede ser duro o blando, de un color y forma determinados; o un periódico para un niño de un año no será algo donde haya cosas importantes para leer, sino algo para saborear, oler y tal vez incluso arrebatar. Hasta los dos años, los/as niños/as aprenden sobre el mundo a través de sus percepciones y las acciones que pueden realizar sobre y con los objetos: esta es la etapa de la llamada inteligencia sensoriomotora. En los años siguientes, hasta los 6 o 7 años, los/as niños/as necesitan poner a prueba su laboriosidad: hacer, deshacer, construir, destruir, transformar... en definitiva, actuar sobre la realidad para conocerla, pero también para ejercer ese sentido de dominio que nos hace sentir capaces de operar en el mundo para lograr metas específicas, encontrar respuestas a nuestras preguntas y ver que podemos manejar. Estos son precisamente los años en los que los cimientos de nuestra autoestima -es decir, cuánto sentimos que valemos- y de nuestra autoeficacia -es decir, cuán capaces nos sentimos en un determinado ámbito, como jugar al fútbol o dibujar - toman forma, experiencias que también retomaremos en relación con los retos típicos de la edad escolar. Sin embargo, para poder lanzarnos a explorar el mundo, necesitamos un trampolín que nos dé el impulso adecuado, animándonos, teniendo confianza en nuestras capacidades y presentando el mundo como un lugar donde podemos aventurarnos.

Para tomar prestada una metáfora del psicoanalista Bowlby, se trata de tener una 'base segura' de la que partir y a la que volver en caso de peligro, la certeza



de encontrar un refugio: no se puede hacer frente a mares desconocidos si no se tiene la certeza de un puerto seguro. Ser una 'base segura' confiable y alentadora es un aspecto muy importante de la crianza de los hijos/as: los/as niños/as solo aprenden a confiar en sí mismos y en el mundo si alguien primero ha confiado en ellos y 'les ha dado permiso' para hacerlo solos y 'pararse sobre sus propios pies'. Por tanto, es fundamental que los adultos permitan a los/as niños/as pequeños explorar por sí mismos el mundo exterior, que a esta edad no solo se puede contar, representar o imaginar: se debe experimentar con los ojos, los oídos, la nariz, la boca, las manos, los pies... También es importante que los/as niños/as de esta edad puedan pasar tiempo al aire libre jugando juegos de movimiento y poniendo a prueba su motricidad, y que no tengan una 'agenda' completa de actividades estructuradas, sino que se les permita tener espacios vacíos en los que pueden elegir libremente cómo pasar su tiempo, descansar o incluso aburrirse. Es en el vacío, en la ausencia, en la falta, donde se estimula la creatividad, la fantasía y la imaginación de los/as niños/as. Con demasiada frecuencia son 'apagados' por una exposición excesiva a los medios, por un exceso de actividades preestablecidas, por una miríada de juguetes que los expertos definen como

estructurados, es decir, juguetes que dan a un uso ya establecido un a priori y que dejan poco o ningún espacio para usos alternativos y creativos.

Un palo de madera puede convertirse en una espada para algunos niños, una varita mágica para otros, un caballo para montar para otros, y puede usarse para nuevas interpretaciones y escenarios cada vez; un juego electrónico con botones que, al pulsarlos, permiten escuchar los gritos de los animales, no puede estimular el juego de los/as niños/as sin otra forma de uso que la de pulsar repetidamente los botones hasta que, pasada la novedad, se deja de lado. La pandemia, primero al impedirnos frecuentar lugares que no sean nuestros hogares y luego al recordarnos constantemente la importancia de desinfectar manos y superficies para evitar el contagio, ha hecho que, aún con buenas intenciones de protegerlos del contagio, hayamos comenzado a transmitir a los/as niños/as el mensaje de que fuera de casa el mundo es peligroso: 'no te toques, límpiate, desinfecta, no te ensucies, no vamos más allá porque hay demasiada gente' se ha repetido muchas frases. Así, quedó prohibido el juego libre al aire libre, en parques y jardines, así como la posibilidad de jugar con materiales naturales y no estructurados dentro de las instalaciones educativas, ya que estos materiales no podían ser desinfectados. Todas estas prohibiciones y restricciones dificultaron que algunos niños, durante los primeros intentos de volver a la normalidad, confiaran en que podrían volver a hacer incluso las cosas más normales, como ir al parque o montar en un tiovivo. Algunos de ellos incluso se negaron a salir de casa y ver a sus amigos, lo que también tuvo consecuencias en su desarrollo social, como veremos en la siguiente sección. El tema del miedo al contagio también aparecía a menudo en los juegos infantiles: trozos de tela se convertían en máscaras para muñecos, latas de varios tipos se convertían en recipientes imaginarios de gel desinfectante con los que jugar a desinfectar juguetes, en lugar del notorio 'lobo malo', el virus 'asqueroso, asqueroso' aparecía en los juegos para atraptarte... A su manera, a través del juego simbólico, los/as niños/as trataban de aceptar miedos y prohibiciones que no solo eran incomprensibles, sino completamente contrarias a la naturaleza de su manera de experimentar la realidad y aprender.

Conscientes de estas graves limitaciones, ha sido y es importante intentar recuperar lo perdido, cuidando invertir en espacios y tiempos educativos enriquecidos y enriquecedores que puedan de alguna manera 'compensar' a los/as niños/as, al menos en parte, por sus experiencias perdidas y les permita volver a ser protagonistas de su crecimiento, sintiendo que pueden salir se-

guros al mundo y afrontar el camino de crecer en compañía de sus semejantes. En efecto, la necesidad de construir relaciones sociales significativas fue otro de los derechos de la niñez que se vio profundamente afectado por las limitaciones inducidas por la pandemia: Los medios hablaron a menudo de esto, refiriéndose sobre todo a los adolescentes y su riesgo de aislamiento social, y en ocasiones incluso se llegó a afirmar que, en definitiva, los/as niños/as más pequeños tenían la suerte de poder 'disfrutar' de la presencia de sus padres/madres en una medida antes inimaginable, olvidando, sin embargo, que es precisamente en edad preescolar cuando se aprende estar con los demás y que las relaciones con los adultos, por muy ricas y satisfactorias que sean, no pueden, por su propia naturaleza, proporcionar todo el alimento experiencial que los/as niños/as necesitan.

2.6 La necesidad de 'conexión social': la importancia de las amistades de la infancia

Hemos enfatizado varias veces en las páginas anteriores que, durante la pandemia, como en todos los momentos de sobrecarga emocional, los/as padres/madres pueden haber sentido una sensación de agotamiento y cansancio, comparable a una condición de agotamiento, debido a la tensión de mantener juntas varias tareas importantes. Durante la pandemia se trató principalmente de mantener la dimensión laboral unida a la del cuidado del niño(s), a la misma hora y durante todo el día: ese alivio inicial de 'estamos todos unidos y cerca' se convirtió a veces en un 'estamos demasiado cerca', hasta el punto de que algunos autores han hablado de una especie de 'indigestión infantil'. Sin embargo, podríamos decir que los/as niños/as también han tenido 'madrigueras de los/as padres/madres': niños que antes estaban acostumbrados a pasar muchas horas fuera de casa en la guardería o preescolar o en compañía de adultos distintos a sus padres/madres, se han encontrado durante mucho tiempo obligados a relacionarse exclusivamente con su mamá y papá. Esto ciertamente ha permitido, como ya hemos dicho, muchos momentos de cercanía afectiva entre padres/madres e hijos/as, y el compartir actividades para las que nunca antes había tiempo, a expensas, sin embargo, del alimento social que los/as niños/as, desde muy joven, puede sacar provecho de conocer y confrontar a sus compañeros/as.

Durante mucho tiempo, la propia psicología estudió en profundidad la influencia de la calidad de la relación adulto-niño en el bienestar o malestar de este último en los primeros años de vida, dejando de lado el campo de investigación



de la relación con los iguales, que es más a fondo en el caso de preadolescentes y adolescentes. Sin embargo, desde las décadas de 1970 y 1980, numerosos estudios han destacado la importancia de los vínculos entre niños incluso en edad preescolar, describiendo su complejidad, el papel que pueden desempeñar en el desarrollo cognitivo, lingüístico, afectivo y social de los/as niños/as y lo que los diferencia de las relaciones con los adultos, y esto ha ido de la mano con la consolidación de una imagen de niño no sólo socialmente competente desde temprana edad, sino también deseoso de entablar relaciones con sus iguales. Esta disposición o predisposición a construir relaciones sociales está, como ya han demostrado muchos estudios neurocientíficos y evolutivos, codificada en nuestro genoma, hasta el punto de que nuestro cerebro ha sido llamado 'cerebro social': la naturaleza lo ha dotado de áreas cerebrales y circuitos -incluidas las famosas neuronas espejo- especializados en gestionar las relaciones con los demás y responsables, por ejemplo, de capacidades humanas como la imitación, la empatía y la comprensión de los estados mentales de los demás, habilidades todas ellas que nos permiten 'conectarnos' con los demás. La conexión social ha sido una ventaja evolutiva importante, ya que, a través de la cooperación con sus congéneres, los seres humanos han podido sobrevivir incluso en entornos y condiciones hostiles. Siendo esta una predisposición innata, los/as niños/as pequeños también buscan y necesitan desarrollar relaciones sociales satisfactorias, tanto con los adultos, con quienes encuentran seguridad, protección y apoyo, como con sus

pares, con quienes pueden construir ricos intercambios sociales e incluso amistades profundas desde una edad temprana.

En una dimensión de relación simétrica, los/as niños/as en edad preescolar comparten experiencias de juego entre ellos, pero también emociones, historias y fantasías, experimentando ser compañeros/as /as /as /as 'iguales' en el sentido literal del término y viviendo como miembros de un grupo donde es posible 'trabajar' la intimidad, la cooperación pero también la competencia, el apoyo mutuo, compartir pensamientos y experiencias a veces completamente desconocidos para los adultos, respetar la diversidad y los espacios de los demás, seguros de 'jugar en igualdad de condiciones'. Por lo tanto, podríamos decir que es precisamente gracias al fomento de las relaciones sociales desde una edad temprana que podemos construir y nutrir esas actitudes para conocer a los demás que luego definimos como "habilidades de ciudadanía" y que ahora se reconocen cada vez más como partes integrales de la educación y formación de las nuevas generaciones. De lo dicho hasta aquí, es fácil comprender cómo el distanciamiento social ha ido en detrimento del desarrollo social de los/as niños/as, y con ello las consecuencias inducidas por el miedo a que el otro, aunque sea tu amigo, pueda ser peligroso y por lo tanto está prohibido acercarse a él/ella. Las investigaciones realizadas durante los meses de confinamiento, pero también en los meses posteriores, han demostrado que los/as padres/madres han observado un cambio importante en sus hijos/as, atemorizados ante la idea de acercarse a adultos y niños conocidos, y más aún ante la idea de más cerca de gente nueva. Pensemos, por tanto, cuánto ha condicionado el mensaje más o menos explícito de "no te acerques a los demás" a los/as niños/as de esta edad, que, por otro lado, manifiestan el placer de estar con amigos/as y compañeros/as /as /as /as /as a través de abrazos, besos, tomados de la mano, compartiendo juegos e incluso, para los más pequeños, chupando el mismo chupete o llevándose el mismo juguete a la boca. Ver y escuchar a los compañeros/as /as /as /as /as en la pantalla de un teléfono móvil o de una computadora ciertamente despertó entusiasmo y curiosidad iniciales, pero pronto los/as padres/madres, educadores y maestros 'experimentaron con sus propias manos' que ciertamente deberíamos tratar de abandonar la ruta de la 'relación a distancia'. Lo antes posible: desde la pandemia, hemos visto reconfirmada la importancia de garantizar que incluso los/as niños/as más pequeños tengan la oportunidad de estar con otros 'en carne y hueso', un tema que veremos surgir nuevamente con los/as niños/as mayores y los adolescentes.

