



“Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir como responder a esas circunstancias”.

Viktor Frankl

Ourense, Marzo de 2020

Querida familia:

Vivimos días de incerteza, de confusión; días de alarma. Y en esta situación quisiera contribuir a aportar calma, seguridad y confianza, sobre todo para los más pequeños de la casa. Este texto tiene como objetivo proporcionaros ayuda en esta situación que, por inesperada y desconocida, supone un reto para todos nosotros.

Comienzo con unas palabras de Viktor Frankl y, apelando a ellas, os invito a convertir esta CRISE en una OPORTUNIDAD.

Viktor Frankl fue un psiquiatra vienés de comienzos del siglo XX que construyó un enfoque terapéutico (logoterapia) a partir de sus experiencias como superviviente en los campos de concentración nazis. Según él, el simple hecho de descubrir el sentido del sufrimiento hace que este se experimente de una manera mucho más llevadera. Habla de encontrar el sentido de lo que nos ocurre como modo de superación de la adversidad. Pero esta es ya una cuestión íntima pertinente solamente a cada uno de nosotros. No pretendo nada más que invitaros a mirar esta situación desde los ojos de la oportunidad.

A continuación paso a hacer referencia a una serie de cuestiones de índole práctico y de relevancia para la salud emocional de las familias, fundamentalmente de los niños.

1. RITMO. Vivimos rodeados de ritmos, en la naturaleza (día/noche, primavera/verano/otoño/invierno, fases lunares, mareas, etc.) y también en nuestro cuerpo (respiración, ritmo cardíaco, ritmos circadianos, etc.). En este momento en el que nuestros ritmos se ven paralizados, cortados y/o alterados es fundamental establecer nuevos ritmos, y que éstos sean saludables. Disfrutar de una vida regular les proporciona a los niños confianza en su mundo y resta preocupación por la incertidumbre de lo que pasará después. Con los ritmos, los niños entienden que cada cosa tiene su momento. Hay un momento para jugar, otro para comer, otro para la ducha o para ir a dormir. Y llegará el momento de volver salir a la calle. El prototipo del ritmo es la respiración: expansión-contracción. Un tiempo para la expansión (movimiento, libre), un tiempo para la contracción (descanso, quietud); teniendo siempre en cuenta el equilibrio entre ambos tiempos, no debemos prolongar ninguno de los dos. Los ritmos constituyen la base para todo proceso de adaptación. Las actividades que se llevan a cabo con regularidad y con ritmo conducen a la creación de hábitos y estos conforman a su vez el armazón para la formación de la personalidad y el carácter. Además hay que tener en cuenta que la rutina y la repetición son facilitadores. De ahí que sea recomendable establecer nuevas rutinas en este tiempo de cuarentena, siempre con flexibilidad y creatividad, y teniendo en cuenta la cuestión del ritmo (expansión-contracción).

Es importante también que los niños participen en las actividades domésticas. Esto tiene diversas ventajas: fomenta la autonomía, contribuye al desarrollo de la psicomotricidad y evita el aburrimiento.

Fundamental en esta situación tener un especial cuidado de los ritmos del sueño y también de la alimentación. No sabemos con certeza cuánto se va a prolongar esta situación, así que es importante poner orden en el sueño garantizando las horas recomendables para cada edad. Del mismo modo, aunque se pueden hacer excepciones puntuales, no debemos descuidar la alimentación.

2. CUENTOS. Contar cuentos es una manera ancestral de transmitir conocimientos, valores, fantasías y recuerdos. Se hace desde tiempos inmemoriales. Un cuento es una recreación de imágenes a través de las palabras. Los niños son

especialmente sensibles a los cuentos, pues viven en un mundo en el que las imágenes tienen una tremenda influencia. Los cuentos exponen metafóricamente las pruebas de la vida y sus diferentes facetas. Durante los primeros siete años de vida el niño no está familiarizado aún con el pensamiento abstracto. La formación de imágenes es la manera en que se aproxima al mundo. Las abstracciones no tienen (ni deben tener, pues no es lo que necesita en este momento) influencia sobre sus procesos internos. Las imágenes, en cambio le ayudan a comprender el mundo. La narración estimula la formación de imágenes a través de lo que captan los sentidos, potenciando su creatividad e interesándose por una historia que provocará en el niño una curiosidad sana, así como cuestiones que responderán a inquietudes vitales y atemporales: ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Hacia dónde? ¿En qué momento? ¿Con qué ayuda?