Parte 3

Familias con niños de 6 a 11 años

3.1 La escuela y sus desafíos

Como hemos visto en el capítulo "Familias con hijos/as de 0 a 6 años", cada fase de la vida familiar se caracteriza por tareas evolutivas específicas, es decir, tareas que hay que abordar y resolver en ese periodo concreto y que conducen, una vez superadas, a la adquisición de habilidades particulares. En lo que se refiere a las familias con niños/as entre 6 y 11 años, estas tareas se relacionan principalmente con el ambiente escolar y los desafíos que allí enfrentan los/as niños/as, desafíos que se vuelven particularmente complejos ante la presencia de eventos paranormales, que, como en el caso de la pandemia, reducen los recursos personales, familiares y sociales disponibles. El inicio de la escuela para niños y padres marca una transición extremadamente significativa. La escuela es un espacio de transición entre la familia y la sociedad, tiene la función de escanear el tiempo en el proceso de crecimiento, impone una serie de expectativas hacia lo que el niño tiene que aprender a hacer: por ejemplo, para alcanzar un determinado nivel de provecho, relacionarse de forma adecuada con adultos y niños/as, inhibir el movimiento físico a favor del compromiso mental y las acciones impulsivas a favor de la autorregulación, respetar las normas sociales, comunicarse, gestionar conflictos, negociar, etc.

Para los/as padres/madres, la escuela también puede ser un campo de pruebas: los resultados escolares de nuestro/a hijo/a a menudo se perciben como una confirmación de que hemos hecho un buen trabajo, mientras que a veces, cuando nuestro hijo/a trae a casa evaluaciones negativas, también nos sentimos algo afectados y heridos ('¿qué hizo? hacemos mal?'). Después de todo, a menudo se percibe a un/a niño/a, incluso inconscientemente, como parte de sí mismo, y es natural sentirse profundamente involucrado en sus éxitos y fracasos. Quizás por eso el rendimiento escolar suele ser la primera preocupación de los/as padres/madres, y es muy común que un adulto le pregunte a un niño/a: '¿Cómo te va en la escuela? A veces, sin embargo, los adultos dejamos en segundo plano otro aspecto de la experiencia escolar, que es igual de importante: el de las relaciones. Por lo tanto, recordemos preguntar a los/as niños/as con más frecuencia: '¿Cómo te llevas con tus compañeros/as de clase? ¿Con quién te llevas



mejor? ¿Te sientes cómodo dentro de tu grupo de clase?”. El tiempo que los/as niños/as pasan en la escuela es, en efecto, esencial no solo para las oportunidades de aprendizaje, sino también para las relaciones: el aula es un laboratorio en el que los/as niños/as desarrollan sus habilidades cognitivas, pero también comunicativas y relacionales.

3.2 La experiencia del confinamiento escolar y la educación a distancia

El confinamiento y cierre de las escuelas ha supuesto la pérdida de puntos de referencia importantes para el crecimiento. El aprendizaje a distancia no es comparable a la escuela presencial. Tuvo el mérito de haber asegurado la continuidad de la trayectoria educativa de los alumnos y de haber mantenido el contacto entre los/as niños/as y con los profesores, pero en casa no hay compañeros/as /as /as /as , la complicidad entre pupitres, las miradas mutuas, la posibilidad de reír juntos en la misma broma ha faltado; prestar atención a las lecciones ha sido mucho más difícil: la mirada frente a la computadora es tensa, el maestro no puede usar su físico y sus gestos para llamar la atención. También faltaba la rutina escolar, tan importante para organizar el aprendizaje. Poder seguir las lecciones sin prepararse para salir de casa, sin revisar la mochila, sin la ansiedad de llegar tarde (etc.) privó a los/as niños/as de una experiencia fundamental para su autonomía y su capacidad de ser responsables. Como vimos en el capítulo anterior, en

efecto, la necesidad de regularidad en los horarios, en la organización del día es importante para todos nosotros, más aún para los/as niños/as. Esto a menudo ha resultado en una marcada disminución del interés y la motivación hacia las actividades escolares. Incluso antes de la pandemia, no era inusual que un padre tuviera que acosar a un/a niño/a que no quería hacer su tarea, pero durante el aprendizaje a distancia (y también más tarde, con la reanudación de la escuela presencial, como veremos). ver), los/as niños/as eran aún más difíciles de tratar en la escuela. Tenemos que considerar que el sentido de pertenencia a la clase, las relaciones entre niños y profesores, la participación activa en la vida escolar, las dimensiones emocional y comunicativa influyen fuertemente en la motivación.

El desinterés, la apatía y el rechazo a la escuela son reacciones que podemos esperar de los/as niños/as, a quienes les han quitado partes tan importantes de sus vidas. El aprendizaje se lleva a cabo 'juntos' y es tanto más fructífero cuanto más los/as niños/as se sienten pertenecientes a una comunidad de aprendizaje y se llevan bien con los demás protagonistas del contexto escolar (compañeros/as y maestros/as): aprender nociones de forma aislada en realidad disminuye el rendimiento. El aprendizaje a distancia abrumó no solo a los/as niños/as, sino también a los/as padres/madres. Durante el confinamiento, experimentamos no solo la dificultad de conciliar la vida familiar con el trabajo, sino también la necesidad de apoyar a los más pequeños en las clases y, en el caso de varios niños/as, quizás incluso gestionar conflictos entre hermanos, compitiendo por ocupar la habitación en la casa mejor servida por Wi-Fi o usar la única computadora disponible. De hecho, los dispositivos electrónicos se han convertido en el único punto de apoyo para permanecer conectados de alguna manera con el mundo exterior, en una época en la que los espacios sociales, los centros deportivos y, en algunos casos, incluso los jardines públicos estaban 'fuera del alcance' de los/as niños/as.

3.3 El uso de dispositivos

La implementación de la educación a distancia por parte de las escuelas, como hemos visto, ha ampliado mucho el compromiso y la participación de las familias en las actividades escolares. De un día para otro, los/as padres/madres tuvieron que lidiar con la organización de los espacios y herramientas necesarios (ordenador u otro dispositivo, conexión a internet,) y con el uso de dispositivos y modos desconocidos o, para muchos, comple-

tamente desconocidos, tecnologías educativas y tableros de anuncios virtuales. Si recordamos los primeros meses del confinamiento, sin duda recordamos nuestra primera vez frente a las diferentes plataformas utilizadas para compartir material educativo, la necesidad de registrar a los/as niños/as en estas plataformas y explicarles cómo iniciar sesión, descargar el material, escanear los deberes y subirlos directamente a la plataforma o enviarlos por email a los profesores... Cuántos mensajes en los grupos de padres pidiendo ayuda en todos estos aspectos y cuántos vídeos, memes y mensajes bromeando sobre el nuevos métodos y las nuevas tareas de los/as padres/madres frente a la educación a distancia! Una fuente de estrés e incomodidad para muchos padres, especialmente para aquellos que estaban menos familiarizados con estas herramientas y el lenguaje informático. Además de los recuerdos de nuestras dificultades, de sentirnos abrumados por las exigencias relacionadas con la educación a distancia, la investigación también ha puesto de relieve el alto nivel de estrés y malestar que sentían las familias, particularmente en situaciones caracterizadas por el bajo conocimiento tecnológico, la disponibilidad limitada de dispositivos y poco espacio en el hogar.

Por otro lado, los distintos dispositivos fueron, durante los meses de confinamiento, el único medio de contacto con el mundo exterior a la familia y permitieron a los/as niños/as mantener su relación con la escuela y sus compañeros/as, y a los adultos seguir cultivando formas de sociabilidad. y compartir (aunque sea virtualmente) con amigos y familiares. Bastante habituales, de hecho, eran las citas en las plataformas online para una merienda virtual (o un aperitivo para adultos) o para celebrar cumpleaños u otras ocasiones con alguien que estaba lejos de nosotros. La interrupción de nuestras rutinas diarias y compromisos fuera del hogar a causa de la pandemia nos ha llevado, como consecuencia directa e inevitable, a recurrir más al uso de dispositivos, abriendo nuestro mundo, y más aún el de nuestros hijos/as, a una dimensión virtual. En el período de confinamiento, de hecho, nuestros hijos/as (también a petición de los/as padres/madres y de la sociedad) estaban hiperconectados para servir a diferentes propósitos: para obtener información y para su educación (tenían que seguir lecciones escolares y, para los que asistían ellos, también encuentros extraescolares, como cursos de idiomas, música, etc.), para permitirles la socialización y que puedan hacer uso de Internet, y sacarle el máximo partido a Internet.), para socializar y mantener relaciones y relaciones humanas (saludar a parientes

lejanos, charlar con amigos) y para el ocio (jugar solo o en línea en compañía de amigos u otros compañeros/as /as /as /as de juego). Por todos estos aspectos, el mundo virtual ha demostrado ser realmente útil en la pandemia ya que ha permitido a los/as niños/as (pero también a los/as padres/madres) continuar con muchas actividades interrumpidas por el confinamiento. Es importante, sin embargo, hoy no seguir fomentando exclusivamente el uso de lo virtual, para no correr el riesgo de criar generaciones hiperconectadas, con niños/as que se retraen y se encierran exclusivamente en este mundo paralelo, haciéndolo prevalecer. sobre actividades concretas, reales, estar físicamente cerca de otras personas, relaciones cara a cara con amigos, practicar deportes, actividades educativas y escolares realizadas en las aulas, diversas actividades de ocio cultural, artístico y deportivo, renunciando así a explorar, invertir, y por lo tanto vivir en el mundo real.

Como padres, debemos enseñar a nuestros/as hijos/as a usar los dispositivos de forma correcta y segura, recordando que no son monstruos peligrosos y malignos de los que alejarse, ni lugares seguros para dejar solos a los/as niños/as, sino que son herramientas que pueden ser útiles y funcionales si se usan adecuadamente. Es crucial, por lo tanto, que los/as padres/madres apoyen a los/as niños/as en el uso de diferentes dispositivos. Los/as niños/as deben ser seguidos, escuchados, acogidos, informados, formados y apoyados en el conocimiento y uso de los dispositivos para que aprendan a hacer un uso adecuado de estas herramientas y que esta realidad virtual no se convierta en un refugio para ellos/as. La pandemia ha hecho más patente una situación que, sin embargo, ya estaba presente antes. El ingreso a la escuela primaria es a menudo un momento de encuentro (no para **todos un primer encuentro**) con la tecnología. A esta edad (y cada vez antes), los/as niños/as descubren que el mundo online les abre un sinfín de posibilidades. Los/as niños/as son curiosos por naturaleza y, por supuesto, su curiosidad los abre a este nuevo mundo, pero su capacidad para comprender qué significa en línea, cómo y quién puede interactuar con ellos en línea o puede publicar contenido aún es limitada. No tienen suficientes herramientas y conocimientos para evaluar si el contenido, las palabras, las imágenes, las actividades son apropiadas para ellos o no. Es por esto que el papel de los/as padres/madres como guías y guardianes es crucial. No se trata sólo de limitar el tiempo de uso de los dispositivos o establecer un filtro para restringir la navegación por Internet o el visionado de determinados contenidos, sino también (y sobre todo) de educar a los/as niños/as en el uso de

las tecnologías digitales, trabajando junto a ellos, escuchando sus dudas, sus preguntas, monitoreando la forma en que usan la tecnología y explicándoles tanto los beneficios como los riesgos del uso de dispositivos para minimizar los riesgos y maximizar las oportunidades.

Entonces, ¿qué podemos hacer como padres? Un medio importante que debemos utilizar siempre es la palabra, el diálogo: nunca debemos olvidar hablar con nuestros hijos/as sobre lo que es apropiado para su edad y explicarles las razones por las que, por ejemplo, un determinado juego o aplicación no es adecuado para ellos/as. En este diálogo es importante escuchar su punto de vista, reconocer la importancia de la tecnología para ellos, involucrarlos en el discurso para que se sientan parte activa del proceso de toma de decisiones y puedan desarrollar poco a poco una mayor conciencia y autonomía de juicio. Estos momentos se convierten en excelentes oportunidades para fomentar el desarrollo de sus habilidades de pensamiento crítico y su sentido de la responsabilidad. Podemos hablar sobre su bienestar y cómo las actividades en línea pueden afectarlo (por ejemplo, efectos sobre el sueño, la concentración y el aprendizaje, las emociones y los sentimientos), y podemos estimularlos para que participen en otras actividades que no impliquen la mediación de una pantalla (un deporte, un paseo con amigos, una actividad manual y creativa, un paseo en bicicleta o un parque infantil, por ejemplo). Acordar con ellos un horario de uso diario adecuado a su edad. Una vez establecidas, explicadas y consensuadas las reglas (tiempo de uso, cómo usar los dispositivos, etc.), es fundamental mantener nuestra posición de forma constante; esto significa, por ejemplo, que cuando nuestro hijo/hija nos pide que descarguemos una aplicación (o juego) que no es apropiado para su edad porque su amigo/a lo está usando, debemos mantenernos firmes en nuestra posición y decir que no, sin ceder a su petición, pero explicando por qué le decimos que no.

Nosotros, como padres, también debemos ser conscientes de los peligros presentes en línea, estar informados (y capacitados) sobre la seguridad y los riesgos de compartir información en línea y monitorear el comportamiento en línea de los/as niños/as a este respecto también (qué información es apropiada para compartir y qué es no, con quien se comunican en línea...). Por último, pero no menos importante, no olvidemos que los/as niños/as nos observan y aprenden de lo que hacemos, no solo de lo que decimos: la forma en que usamos los dispositivos se convierte en un mensaje que influirá en las elecciones y el comportamiento de nuestros hijos/as.



3.4 Regreso a la escuela: reexperimentando las relaciones sociales

Una vez superado el pico de la emergencia, con el regreso a clases, los/as niños/as debieron adaptarse a nuevas reglas y restricciones: en muchos países del mundo, los/as niños/as se vieron privados de la posibilidad de compartir momentos sociales como el recreo, las comidas comunales y viajes escolares. El espacio entre pupitres no ha permitido recuperar la sensación de intimidad y diálogo que se suele establecer entre compañeros/as de clase, y las mascarillas han empobrecido gravemente la comunicación y el intercambio afectivo, ocultando parcialmente la expresión facial de los rostros. Las reglas anti-covid también limitaban a menudo la posibilidad de intercambiar y compartir materiales y juegos y, en consecuencia, los/as niños/as tenían menos oportunidades de jugar juntos y cooperar en el trabajo en grupo. Finalmente, en momentos de desesperación o ansiedad, no era posible tranquilizarse y consolarse con abrazos y contacto físico de amigos o maestros. En resumen, los/as niños/as a menudo se sentían solos, incluso en medio de los demás. A esto se suma el clima de sospecha y miedo ajeno que de alguna manera ha sembrado la pandemia. Cuántos hogares han escuchado comentarios como estos: 'Uno de mis compañeros/as tosió hoy y me alejé de inmediato, porque podría tener covid'; 'Una de mis compañeras no vino hoy a la escuela porque está enferma y ayer le hablé: ¿estoy enferma?'; 'No

podemos invitar a mis amigos a casa, porque si lo hacemos, traerán el virus'. Los adultos –padres/madres y profesores/as- han alimentado, con sus recomendaciones (obviamente hechas para bien) una representación del otro como peligroso: 'no te acerques demasiado a tus amigos'; 'siempre mantén tu máscara puesta porque podrías infectarte', y así sucesivamente. Incluso los medios de comunicación, a menudo utilizando eslóganes muy incisivos, enfatizaron la necesidad de protegerse uno mismo alejándose de los demás. En este clima, en el que 'estar juntos' y 'estar en grupo' se han convertido en sinónimo de peligro, establecer y cultivar amistades (que es una tarea fundamental en el desarrollo de esta edad) ha sido todo un reto para nuestros hijos/as. En particular, quienes enfrentaron la transición de un ciclo de estudios a otro experimentaron mayores dificultades para adaptarse y establecer relaciones con los nuevos profesores y compañeros/as. Los/as niños/as que terminaron el jardín de infantes o la primaria en el período de la pandemia no tuvieron la oportunidad de cerrar este camino con un momento de celebración, una despedida de maestros/as y compañeros/as. Ningún rito de paso, para ellos y sus padres, que pueda marcar este momento y subrayar, de manera simbólica, esa transición que los lleva a verse mayores. Esta es una etapa importante en el crecimiento de los/as niños/as que representa, al mismo tiempo, un cambio, una discontinuidad dentro, sin embargo, de un camino evolutivo de identidad y autoimagen que permanece unificado. Si reflexionamos sobre lo difíciles y desorientadoras que fueron estas experiencias, podemos entender más fácilmente el comportamiento problemático que los/as niños/as pueden exhibir hoy en día: dificultades para relacionarse con sus compañeros/as, comportamiento agresivo o retraído, miedo a acercarse a nuevos entornos y las personas son de alguna manera 'naturales'. ' reacciones a la situación atípica y en cierto modo traumática que han vivido. En consecuencia, es más difícil que se establezca un clima de aula positivo en el que los/as niños/as respeten el punto de vista de los demás, sean empáticos, sepan colaborar, se sientan comprendidos, acogidos y desarrollen un sentido tranquilizador de pertenencia al grupo clase. Recordemos que en un lugar donde uno se siente bien (con uno mismo y con los demás), se aprende más fácilmente: las emociones positivas facilitan y nutren el aprendizaje. Desafortunadamente, lo contrario también es cierto. Por lo tanto, debemos esperar que las relaciones interpersonales agotadoras afecten negativamente el rendimiento académico. Es importante tener en cuenta que estos dos aspectos están íntimamente interrelacionados: no

podemos pretender ayudar a nuestro hijo/a a mejorar en la escuela, si no cuidamos sus relaciones de amistad, por ejemplo, creando espacios de encuentro, escuchando los miedos que pueda tener sobre las relaciones con los compañeros/as, ayudándolo a poner en palabras sus dificultades, apoyándolo para que redescubra el 'buen gusto' de estar con los demás.

3.5 Regreso a la escuela: problemas emocionales y rendimiento académico

Los/as niños/as, al regresar a la escuela, trajeron consigo una carga emocional muy pesada. Es como si, además de libros y cuadernos de ejercicios, también hubieran metido en sus mochilas una maraña de emociones negativas, que frenaban su progreso y hacían más crítica la consecución de buenos resultados. Como ya hemos señalado, la pandemia ha provocado un aumento de los niveles de ansiedad y estrés, que también afectan negativamente al aprendizaje. Los datos de investigación muestran que los/as niños/as tienen mayores dificultades en su capacidad para concentrarse, memorizar y mantener la atención durante períodos prolongados, así como algunos comportamientos problemáticos, lo que indica una mayor dificultad para regular las emociones. Todo esto se asoció con un deterioro significativo en el rendimiento académico. Las emociones, de hecho, influyen en los recursos del pensamiento que son fundamentales para el aprendizaje: la atención, la comprensión, la memoria, la percepción. Las emociones agradables favorecen el acercamiento al estudio, son aliadas de la intuición, la creatividad, el razonamiento. En el caso de las emociones desagradables sucede lo contrario: imaginemos a un/a niño/a que, durante un examen, tiene miedo de suspender: su mente será invadida por pensamientos como 'no soy capaz; Voy a fallar; Sacaré una mala nota', que restan espacio a la posibilidad de razonar y alcanzar el objetivo. Este tipo de ansiedad, denominada ansiedad de **desempeño**, absorbe recursos de la memoria de trabajo, es decir, el tipo de memoria que nos permite tener presente información y datos necesarios para resolver un problema o realizar una tarea cognitiva. Por ejemplo, un/a niño/a que ha estudiado mucho, pero está aterrorizado de cometer un error y dar una mala impresión frente a la clase, puede que ni siquiera entienda la pregunta del maestro o puede que no recuerde la información que él o ella conoce (y puede recordarla). después del final de la pregunta o prueba, cuando la tensión disminuye repentinamente y deja de "controlar" la mente, que ahora es libre de acceder a la información almacenada). Desafortu-

nadamente, en esta situación, es fácil que los temores del niño a sacar una mala nota se hagan realidad y confirmen así su idea de reprobar. Este tipo de ansiedad reduce la capacidad del niño para desarrollar su potencial y mejorar sus resultados y afecta la autoimagen del niño. Teniendo en cuenta todas las dificultades por las que los/as niños/as han pasado y están pasando, ¿cómo podemos ayudarlos a (re)encontrar el placer de aprender?