Para los niños, el mundo es un lugar indiscutiblemente bello. La visión adulta de la realidad, sin embargo, trata de imponer puntos de vista que a menudo fomentan imágenes mentales carentes de belleza. Los medios de comunicación son un claro ejemplo, llenos de imágenes violentas, destructivas y malsanas de nula utilidad para un desarrollo saludable. Como adultos debemos preguntarnos, antes de permitirles a los niños recibir estas imágenes, si representan la belleza a la que los niños aspiran. Los cuentos pueden ser una inspiración para momentos posteriores de la vida y en el momento de escucharlos, si están unidos al afecto y a la atención de un adulto dedicado, se transforman en un bálsamo relajante y reparador. Además de las emocionales, los cuentos trabajan habilidades tan necesarias para el aprendizaje como son la atención, la escucha, la memoria, la imaginación y la capacidad de expresión. Contar cuentos a nuestros hijos es una excelente manera de entregarles herramientas bellas, saludables, estimulantes y adecuadas a su desarrollo. Cualquier niña o niño agradecerá enormemente la narración atenta y delicada de un cuento de hadas. La narración de un cuento fantástico en el tono adecuado tendrá un efecto balsámico en el niño, preparándolo para la posterior asimilación de conceptos lógicos. De la fantasía a la razón, en ese orden. Todos los cuentos tienen un potencial terapéutico. Si hacen reír a la gente, la risa puede ser curativa. Si hacen llorar, el llanto también puede ser curativo. Los cuentos populares y los cuentos de hadas, a través de sus

temas universales y de sus soluciones, tienen potencial sanador. Pueden ofrecer esperanza y dar valor para afrontar las pruebas de la vida y ayudar al que escucha a encontrar la forma de seguir adelante. Pero por encima del potencial sanador de todos los cuentos, determinados cuentos pueden sanar situaciones específicas. Estos cuentos terapéuticos pueden describirse como los que ayudan a restablecer el equilibrio perdido o a recuperar el sentido de integridad.

A continuación se expone el modelo para escribir cuentos de Susan Perrow*.

Lo primero, debe estar claro que es lo que se trata de conseguir. Para escribir un cuento sanador es de gran ayuda seleccionar cuidadosamente imágenes sanadoras y construir un recorrido o una búsqueda para satisfacer las necesidades de la situación, teniendo en cuenta la edad de los niños. El cuento no debe tratar de sermonear o culpabilizar. El objetivo es, simplemente reflexionar sobre lo que está sucediendo y proporcionarle un medio aceptable para tratar la situación y conseguir una resolución realista. Un cuento sanador debería dejar al que escucha, tanto como sea posible, libre para sacar sus propias conclusiones.

Un posible modelo es el basado en una estructura en tres partes:

- Metáfora: su uso es un ingrediente vital. Las metáforas ayudan a crear la conexión imaginativa con el que escucha. Son una parte integral del desarrollo del cuento, representan tanto el papel negativo (los obstáculos, los tentadores y las tentaciones) como el papel positivo (las ayudas o los guías que llevan al desequilibrio).
- Viaje: es la parte estructural de la construcción del cuento. Un viaje lleno de acontecimientos es una manera de crear “tensión” según se desarrolla la historia, puede presentar el comportamiento o situación “desequilibrado” y luego llevarlo a una resolución sana. Las metáforas “obstáculo” y las metáforas “ayuda” están íntimamente conectadas con el desarrollo del cuento, con el viaje.
- Resolución: consiste en restaurar la armonía o el equilibrio, en una situación o en un comportamiento difícil o desequilibrado. Es importante que la resolución sea positiva, enfocada hacia el futuro y que no haga sentir culpable al niño. Aunque la resolución tiene lugar al final del cuento es, por lo general, de mucha ayuda tenerla pensada cuando se hace el plan al principio de todo.

Si no está clara es difícil saber hacia dónde dirigirse con las metáforas y el viaje.

A continuación, se plantean una serie de indicaciones a la hora de entregar el cuento a los niños:

1. Leerlo cada día, intentando que el momento del día sea el mismo. Con los niños más pequeños, leerlo al menos una semana entera, todos los días. Si el niño va entrando en la historia, prolongarlo el tiempo necesario (2-3 semanas). Los niños necesitan tiempo para vivir el cuento.
2. Leerlo previamente, de manera que las imágenes habiten en nosotros mientras lo leemos a los niños. Si alguien lo memoriza y puede contarlo sin leer, mejor. Pero no es imprescindible.
3. Después de leerlo, píntalo en papel. Si el cuento se lee al acostarse, puede ser la primera actividad de la mañana (idealmente después de algo de movimiento y ritmo). Si es leído en otro momento, puede ser pintado después. Papel grande, marco, sencillez, colores básicos, imágenes evocativas (no cerradas y bien definidas).
4. Es importante lograr que el cuento se haga realidad en quien lo lee. Es la mejor forma de que les llegue a los niños.