3.6 Apoyar la motivación y el disfrute del aprendizaje

Una de las palabras clave que nos puede guiar para apoyar a nuestros/as hijos/as en su escolarización es 'confianza'. Para que los/as niños/as crean que pueden tener éxito en la escuela (¡y también en otras áreas!), los adultos debemos ser los primeros en creer en ellos. Si el niño siente que tenemos fe en sus posibilidades, que estamos seguros de que podrá afrontar las dificultades con valentía, que podrá aprender de sus errores y logrará sus objetivos, esta convicción nuestra se convertirá en 'gasolina' disponible para su 'viaje'. Los/as niños/as se reflejan en nuestros ojos y construyen su propia imagen en gran medida sobre la base de cómo los vemos. La confianza que tenemos en ellos se transforma casi mágicamente en la confianza que ellos depositan en sí mismos. Cuando hablamos de autoimagen, nos tenemos que referir a dos conceptos importantes e interrelacionados: la autoestima, que es el conjunto de juicios valorativos que cada persona hace de sí misma, y la autoeficacia, que es la percepción que cada persona tiene de la posibilidad de lograr el éxito en una determinada tarea, es decir, el sentido de competencia, de ser capaz de hacerlo. Las investigaciones en muchos países del mundo muestran que la autoestima disminuye durante la edad escolar.

Los/as niños/as pequeños en edad preescolar, al juzgarse a sí mismos, suelen sobrestimar sus aspectos positivos y enfatizarlos (no es raro escuchar a un niño decir: 'Puedo saltar tan alto como el décimo piso'; o 'Soy tan fuerte como Superman'), mientras que a medida que crecen, comienzan a evaluar sus propias habilidades de manera más realista y aprenden a compararse con sus compañeros/as. Como padres/madres, nos puede sorprender el hecho de que nuestro/a hijo/a, antes seguro de sí mismo, de repente se cuestione a sí mismo y tienda a desvalorizarse: 'No entiendo nada de matemáticas'; 'Soy el niño más feo de la clase', etc. Con el comienzo de la escuela, los/as niños/as son llamados a 'producir', a lograr objetivos predefinidos, están sujetos a juicio. Todo esto puede conducir a una

validación de las propias capacidades, pero también a dolorosos sentimientos de inferioridad e insuficiencia.

En la escuela, el papel de la autoeficacia también es particularmente importante, porque los/as niños/as se enfrentan constantemente a experiencias desafiantes. Imaginemos a un niño de 8 a 9 años que lucha con el estudio de una materia científica complicada. Si tiene un buen nivel de autoeficacia, y en consecuencia piensa que es una tarea a su alcance, su manera de estudiar estará impregnada de sentimientos agradables, como curiosidad, satisfacción, orgullo. Si, por el contrario, experimenta el aprendizaje de esa materia como un obstáculo demasiado grande para él/ella, debido a una percepción reducida de autoeficacia, probablemente pospondrá o evitará trabajar en ella, para evitar las emociones negativas (ansiedad, miedo al fracaso, ira) que están asociados con la tarea. Como en una profecía autocumplida, los/as niños/as que sienten que no pueden tener éxito en la escuela inmediatamente se desanimarán ante los obstáculos y trabajarán menos, y esto obviamente disminuye sus posibilidades de obtener buenos resultados. Los malos resultados, a su vez, refuerzan aún más su autoimagen negativa. De hecho, los/as niños/as suelen creer que sus dificultades se deben a una causa inmutable y estable ('soy estúpido, nunca lo lograré'; o 'no se me da bien, no entiendo nada'). Sin embargo, podemos ayudarlos a cambiar su interpretación de la situación refiriéndonos a algo que pueden controlar y modificar, como su compromiso, método de estudio, forma de organizarse, toma de notas, etc. De esta forma aumentamos su sensación de dominio y control sobre la situación, y actuamos para aumentar su autoeficacia y motivación ('si cambio algo en mi forma de estudiar, puedo mejorar mis resultados y alcanzar mis metas'). Cuando llega una mala nota, es obvio que nuestro primer instinto es intervenir de alguna manera. Por ejemplo, podríamos sentirnos tentados a decir: 'Tuviste una calificación reprobatoria, así que no verás televisión por una semana'.

El castigo, sin embargo, podría ser contraproducente, porque estaríamos reforzando la ecuación colegio=enojado, o colegio=ansiedad. Si el niño experimenta una emoción mientras estudia, cada vez que encuentre la información almacenada en su memoria, también reactivará la emoción. Si el niño estudia con serenidad, el mensaje quedará grabado en su memoria: 'Esto se siente bien, hazlo de nuevo'. Si, por el contrario, mientras estudia le invade el estrés, el miedo y el aburrimiento, la mente almacenará este mensaje: 'Esto te hace sentir mal, no lo vuelvas a hacer'. Cuando llega una mala

nota, por lo tanto, en lugar de recurrir a castigos frustrantes, que ciertamente no alimentan el deseo de estudiar, es mejor decidir junto con el niño una estrategia para remediar la mala nota. También se podría decidir limitar el tiempo dedicado a ver la televisión. Sin embargo, esta debe ser una elección racional y planificada, y no dictada por nuestro nerviosismo momentáneo; una elección posiblemente negociada con el niño, para que comprenda que podemos ser aliados contra una mala nota en lugar de hacer la guerra unos contra otros. ¿Y cuando llega una buena nota en su lugar? Entrenémonos para valorar y alabar el compromiso y la constancia ("¡Te esforzaste y lo lograste!") y no el resultado en sí. Felicitar al niño con expresiones generales que no se centren en lo que ha hecho ("¡Eres muy bueno!"; "¡Qué niño más inteligente!") puede ser contraproducente porque, cuando suspende y trae a casa una nota insatisfactoria, el niño puede sentir que no ha cumplido con nuestras expectativas, o que no es tan inteligente como pensaba, con evidentes efectos negativos en su autoestima.

Tratemos, pues, de romper la idea de que son las notas las que definen el valor de los/as niños/as. Además, recordemos también que hay muchos tipos de inteligencia (los estudios hablan de 'inteligencias múltiples') y no todas encuentran en la escuela el territorio idóneo para manifestarse y ser valoradas. Junto a la inteligencia lógico-matemática y la inteligencia lingüístico-verbal, que facilitan la vida en la escuela, los/as niños/as más dotados en inteligencia corporal-kinestésica, o en inteligencia visioespacial, o en inteligencia musical, etc., sacarán el máximo partido de sus talentos en otras áreas. Finalmente, debemos resaltar que podemos cultivar una buena autoestima y autoeficacia en nuestros hijos/as, no solo cuando están ocupados con los libros escolares, sino en el día a día, en casa, aprovechando las múltiples oportunidades que se nos presentan.

Cada vez que dejamos que nuestro hijo/a experimente en pequeños retos (mantener sus cosas en orden, ayudarnos a preparar la cena o en pequeñas tareas del hogar) y mostrar confianza en él/ella, le ayudamos a creer en sí mismo/a. E incluso cuando comete grandes líos, debemos tratar de abstenernos de hacer juicios demasiado críticos o comentarios negativos ("ahí lo tienes, lo estás haciendo mal"; "no sabes cómo hacerlo"; "no eres bueno para esto") y también tratamos de no reemplazarlo ("déjalo: lo haré, lo terminaremos más rápido"): valoramos su pequeño progreso y le damos tiempo para mejorar sus habilidades, a fin de aumentar su confianza en sí mismo.



Parte 4

Familias con preadolescentes y adolescentes (11-18)

4.1 Adolescentes y padres:

No es cierto que en la adolescencia los/as padres/madres pierden su importancia. Todas las investigaciones nos dicen que, para los/as adolescentes, los/as padres/madres siguen siendo una referencia importante a la que recurrir, especialmente para las decisiones importantes de la vida. Tener esto en cuenta significa no renunciar a su papel educativo, aunque sus hijos/as se hagan mayores.

4.2 ¿Cómo pueden los/as padres/madres orientar a sus hijos/as hacia la autonomía?

La tarea de los/as padres/madres es acompañar a sus hijos/as en el proceso de adquirir cada vez más autonomía. Los/as niños/as adolescentes deben ser cada vez más capaces de administrar los diversos aspectos de su vida de forma independiente (escuela, amigos, pareja, tareas del hogar, valores, proyectos de vida). La adquisición de la autonomía es un proceso largo y gradual. La creciente autonomía de los/as niños/as no equivale a una ruptura en la relación con sus padres/madres; por el contrario, los adolescentes que son capaces de ejercer su autonomía con responsabilidad suelen tener padres/madres que confían en ellos y les transmiten su propio sentido de confianza. Por ejemplo, la autonomía de movimiento de un joven de 15 años que al mismo tiempo requiere de la proximidad de sus padres para que lo ayuden respecto a una situación problemática que vive en la escuela.

Las medidas contra la pandemia han amenazado fuertemente en particular este aspecto tan crucial para el crecimiento de niños y niñas. En un momento de ir ganando espacios de autonomía, los encierros han llevado a los adolescentes a una vida exclusivamente doméstica, en relación continua y exclusiva con los miembros de la familia. Esto ha generado un gran estrés y malestar en los adolescentes (y muchas veces también en sus padres).

4.3 El papel del conflicto con los/as padres/madres

Generalmente, los adolescentes ganan espacios de autonomía a través de negociaciones con sus padres (por ejemplo, "¿puedo salir solo por la tarde?", "¿puedo salir solo por la noche?", "¿puedo irme de vacaciones unos días con

amigos?"; etc.). A veces estas negociaciones generan conflicto; de hecho, los/as padres/madres pueden considerar que las solicitudes de sus hijos/as son inapropiadas para su edad ("eres demasiado joven para esto") o su nivel de madurez ("todavía no estás listo para hacer esto por tu cuenta"). La adolescencia de los/as niños/as es generalmente el período del ciclo de vida familiar cuando el conflicto es mayor. A través del conflicto, los/as niños/as a menudo logran importantes logros en cuanto a su autonomía. Entonces, vivir conflictos en la familia puede contribuir al desarrollo pero, por el contrario, puede dificultar el crecimiento si los conflictos son demasiado frecuentes (por ejemplo, una niña dice: "En mi casa nos peleamos por todo") y generan una escalada emocional destructiva para los participantes (por ejemplo, un niño dice: "Cuando peleo con mis padres, nos insultamos", "Cuando peleo con mi padre, terminamos rompiendo objetos por ira", "Si peleo con mis padres, terminamos usando nuestras manos"). Ser capaz de manejar los conflictos con los adolescentes es una tarea difícil para los/as padres/madres (¡los/as adolescentes pueden ser agotadores!) pero esencial para ayudarlos a crecer y aprender a su vez que los conflictos con los demás se pueden manejar manteniendo siempre el respeto mutuo (por ejemplo, el diálogo de conflictos entre padres y madres). y niño marcado por el respeto mutuo).

4.4 El papel de la comunicación con los/as padres/madres: Estilos de crianza

Hemos subrayado reiteradamente la centralidad del diálogo entre padres e hijos/as como principal herramienta educativa. Sin embargo, por sí solo no es suficiente; para ayudar a los/as niños/as a crecer, también es necesario establecer claramente qué reglas deben seguir para la vida dentro y fuera del hogar (por ejemplo, para las actividades del hogar, los compromisos escolares, el uso del tiempo libre, el tiempo de regreso). Hablamos de un estilo educativo autoritario cuando los/as padres/madres saben combinar bien el diálogo y las exigencias de cumplimiento de las normas. En este caso, los/as padres/madres utilizan la razón más que la imposición para hacer cumplir las normas que exigen su cumplimiento. No solo es inútil, sino también dañino establecer reglas y no hacerlas cumplir. Esto crea desorientación en los/as niños/as y fomenta conductas transgresoras. Es necesario pensar cuidadosamente qué reglas son realmente importantes, enseñárselas a los/as niños/as explicando claramente el porqué de ellas y luego exigir su cumplimiento. Los/as padres/madres pueden ser verdaderos

administradores de la vida de sus hijos/as adolescentes. Los adolescentes buscan autonomía y autorrealización; los/as padres/madres pueden apoyarlos en este viaje ayudándolos a identificar sus objetivos de crecimiento, seleccionar la información que necesitan, sopesar las elecciones de vida que hacen y asumir responsabilidades apropiadas para su edad (por ejemplo, tareas, quehaceres, hora de acostarse, etc.).

4.5 A través de la pubertad: cambios corporales y psicológicos

Con la entrada en la adolescencia surgen evidentes cambios corporales relacionados con el desarrollo puberal, primero en las niñas y luego en los/as niños/as. Dichos cambios a menudo se asocian con emociones fuertes, siendo la sorpresa y el miedo las más frecuentes. A lo largo del ciclo vital, el cuerpo es el referente biológico de nuestra identidad, por lo que los cambios repentinos y a veces sobrecogedores de la pubertad ponen a los adolescentes en crisis con respecto a su propia identidad. Durante este período, les resulta difícil responder a la pregunta: ¿quién soy yo? Además, los cambios físicos de la pubertad generalmente no son armoniosos, por lo que los preadolescentes ven más cambios en las partes del cuerpo que otras y, a menudo, temen que no sean "normales" (por ejemplo, "mis pies son demasiado largos", "mi nariz es demasiado pronunciado"; "mi cabeza es demasiado grande en comparación con mi cuerpo"). Durante la pandemia, el enfoque de muchos adolescentes (especialmente mujeres) en su cuerpo ha aumentado mucho y, con ello, también han aumentado los sentimientos de ansiedad y preocupación. Durante la pandemia, los adolescentes pasaron mucho tiempo en interacciones en línea a través de varias formas de videollamadas, este modo de intercambio generalmente implica reflejarse en el video en el que también se ve a la otra parte. Se ha observado que, durante las videollamadas, los interlocutores dedican más tiempo a observarse a sí mismos que a la persona con la que hablan. Este modo de comunicación no permite el intercambio de miradas entre los interlocutores y favorece la concentración de la atención de cada persona en su propia apariencia física. El enfoque excesivo en uno mismo, junto con la incapacidad de encontrar amigos con intercambios cara a cara, puede haber aumentado las preocupaciones sobre el desarrollo puberal, especialmente entre las mujeres. De hecho, dedicaron más tiempo a las videollamadas que los hombres. que usaba Internet predominantemente para juegos en línea, aquí el enfoque está más en el juego que en la propia imagen.

4.6 Padres/Madres ante la pubertad de sus hijos/as

Los/as padres/madres también suelen experimentar emociones fuertes y encontradas cuando se enfrentan a los cambios repentinos, físicos y psicológicos, de sus hijos/as adolescentes. Nadie sabe al principio a qué cuerpo adulto conducirán los cambios en curso, por lo que puede suceder que las preocupaciones de los/as niños/as sobre su propio desarrollo físico se conviertan también en preocupaciones de los/as padres/madres. Este es el caso de un chico de 17 años que está muy centrado en su nariz, que cree que tiene una forma extraña y demasiado grande en relación con su cara. Esta preocupación se convierte en un pensamiento cotidiano que distrae al adolescente incluso de sus actividades escolares y recreativas habituales. Sus padres, al verlo tan triste y preocupado, acceden a su pedido de cirugía estética.

Piensan que así devolverán la tranquilidad a su hijo. Es importante mantener abierto el diálogo entre padres e hijos/as para saber qué puede estar preocupando a los/as niños/as y tener cuidado de no dejarse atrapar por las emociones de los/as niños/as para mantener la lucidez necesaria para poder ayudarlos a lidiar con sus preocupaciones. Mantener la mente despejada significa estar dispuesto a hablar con los/as niños/as sobre sus preocupaciones, colocándolos en los caminos de crecimiento a menudo no fáciles de los adolescentes.

Tampoco les sirve negar o minimizar sus estados de ánimo para ayudarlos a resolverlos, como es el caso de una niña de 14 años que está muy preocupada por su peso, se ve gorda. Cuando les menciona esta preocupación a sus padres, ellos sonrían y le dicen que es solo su fantasía. Al hacerlo, rechazan la ansiedad de su hija refiriéndose a su sobrepeso y niegan el problema al afirmar que no existe y que todo son puras fantasías. Para hacer frente a estas dificultades de los/as niños/as, es importante:

- conocer los cambios asociados a la pubertad y las preocupaciones que estos suelen generar en la adolescencia
- dedicar tiempo y atención al diálogo con sus hijos/as, tomando en serio lo que dicen y dejándolos expresarse libremente; esto ya es una primera forma de ayudarlos
- fomentar la amistad con niños y niñas de su misma edad
- recuerda que los adolescentes pueden parecer adultos por la madurez de su físico, pero esto no se corresponde con la madurez a nivel cognitivo y emocional, que lleva más tiempo



4.7 Las nuevas habilidades de pensamiento de los adolescentes

En la adolescencia el pensamiento se vuelve abstracto, los adolescentes aprenden a hacer razonamientos hipotéticos-deductivos y se divierten mucho ejercitándolos (por ejemplo, razonamientos abstractos: "Si los humanos no existieran, la tierra seguiría existiendo, pero sería diferente...") Gracias a esta nueva habilidad de pensamiento, los adolescentes amplían sus perspectivas temporales y poco a poco imaginan con mayor precisión qué adultos serán: qué trabajo realizarán, cómo configurarán sus vidas. Aprender a pensar en forma abstracta hace que los adolescentes se parezcan mucho más a los adultos y sean más capaces de sostener una confrontación siempre igualitaria con ellos. Los/as padres/madres se dan cuenta de que sus hijos/as exigen explicaciones sobre las reglas que deben seguir y, a veces, los desafían enérgicamente. Los adolescentes experimentan que son mucho más poderosos con su pensamiento de lo que podían ser unos años antes, y esto los hace sentir en el centro de su mundo. Hasta

alrededor de los 16-17 años, los/as niños/as y niñas son muy egocéntricos. (Ej. de frases que casi todo padre de adolescente ha dicho a su hijo: "¡En esta casa sólo estás tú!"; "Tú sólo piensas en ti"; "Tú no eres el ombligo del mundo"; "Esta casa no es un hotel").

Las redes sociales han ayudado a amplificar esta característica del pensamiento adolescente. Las redes sociales más utilizadas por los adolescentes (por ejemplo, TikTok e Instagram) enfatizan los cuerpos adolescentes. Por lo tanto, la inversión en la imagen corporal de uno es aún más exagerada. Muchos adolescentes se exhiben constantemente en las redes sociales, gastan mucho tiempo y energía en tales exhibiciones, viven como si tuvieran una audiencia frente a la cual actuar constantemente. Entonces, es más difícil para los/as padres/madres de hoy ayudar a sus hijos/as a reducir su egocentrismo. Los confinamientos y el uso masivo de internet por parte de los/as niños/as durante la pandemia ha propiciado un aumento del egocentrismo, particularmente en relación al uso de las redes sociales (por ejemplo, videollamadas en las que los interlocutores en pantalla se miran más a sí mismos que a los demás); la falta de intercambio de miradas favorece un enfoque en uno mismo).

4.8 Cambios en la Identidad

Los cambios en el cuerpo y el pensamiento subyacen a la redefinición del yo de los adolescentes. A partir de los 12-13 años, los/as niños/as y niñas comienzan a reestructurar su identidad. Se necesitan muchos años para lograr una identidad adulta. Este es un proceso de cambio físico y psicológico muy exigente y emocionalmente cargado.

Por lo general, los adolescentes experimentan con diferentes formas de mostrar que están creciendo: ropa y peinado, comportamientos como beber y fumar, compromiso con el entrenamiento personal, elección de amigos y parejas románticas.

4.9 ¿Cómo pueden los/as padres/madres ayudar al desarrollo de la Identidad de los adolescentes?

Los/as padres/madres tienen que hacer frente a su hijo ideal, que a menudo no se corresponde con su hijo real. Reconocer en sus hijos/as sus cualidades y características es fundamental para acompañarlos en el autodescubrimiento. Para ello, es importante el diálogo sobre cuestiones relativas al futuro, planes de vida a partir de las características personales del niño. Es a

través del diálogo que los/as padres/madres ayudan a sus hijos/as a cultivar sus sueños y reconocer cuáles de estos pueden convertirse en proyectos de vida con los que pueden comprometerse. Por ejemplo, una niña de 13 años le dice a su madre que quiere ser bailarina. La madre la escucha y le pregunta qué quiere hacer para darse cuenta de esto, la hija responde que tiene que pensarlo, pues ahora ve muchos videos en TikTok. Este es un ejemplo de un sueño que el adolescente aún no tiene claro cómo realizar. Durante los períodos de confinamiento, muchos adolescentes también alimentaron sus sueños a través del uso de Internet, explorando muchas posibilidades de realización personal en línea. Habiendo superado los tiempos de severas restricciones por la pandemia, los adolescentes ahora se enfrentan a las posibilidades reales de realizar sus sueños. Algunos sueños se desdibujan, otros necesitan traducirse en proyectos con los que puedan comprometerse. También es tarea de los/as padres/madres acompañar a sus hijos/as en el camino que traduce los sueños en proyectos, paso a paso, centrándose en el compromiso personal. En el ejemplo anterior, la madre puede sugerirle a su hija que se inscriba en una escuela de baile, y así entender mejor si esa actividad es para ella.

4.10 ¿Y sobre la educación sexual?

Entre los temas de diálogo entre padres/madres e hijos/as adolescentes debe estar la sexualidad.

Tenga cuidado de no hablar de sexo solo en términos de riesgo o problema. Las experiencias sexuales son un aspecto normal de la adolescencia y luego de la vida adulta. Ayudar a los/as niños/as a pensar en la sexualidad como un aspecto importante, hermoso y exclusivo de las relaciones románticas íntimas es crucial para dar importancia a esta dimensión de la vida.