Recordad, “los cuentos de hadas son más reales, no porque nos digan que los dragones existen, sino porque nos dicen que los dragones pueden ser derrotados”, decía Gilbert K. Chesterton.

3. **MOVIMIENTO.** Es fundamental tanto para la salud física como mental incorporar movimiento en nuestras rutinas diarias y, por supuesto, en las de los más pequeños de la casa. Este confinamiento es una gran oportunidad para dejar volar nuestra imaginación y ser ingeniosos y creativos. Hay muchas posibilidades, desde las rimas con movimiento de Tamara Chubarovsky que además de tener movimiento incorporan ritmo, hasta las ginkanas organizadas por la casa o el juego del truco en el pasillo. Hoy en internet puedes encontrar muchas ideas en este sentido. Tened siempre en cuenta la edad de vuestros hijos para adecuarlas a ellos. En relación con esto, sería adecuado incorporar en las actividades de movimiento algunas que impliquen EQUILIBRIO (carreras a la pata coja o balancearse en una hamaca improvisada, por ejemplo) y tener en cuenta los movimientos maestros: adelante-atrás, arriba-abajo, derecha- izquierda y giro.

4. TACTO. El estímulo y cuidado del sentido del tacto proporciona, entre otras cosas, seguridad, confianza en uno mismo y en la vida. Estas son algunas maneras para cuidar el tacto de tu hijo:

- Ofrecerle lugares donde meterse y esconderse como cajas de cartón, sacos de dormir, cajones de madera...
- Ofrecerle riqueza de percepciones táctiles delicadas a través de diferentes texturas en sus elementos de juego (lana, tela, metal, piedra, cartón, blando, duro, diferentes formas, etc.).
- Modelado en cera de abeja, barro u otros, amasar pan, hacer pasta de sal.
- Envolverle bien apretadito en mantas.
- Meterse en túneles estrechos.
- Rimas con Movimiento (Tamara Chubarovsky) con intenso masaje de presión como “Un niño hay aquí” o “El traje”, tienen un efecto calmante, centran, apoyan el esquema corporal y promueven el vínculo adulto-niño.
- Ofrecerle momentos de contacto de calidad, centrado, directo, amoroso, aunque que sea corto.
- Alternar momentos de presencia verdadera y atención consciente con momentos donde él juega de manera autónoma, mientras nosotros hacemos otras actividades cerca.
- Tener sentido del límite, ni sobreprotectores, ni excesivamente blandos, ni duros, ni autoritarios ni permisivos. Tener en cuenta que es tan importante el acoger como el soltar, el abrazar, como el dejarle correr en libertad.

5. ACTIVIDADES MANUALES Y ARTÍSTICAS. Las actividades manuales constituyen un puente entre el juego infantil y el trabajo adulto. El niño juega imitando lo que ve. Las actividades manuales crean ese puente entre el juego y el mundo del trabajo. Dado que el niño está utilizando las manos, en contacto con la materia, está actuando y fortaleciendo su voluntad. También está trabajando el pensamiento lógico. Transformando la materia en algo útil. Inconscientemente el pensar está trabajando. También está involucrado el sentir, que hace la transición entre el actuar (la voluntad) y el pensar. Las actividades manuales unen el pensar, el sentir

y el actuar, proporcionando de ese modo equilibrio emocional y mental. Además, las actividades manuales acompañan el desarrollo cognitivo de los niños.

Por otra parte, las actividades artísticas suponen el medio de expresión de emociones natural para los niños. Además de permitirles desarrollar su creatividad y ser un magnífico pasatiempo con muchas posibilidades. A la hora de pintar, por ejemplo, es ideal que los niños puedan pintar en papel de gran formato, para que puedan hacer movimientos amplios, beneficiando su desarrollo físico y espacial. No importa el dibujo acabado, de lo que se trata es de que pueda experimentar con la pintura y el color, y que deje volar su imaginación. Y del mismo modo, con cualquier otro material.

En el ámbito de las actividades artísticas merece una mención especial la música, el canto y el baile. Permiten la expresión de emociones y de creatividad, y además proporcionan alegría y suponen un fantástico antídoto contra el aburrimiento.