Muchos padres/madres no hablan de sexo con sus hijos/as, y suelen ser las madres las que hablan de ello con sus hijos/as, tanto niños como niñas. Se debe saber que los/as niños/as que pueden hablar de sexualidad con sus padres se involucran menos en la sexualidad de riesgo, usan métodos anti-conceptivos con mayor frecuencia y viven la sexualidad con más tranquilidad. Durante la pandemia, aumentó el uso de pornografía en línea por parte de los adolescentes. Muchos de ellos afirmaron que consultaban sitios pornográficos para aumentar sus conocimientos sobre sexo. La sexualidad entendida a través de sitios pornográficos es distorsionada, poco realista y, a menudo, caracterizada por la prevaricación. Frente a esto, el diálogo entre adolescentes y

padres sobre temas relacionados con la sexualidad es aún más importante. Para ayudar a los adolescentes a lidiar con la sexualidad, es importante:

- saber que el sexo suele ser un tema muy interesante, pero al mismo tiempo vergonzoso para que los adolescentes hablen con sus padres
- dedicar tiempo y atención al diálogo con los adolescentes, tomando en serio lo que dicen y dejándolos expresarse libremente; esto ya es una primera forma de ayudarlos
- no juzgues ni con palabras ni con 'la mirada'
- no hables de sexo solo como un riesgo
- recordar que las restricciones por la pandemia pueden haber vuelto a los adolescentes más inseguros y menos acostumbrados al trato con sus pares, especialmente con respecto a las relaciones íntimas

4.11 Adolescentes e iguales

En la adolescencia, el papel de los iguales adquiere una importancia central para el bienestar de los/as niños/as. Pertenecer a un grupo de amigos/as y tener un buen mejor amigo/a suele hacer más felices a los/as adolescentes. Sin embargo, también hay adolescentes a los/as que les gusta estar solos/as y realizar actividades por su cuenta. Las restricciones relacionadas con la pandemia han reducido y, a menudo, cancelado las oportunidades de los/as adolescentes para pasar el rato con sus amigos. Esto se ha vivido muchas veces con gran malestar y en ocasiones ha fomentado el aislamiento social. Hoy en día, muchos adolescentes luchan por retomar las relaciones cara a cara con sus compañeros/as. Para algunos, permanecer encerrados en sus habitaciones y conocer a otros a través de juegos sociales y de videojuegos es tranquilizador y menos agotador que involucrarse en experiencias cara a cara. Muchos padres/madres están preocupados por el aislamiento de sus hijos/as. A veces es necesario buscar ayuda profesional.

4.12 Adolescentes en la escuela: ¿cuál es el rol de la familia?

Junto con la familia, la escuela constituye uno de los principales contextos del desarrollo adolescente. La importancia que los/as niños/as y niñas le dan a la escuela está íntimamente relacionada con la importancia que le dan los/as padres/madres a la escuela. La supervisión de los/as padres/madres puede reducir los problemas relacionados con la escuela y aumentar la responsabilidad propia. Además, la participación de los/as padres/madres en el aprendizaje de sus hijos/as promueve la motivación y el compromiso de los adolescentes.

4.13 Desconexión escolar

La educación a distancia en los años de la pandemia ha fomentado el alejamiento de los/as adolescentes de la escuela. En el período de la pandemia, el aprendizaje, las relaciones con los docentes y los iguales experimentados a través de PC han reducido la participación de los/as adolescentes en todas las actividades relacionadas con la escuela y fomentado la deserción escolar. Cuando los/as adolescentes salen de la escuela secundaria antes de graduarse, enfrentan la vida con importantes carencias que comprometen su bienestar económico y social. Algunas sugerencias para promover resultados positivos en los estudiantes:

- Alentar a los/as adolescentes a aprender nuevos conocimientos, enfatizar la importancia del aprendizaje y la experiencia escolar.
- Involucrarse: exhortar a los/as niños/as a contar cómo se sienten en clase y cómo viven las relaciones con sus compañeros/as.
- Si el adolescente tiene problemas para organizar las tareas escolares y escolares, ayúdelo a planificar las actividades a realizar de acuerdo con las fechas de vencimiento.
- Apoyar la autonomía de los/as niños/as en los procesos de aprendizaje y autorregulación, ayudarlos a identificar objetivos apropiados para su nivel de desarrollo.
- Ayudar a los/as niños/as a experimentar un fracaso escolar como una oportunidad para aprender y una mayor participación, en lugar de una experiencia exclusivamente negativa.
- Ser positivo. Hágales saber a sus hijos/as que sabe que pueden hacerlo bien y superar las dificultades.
- Sea sensible a las características únicas de sus hijos/as: cada adolescente es diferente

4.14 Adolescentes y riesgo

Los/as adolescentes pueden participar en conductas de riesgo para experimentar nuevas emociones, probarse a sí mismos como adultos, transgredir las reglas y establecer vínculos con otros compañeros/as no adecuados. En particular, la participación de los/as adolescentes en el consumo de cigarrillos y alcohol aumentó durante el período pandémico. Es muy probable que este aumento en la participación en el riesgo esté asociado con el estrés causado por el aislamiento y está fuertemente asociado con un mayor uso de las redes sociales. Durante la pandemia, los/as

adolescentes en general experimentaron una gran disminución de la satisfacción con la vida. Para contrarrestar la participación de un niño/a adolescente en el riesgo, es importante primero darse cuenta de lo que está pasando.

Por lo tanto, se debe prestar atención al comportamiento de los/as niños/as para identificar cualquier signo temprano de comportamiento de riesgo (por ejemplo, percibir el olor a cigarrillo en la ropa u observar signos de alteración del alcohol) y estar dispuesto a hablar con ellos al respecto. Algunas sugerencias:

- Saber qué hace el/la niño/a cuando los/as padres/madres no lo vigilan (cuando está fuera de casa, pero también cuando está solo/a en su dormitorio). Los/as padres/madres pueden usar tres formas para esto:

- a) auto-revelación por parte de los/as niños/as
- b) hacer preguntas y cuando los/as niños/as no cumplen,
- c) husmear.

- No ignorar signos de implicación en el consumo de sustancias psicoactivas (por ejemplo, uso excesivo de dinero, olor a tabaco, alteración del alcohol, etc.)

- Abordar el problema a través del diálogo con el/la niño/a, tratando de entender las razones del problema

- Desaprobar explícitamente la conducta manteniendo una actitud de comprensión.

- Considere buscar ayuda de un/a profesional sin sentirse inadecuado como padre/madre.

4.15 Depresión en la adolescencia

La prevalencia de sentimientos depresivos entre los/as adolescentes ha ido en aumento desde hace algunos años; la pandemia y las restricciones asociadas han aumentado aún más esta dimensión del riesgo. Más mujeres están expuestas a más sentimientos depresivos que hombres, particularmente cuando tienen altos niveles de empatía, pero poca capacidad para manejar las emociones que sienten. Las mujeres tienden a tener un estado de ánimo más negativo y están más preocupadas por la imagen que tienen de sí mismas (especialmente en referencia al cuerpo). El papel de los adultos, a través del diálogo y la cercanía emocional, es fundamental para ayudar a los adolescentes a gestionar sus emociones.

Algunas sugerencias:



- Recuerda que el estado de ánimo de los/as padres/madres afecta el estado de ánimo de los/as niños/as
- El apoyo emocional es central y se logra a través del diálogo y los gestos de cariño (una caricia, un abrazo, una sonrisa genuina, etc.)
- Dejar siempre espacio abierto para el diálogo.
- Trate de persuadir al niño para que obtenga ayuda profesional y no lo abandone después de que haya comenzado la ayuda profesional

5. Glosario

Burnout: “agotamiento físico, emocional o mental acompañado de disminución de la motivación, bajo rendimiento y actitudes negativas hacia uno mismo y hacia los demás. Es el resultado de desempeñarse a un alto nivel hasta que el estrés y la tensión, especialmente por un esfuerzo físico o mental extremo y prolongado o una carga de trabajo abrumadora, pasan factura”. (Asociación Americana de Psicología [APA], 2023)

Competencia Emocional: “conjunto de habilidades que permiten a una persona reconocer, comprender y responder coherentemente a las emociones de los demás y regular las emociones propias”. (Albanés, 2008)

Empatía: “comprender a una persona desde su marco de referencia en lugar del propio, o experimentar indirectamente los sentimientos, percepciones y pensamientos de esa persona. La empatía no implica, por sí misma, una motivación para ser de ayuda, aunque puede convertirse en simpatía o angustia personal, lo que puede resultar en acción”. (APA, 2023)

Mentalización: “la capacidad de comprender los estados mentales propios y de los demás, comprendiendo así las intenciones y los afectos propios y de los demás”. (APA, 2023)

Regresiones: “un retorno a un estado anterior más bajo de funcionamiento cognitivo, emocional o conductual. [...] Un individuo puede volver a un comportamiento inmaduro o a una etapa anterior de desarrollo psicosexual cuando se ve amenazado por problemas externos abrumadores o conflictos internos”. (APA, 2023)

Resiliencia: “el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a experiencias de vida difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas”. (APA, 2023)

Base segura: “un lugar de seguridad, representado por una figura de apego (p. ej., un padre), que un bebé usa como base desde la cual explorar un entorno novedoso. El bebé a menudo regresa o mira hacia atrás a los/as padres/madres antes de continuar explorando”. (APA, 2023)

Autoeficacia: “la percepción subjetiva de un individuo de su capacidad para desempeñarse en cada entorno o para lograr los resultados deseados”. (APA, 2023)

Autoestima: “el grado en que las cualidades y características contenidas en el concepto de uno mismo se perciben como positivas, a lo largo de la vida en general y en sus diversos contextos. La autoestima se desarrolla a través de variables individuales, familiares y sociales” (ISS, 2023). Se basa en la propia forma de ser y en el feedback que se recibe al respecto de referentes, familiares o personas ajenas al contexto familiar.

Ansiedad de separación: “la aprensión normal experimentada por un niño pequeño cuando está lejos (o frente a la perspectiva de estar lejos) de la persona o personas a las que está apegado (particularmente los/as padres/madres). La ansiedad por separación es más activa entre los 6 y los 10 meses de edad. La separación de los seres queridos en años posteriores puede provocar una ansiedad similar”. (APA, 2023)

Estrés: “La respuesta psicológica y fisiológica que el organismo pone en marcha ante tareas, penurias o acontecimientos vitales evaluados como excesivos o peligrosos. La sensación de una situación estresante es de fuerte presión mental y emocional” (Istituto Superiore di Sanità [ISS], 2023). Puede ser positivo, funcional (eustrés) o negativo, disfuncional (distrés).

Referencias:

Asociación Americana de Psicología (2023). *Diccionario de Psicología de la APA*. Disponible en <https://dictionary.apa.org/>

Instituto Superior de Sanidad (2023). *La salute dalla A alla Z*. Disponible en <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z>

Albanese, O. (2008). *Competenza Emotiva Tra Psicologia Ed Educazione*. Franco Ángeli.



Parte 3 – Recursos adicionales

La siguiente es una lista seleccionada de documentos, guías, herramientas, recomendaciones, consejos y trucos que amplían los temas de este folleto. Están ordenados por target (familias y profesionales) e idioma. Si desea obtener más información, no dude en explorar el contenido de esta lista, ya sea copiando los enlaces, buscando el sitio en los motores de búsqueda o escaneando el código QR correspondiente, que lo llevará directamente al recurso.

Recursos para familias

■ Múltiples idiomas

Los siguientes recursos están disponibles en varios idiomas. Verifique en el sitio web si su idioma hablado está disponible.

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
Eurofamnet	COVID-19: CRIANZA DIVERTIDA 24/7	Consejos para padres/juguetones basados en evidencia disponibles en más de 100 idiomas	https://www.covid19parenting.com/#/home	
UNICEF	Consejos para padres	Consejos de expertos para ayudar a las familias a enfrentar los desafíos de la crianza de los hijos/as durante la pandemia	https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips	
Red por los Derechos del Niño	Manejo del estrés en época de coronavirus	Recursos con actividades e información, para niños, adolescentes y padres, para manejar el estrés y situaciones difíciles durante el COVID-19 o pandemias	https://ddp.gr/material-util-para-el-coronavirus/	
■ Inglés				
Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
La campaña de Georgia para el poder y el potencial de los adolescentes	Parent Toolkit Una guía de comunicación entre padres e hijos/as. Opciones para mejores comunicaciones y conexiones más profundas con los jóvenes	Una guía que brinda ayuda a los/as padres/madres para enfrentar los desafíos en diferentes temas y situaciones dentro del contexto familiar	https://online.fliphtml5.com/rflrh/plpw/#p=1	

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
UNICEF	UNICEF Paternidad	Consejos para padres a través de videos, artículos y capacitaciones para la comunicación efectiva de padres con niños (bebés, adolescentes) en diferentes temas	https://www.unicef.org/parenting/	
Save the Children	Una guía para construir relaciones saludables entre padres e hijos/as	Guía de crianza y aprendizaje para padres para la creación de relaciones positivas con los/as niños/as.	https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/6182.pdf/	
Asociación Coface	Centro Skills4Parents	Skills4Parents Hub es una plataforma en línea que alberga cinco paquetes de aprendizaje para padres que incluyen artículos, estudios de casos, videos, recursos digitales, cuestionarios, etc.	https://hub.skills4parents.eu/	
■ Español				
Autores	Título	Short Description	Link	QR Code
Salva a los/as niños/as	APRENDER A EDUCAR: EL RETO DE LA EDUCACIÓN EN POSITIVO	El objetivo de la guía "Aprender a educar: el reto de la educación positiva" es que madres, padres y familias vivan la experiencia de educar de forma plena, positiva y libre de cualquier tipo de violencia. Entender lo que sucede desde un punto de vista emocional y que dispongamos de recursos prácticos que nos ayuden a actuar de forma respetuosa y positiva con todos.	https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/aprender_a_educar_curso.pdf	

<p>Acción Familiar</p>	<p>MEJORANDO LA CONVIVENCIA</p>	<p>La adolescencia suele ir acompañada de cambios de conducta y de actitudes que exigen una cierta transformación y replanteamiento de la relación entre padres e hijos/as. Los/as niños/as inician un proceso de desvinculación de la familia en busca de nuevos espacios de relación interpersonal, y los/as padres/madres les otorgan progresivamente una mayor autonomía en la toma de decisiones y responsabilidades. La creencia generalizada de que la adolescencia es una etapa de la vida especialmente difícil se debe precisamente a que estos cambios son lo suficientemente intensos como para provocar situaciones de conflicto y tensión familiar.</p>	<p>https://accionfamiliar.org/mejorando-la-convivencia-2022/</p>	
<p>Save the Children</p>	<p>CRECER SALUDABLE (MENTE)</p>	<p>Problemas de salud mental en la infancia y adolescencia en la infancia y adolescencia en la comunidad de Madrid: antes y después de la pandemia. El debate generado sobre la salud mental, incluida la de los/as niños/as, es enormemente positivo para desestigmatizar el problema y promover la acción pública al respecto. Sin embargo, no podemos olvidar que los/as niños/as que viven en la pobreza o en riesgo de exclusión social se enfrentan a una doble sanción en términos de salud mental. Por un lado, los/as niños/as y adolescentes que viven en hogares con menores ingresos o en situación de desempleo tienen una mayor incidencia de trastornos de salud mental. Por otro lado, los/as niños/as más vulnerables enfrentan mayores obstáculos para acceder a una atención especializada de calidad, dados los problemas de acceso al sistema público y la imposibilidad de sufragar los costos del sistema privado.</p>	<p>https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-04/Crece_r_salud_ablemente_vComunidadMadrid.pdf</p>	

UNAF	ESTUDIO DE CONCILIACIÓN	Corresponsabilidad y conciliación de la vida laboral, personal y familiar en España. Desigualdades y transformaciones post COVID-19.	https://familiasenpositivo.org/system/files/unaf-estudio-de-conciliacion_vdlig-ital.pdf	
UNAF	PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES	Programa para la prevención de conductas de riesgo en niños y adolescentes relacionadas con el abuso de tecnologías, consumo de drogas, trastornos alimentarios, conductas violentas, fracaso escolar y sexualidad.	https://unaf.org/prevencion-de-conductas-de-riesgo-en-adolescentes/	
ALDEAS INFANTILES	RECURSOS	Varios recursos de Aldeas Infantiles	https://educa.aldeasinfantiles.es/re-cursos-todos/	
■ Portugués				
Authors	Title	Short Description	Link	QR Code
María Juliana Vieira Lima y Fernanda Gomes Lopes	COMO COMUNICAR ÀS CRIANÇAS A MORTE DE UM ENTE QUERIDO POR COVID-19?	Esta es una breve guía para que los/as padres/madres los asesoren sobre como comunicar a sus hijos/as que un ser querido ha muerto por Covid-19	https://app.mhps.net/?get=359/como-comunicar-as-criancas-a-morte-de-um-ente-querido-por-covid19-pdf	

Escola de Psicologia, Universidade do Minho	Adolescer em tempo Covid-19: GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA ADOLESCENTES EM DISTANCIAMENTO SOCIAL	Esta es una guía para ayudar a las familias con adolescentes a apoyarlos mejor durante la época de la pandemia de Covid-19	https://www.aeceleiros.pt/attachments/article/621/Adolescer%20em%20tempo%20COVID-19.pdf	
Universidade de Coimbra	COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?	Esta es una guía dirigida a los estudiantes para apoyar su salud mental durante la pandemia de Covid-19. También sugiere una variedad de actividades.	https://app.mhps.net/?get=359/manual-dos-estudantes.pdf	
Gobierno portugués	GUÍA DE RECURSOS SOBRE SMAPS DURANTE A COVID-19	Esta es una recopilación de los recursos existentes para apoyar a las personas con problemas de salud mental durante la crisis del Covid-19. Cuenta con una variedad de materiales dirigidos a diferentes públicos incluyendo niños, adolescentes, adultos mayores, migrantes	https://www.chpl.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/39/2020/08/Guia-de-Recursos-sobre-saude-mental-e-apoio-psicossocial_covid-19.pdf	
■ Francés				
Authors				
UMONS	Inicio Estrés Inicio	Herramienta desarrollada por investigadores de la Universidad de Mons en Bélgica en respuesta a la crisis del coronavirus. En resumen, los participantes al visitar el sitio web pueden encontrar fácilmente: - información sobre el Covid-19 y la ansiedad que pueden enfrentar los/as niños/as, adolescentes y padres en crisis. - una herramienta de evaluación de la ansiedad por edad. - un cuestionario (a modo de padre o solo) + los resultados dan una idea del nivel de ansiedad que enfrentan los/as niños/as/jóvenes y cómo ayudarlos a superar esta ansiedad.	https://www.home-stress-home.com/	
Short Description			Link	
Title			QR Code	

■ Griego

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
<p>Universidad Nacional y Kapodistriaca de Atenas, Facultad de Ciencias de la Educación Departamento de Educación Primaria, Laboratorio de Psicología</p>	<p>Apoyo Psicosocial a niños y adolescentes Instrucciones para padres</p>	<p>Pautas para padres para ayudarlos a brindar apoyo psicosocial a los/as niños/as en tiempos de crisis</p>	<p>https://blogs.sch.gr/pekesipeir/files/2018/11/Fylladio_gia_goneis.pdf</p>	
<p>Universidad Nacional y Kapodistriaca de Atenas, Escuela de Medicina, Primera Clínica de Psiquiatría</p>	<p>Pautas para niños y familias para hacer frente a las restricciones de COVID-19</p>	<p>Pautas para padres para ayudarlos a brindar apoyo psicosocial a los/as niños/as en tiempos de crisis y aislamiento social</p>	<p>https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf</p>	
<p>Ministerio de salud</p>	<p>Nos quedamos en casa pero... nos mantenemos físicamente activos y comemos sano</p>	<p>Pautas para mantenerse saludable durante las condiciones de confinamiento, con capítulos dedicados a niños y adolescentes</p>	<p>https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/covid19-askisi-diatrofi.pdf</p>	
<p>Red por los Derechos del Niño</p>	<p>Conversando con nuestros hijos/as sobre los cambios que trajo el COVID-19 en nuestra vida diaria</p>	<p>Artículo sobre cómo discutir con los/as niños/as, en función de su edad, las nuevas realidades que trae el COVID-19, tanto para informarles como para tranquilizarles</p>	<p>https://ddp.gr/syzitontas-meta-paidia-mas-gia-tis-allages/</p>	

La sonrisa del niño	Nos quedamos en casa... manteniendo el equilibrio y la paz familiar	Artículo con consejos para padres sobre cómo afrontar el confinamiento en familia	https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-neas-mas-menoumes-piti-diatrontas-tin-olkogenelaki-isorropla-kai-iremia/	
La sonrisa del niño	Hablando del COVID-19 con los/as niños/as: Consejos útiles para los/as padres/madres	Artículo sobre cómo debatir con los/as niños/as las nuevas realidades que trae el COVID-19, informándoles y tranquilizándolos	https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-neas-mas/sizitontas-me-ta-paidia-giaton-koronoo-covid-19-chrismes-simvoules-pros-tous-goneis/	
La sonrisa del niño	Antes de que suene la campana: Después del covid, ¿saldrán conmigo?	Artículo sobre cómo preparar a los/as niños/as para la vuelta al cole en la nueva realidad del COVID-19	https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-neas-mas/prin-hti-plisei-to-koudo-unimeta-ton-koronoo-tha-me-kanoun-pare/	

■ Italiano

Autores		Breve descripción		Enlace		Código QR	
Título							
ETIQUETAS Onlus	La familia en emergencia: reflexiones sobre la resolución de conflictos	Consejos sobre cómo lidiar con el conflicto familiar	https://www.tagesonlus.org/2020/03/30/famiglia-confitti/				
Guida Psicologa	Niños, adolescentes y familias en tiempo de emergencia	Consejos sobre cómo afrontar las dificultades de adaptación en tiempos de emergencia	https://www.guidapsicologi.it/articoli/bambini-adolescenti-e-famiglie-in-un-periodo-di-emergenza				

Ministero della Salute	consultorio	Lista de búsqueda de centros de asesoramiento familiar. lista nacional	https://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524	
Instituto Superior de Sanidad	COVID-19: Lidiando con el estrés en el hogar y en la familia	Lista de consejos para manejar el estrés en la pandemia de COVID-19	https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico	
Unicef	Ocho consejos para que los/as padres/madres hablen sobre los conflictos	Ofrecer a los/as padres/madres algunas sugerencias para afrontar la emergencia en Ucrania con sus hijos/as	https://www.unicef.it/media/otto-consigli-per-i-genitori-per-sostenere-bambine-e-bambini-violenza-conflitto/	
Unicef	Cambio climático: seis consejos sobre cómo hablar con los/as niños/as al respecto	Algunas sugerencias sobre cómo tener una conversación con los/as niños/as sobre el cambio climático, sin ignorar la realidad y la escala del problema.	https://www.unicef.it/media/cambio-climatico-sei-consigli-su-comparlarnae-bambini-e-bambine/	
National Geographic	Ecoansiedad: cómo ayudar a los/as niños/as a afrontar el miedo al cambio climático	Sugerencias para gestionar el miedo al cambio climático en los/as niños/as	https://www.nationalgeographic.it/fa-migliaia/2021/04/eco-ansia-com-e-aiutare-i-bambini-ad-affrontare-la-paura-dei-cambiamenti-climatici	

Dipartimento per le politiche della Famiglia	Servicios de educación y atención a la primera infancia	Subsidio por hijo, subsidio de natalidad, prima de natalidad, otras aportaciones económicas a las familias.	
ETIQUETAS Onlus	La familia en emergencia: reflexiones sobre la resolución de conflictos	Consejos sobre cómo lidiar con el conflicto familiar	

■ **Turco**

Autores			
Breve descripción			
Título		Enlace	
Código QR			
ACEV (Fundación para la Educación Materno Infantil)	El Programa de Apoyo a la Madre	El Programa de Apoyo a la Madre incluye capacitaciones que aumentan la confianza en sí misma de la madre y su papel efectivo en el desarrollo de sus hijos/as. También sirven para proporcionar a los/as niños/as un entorno de apoyo en el que la madre tiene una mayor sensibilidad para el desarrollo infantil y, por lo tanto, un mayor papel de educadora en la vida de sus hijos/as	

Recursos para profesionales

■ Múltiples idiomas

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
<p>EquiMundo (conocido formalmente como ProMundo)</p>	<p>Programa P: MANUAL PARA LA PARTICIPACIÓN DE LOS HOMBRES EN LA PATERNIDAD, EL CUIDADO Y LA SALUD MATERNO-INFANTIL</p>	<p>El Programa P es un recurso desarrollado como parte de la campaña global MenCare coordinada por Promundo y Sonke Gender Justice Network. Identifica las mejores prácticas para involucrar a los hombres en la salud maternoinfantil, el cuidado y la prevención de la violencia contra las mujeres y los/as niños/as, a través de la lente de la igualdad de género. Aunque el enfoque principal del Programa P es involucrar a los hombres a través del sector de la salud pública, el manual también brinda herramientas y recursos para individuos y organizaciones que desean trabajar de manera más general con hombres como cuidadores y padres para prevenir la violencia contra los/as niños/as y las mujeres y promover igualdad de género. Fue diseñado y desarrollado por sus autores para ser utilizado por trabajadores de la salud, activistas sociales, organizaciones sin fines de lucro (ONG), educadores y otras personas e instituciones que tienen como objetivo promover la participación de los hombres como cuidadores como una de las múltiples estrategias para promover la salud maternoinfantil, la familia bienestar e igualdad de género</p>	<p>https://www.equimundo.org/resources/program-p-a-manual-for-engaging-men-in-fatherhood-caregiving-and-maternal-and-child-health/</p>	

■ Inglés

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
<p>Instituto Nacional de Educación Continua de Adultos</p>	<p>Family Learning Works La investigación sobre el aprendizaje familiar en Inglaterra y Gales</p>	<p>Investigación sobre enfoques y actividades de aprendizaje familiar</p>	<p>https://www.schooleducationgateway.eu/files/esl/downloads/53_NIACE_Family_learning_works_report.pdf</p>	

<p>UNICEF</p>	<p>El Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promoción, protección y cuidado de la salud mental de los/as niños/as,</p>	<p>El informe busca profundizar el conocimiento y crear conciencia sobre los problemas clave que afectan a los/as niños/as y aboga por soluciones que mejoren la vida de los/as niños/as.</p>	<p>https://www.unicef.org/lac/en/reports/state-of-the-worlds-children-2021-on-my-mind</p>	
<p>Laure Bera, Mathilde Souchon, Audrey Ladsous, Vincent Colin, Jorge Lopez-Castro-roman</p>	<p>Impacto emocional y conductual de la epidemia de COVID-19 en adolescentes</p>	<p>Esta revisión de la literatura tiene como objetivo explorar el impacto de la pandemia de COVID-19 y el confinamiento en la salud mental de los adolescentes. Distinguímos dos grupos: los adolescentes que ya habían sido diagnosticados con un trastorno mental y la población general de adolescentes.</p>	<p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35102536/</p>	
<p>Konstantina Magkiara, Helen Lazaratou, Anastasia Barbouni, Konstantinos Poulas, Konstantinos Farsalinos, Grupo de Investigación de Coronavirus Grecia</p>	<p>Impacto de la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes en Grecia</p>	<p>Se espera que los efectos en la salud mental de la pandemia de COVID-19 y las medidas de bloqueo posteriores sean profundos. El objetivo del presente estudio fue investigar el impacto de la pandemia y el confinamiento en la salud mental de niños y adolescentes en Grecia.</p>	<p>https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.18.20214643v1.full-text</p>	
<p>Universidad Católica de Lovaina</p>	<p>"El culto al niño: un examen crítico sobre padres, maestros e hijos/as "</p>	<p>La investigación "destaca un cambio radical en la representación infantil" en nuestra sociedad.</p>	<p>https://www.mdpi.com/2076-0760/11/3/141</p>	

Comisión Europea	Gobernando la educación y el cuidado de la primera infancia de calidad en la crisis global: primeras lecciones aprendidas de la pandemia de covid-19	Este informe explora las diferentes formas en que los Estados miembros (EM) de la Unión Europea (UE) han intentado garantizar una EAPI (educación y cuidado de la primera infancia) de alta calidad para niños y familias en la era de la COVID-19. La justificación del informe se basa en las Conclusiones del Consejo Europeo relativas a la lucha contra la COVID-19 en la educación y la formación, que estipulan que los Estados miembros deben compartir información y mejores prácticas y continuar intercambiando información sobre posibles formas de adaptarse a esta nueva situación en el nivel de educación y formación (Consejo de la Unión Europea, 2020).	https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f85b5bc8-e516-11eb-a1a5-01aa75ed71a1/language-en	
<p>■ Español</p>				
Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
INSTITUCIÓN NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS	RECURSOS EDUCATIVOS PARA EL APRENDIZAJE EN LÍNEA	Este espacio ofrece información y acceso a diferentes tipos de recursos (itinerarios didácticos, vídeos educativos, guías de matemáticas, materiales curriculares, ConectaTIC, buenas prácticas y recomendaciones, etc.), disponibles para uso online. Se puso en marcha en marzo de 2020, con motivo de la crisis provocada por el COVID-19, y ha ido creciendo y enriqueciéndose con el tiempo.	https://intef.es/recursos-educativos-para-el-aprendizaje-en-linea/	

Familias en positivo	VARIOS	<p>La Guía de competencias interprofesionales en parentalidad positiva propone una apuesta estructurada por la transversalidad y pretende contribuir a conseguir una buena formación interprofesional para el trabajo con niños y familias.</p>	<p>https://familiasenpositivo.org/noticias/interprofesionales-en-parentalidad-positiva http://familiasenpositivo.org/politicafamiliares-buenas-practicas-europa http://familiasenpositivo.org/monograficos/guia-de-buenas-practicas-en-parentalidad-positiva-un-recurso-para-apoyar-la-practica</p>	
ALDEAS INFANTILES	RECURSOS	<p>Varios recursos de Aldeas Infantiles</p>	<p>https://educa.aldeasinfantiles.es/recursos-todos/</p>	
UNICEF	<p>Ambientes Protectores: Recursos para facilitar la implementación de la Ley para la protección integral de niños, niñas y adolescentes frente a la violencia</p>	<p>Casi un año después de la aprobación en junio de 2021 de la Ley Orgánica de Protección Integral a la Niñez y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPVI), UNICEF España presenta el proyecto Entornos Protectores, que incluye una serie de recursos para contribuir a la implementación de la ley y la generación de ambientes protectores para la niñez y la adolescencia.</p>	<p>https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/communication/guia-ver-para-proteger.pdf</p>	

■ Italiano

Autores	Título	Breve descripción	Enlace	Código QR
Elena Zambianchi	Apoyo a la crianza: Tipologías de intervención y recorridos educativos	Revisión sistemática de las principales tipologías de intervención y formación que apoyan la actividad parental.	https://core.ac.uk/download/pdf/322531921.pdf	
Ministero per il Lavoro e per le politiche sociali	Intervenciones con niños y familias en situación de vulnerabilidad	Directrices para administradores, decisores políticos, profesionales públicos y privados, asociaciones, actores de redes que se ocupan de niños y familias en situación de vulnerabilidad	https://www.lavoro.gov.it/temi-e-priorita/poverta-ed-esclusione-sociale/Documents/Allegato-2-Linee-guida-sostegno-famiglie-vulnerabili-2017.pdf	
Save the Children	CUIDAR - Culturas de resiliencia ante desastres entre niños y jóvenes	Propuestas, metodologías y actividades para la construcción de un camino de participación en reducción de riesgos con niños, niñas y adolescentes	https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/publicazioni/cuidar-la-cultura-della-resilienza-ai-disastri-tra-bambini-e-adolescenti.pdf	
Universidad de Pavia	VII Training Italiano certificato sul protocollo video-intervención de retroalimentación para promover la crianza positiva y la disciplina sensible (VIP-SD)	El VIP-SD es una intervención de apoyo a la crianza positiva basada en la evidencia inspirada en la teoría del apego. Su objetivo es aumentar la sensibilidad de los/as padres/madres, promover la capacidad de utilizar estrategias de disciplina sensibles y eficaces y prevenir el desarrollo de problemas de conducta.	http://lag.unipv.it/en/formazione/vip-p-sd/	



Número de proyecto: **2021-1-BE01-KA220-ADU-000029710**

Europe's Parents Stand Up



Aviso Legal: Este folleto ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by
the European Union