6. Otra manera de proporcionarle seguridad y confianza a los niños es haciendo una breve RETROSPECTIVA del día y hablando con detalle de lo que pasará al día siguiente (PROSPECTIVA), por la noche. En esta situación en la que todos los días nos parecen iguales esta propuesta puede resultar difícil de entender, pero es importante tener en cuenta que la percepción temporal de los niños es muy diferente a la adulta. Y esto tan sencillo va a proporcionarle seguridad y confianza. Además si organizamos las tareas y rutinas de manera rítmica y creativa cada día puede ser diferente del anterior aún siendo semejante.
7. Aparcar la TECNOLOGÍA tanto como sea posible. Es fácil entender que las distracciones tecnológicas se pueden convertir en estos días en valiosos aliados contra el aburrimiento, pero suponen un arma de doble filo. Tras la exposición a pantallas el sistema nervioso autónomo resulta hiperestimulado siendo preciso más movimiento para calmar esa hiperestimulación. Así, lo que en un momento puede parecer que aporta calma se transforma en el momento siguiente en la causa de un berrinche o un comportamiento desafiante. Por eso, la recomendación es dosificar la exposición a la tecnología.

Es fundamental además, mantenerles alejados de los medios de comunicación y de las noticias. El tipo de información que se está dando y la manera de transmitirla no es en absoluto beneficioso para los niños, sino todo lo contrario, podría llegar a ser muy perjudicial generando más inseguridad, miedo y desconfianza.

8. **EXPRESIÓN EMOCIONAL.** Es fundamental en estas situaciones de crisis proporcionar a los niños espacios adecuados para que puedan expresar sus emociones. Las actividades artísticas, como ya se ha dicho, suponen una excelente manera de hacerlo para todas las edades. Con niños a partir de siete años aproximadamente podremos hablar con ellos de manera más explícita sobre el tema, preguntarles como se sienten, darles la posibilidad de expresarse también de manera verbal. Es fundamental también que ellos puedan percibir calma en sus padres. Cuanto más pequeños más viven en el mundo emocional de los padres, así que perciben todo lo que los padres sienten. Así que cuanto más tranquilos y confiados estéis mejor para ellos.
9. **Contacto con la NATURALEZA.** Sólo algunos “privilegiados” podrán salir estos días a las huertas de las casas. Los demás tendrán que conformarse con patios, terrazas y balcones y con algunas plantas domésticas. En este sentido la propuesta es el clásico ejercicio de plantar un haba o similar en un tarro de cristal bien pegadita al tarro para poder ir viendo como es el proceso de germinación, el nacimiento y el crecimiento de la planta. Si no tenéis tierra podéis utilizar algodón humedecido.
10. Es fundamental que no os dejéis dominar por el miedo. El miedo nos nubla la visión. Y en estos momentos es necesario que mantengamos claridad. Recordad que educación implica siempre autoeducación. Y que lo padres y madres sois el principal modelo a imitar por vuestros hijos. Si vosotros caéis presa del miedo, ellos tendrán miedo. Si vosotros mantenéis la calma, ellos se sentirán tranquilos. Y recordad que los niños precisan risa y alegría, y ¡los adultos también!

Recursos adicionales:

En estos días muchas personas de manera generosa y altruista contribuyen desde sus redes sociales con diferentes ideas y actividades. Quisiera destacar estos en concreto por su amplio conocimiento de la infancia y por el valor añadido que tienen sus propuestas, contribuyendo no sólo al entretenimiento, sino también en el ámbito pedagógico y de la salud. Son las siguientes:

- Pedagogía de Emergencia España.
- Tamara Chubarovsky.
- Sandra Chandía.
- A RUN RUN.
- Cachivaches Logopedia.

También en las redes sociales de Aglaia Psicología estaré compartiendo estos días recursos que considero interesantes.

Adjunto también los enlaces a un par de artículos interesantes en relación al tema:

https://www.elnacional.cat/es/salud/coronavirus-explicar-pequenos-jovenes_482091_102.html?mc_cid=a2767d1297&mc_eid=206d03fc45&fbclid=IwAR2m-cYaCaHW3_BOx4egsPVu_csxMUJtP5_jfbEvYkSX66BXjp-QQVCCbRo

https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/coronavirus-ninos-casa-actividades-psicologia_6088?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=trafico&fbclid=IwAR1FMxDAbW8vrwUTuFLoVpacrRUEcZYkt6hvRuO_CQgx-FZpAJufVJB9f88

<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/16/como-sobrellevar-la-cuarentena-por-el-coronavirus/>

<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/23/el-bichito-insolente-cuento-sanador/>

<http://www.marisa-fernandez.es/el-pequeno-gnomo-que-tenia-que-quedarse-en-casa-por-susan-perrow-marzo-de-2020/?fbclid=IwAR1iydQRw7Per3MZrTVm4FboOGqc1A6nghgu-DAQOgneltz32DmaRhXyGsA>

La web de Pedagogía de Emergencia con muchos y valiosos recursos:

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/>

La del Colegio de Psicología de Galicia:

https://copgalicia.gal/novas/grupo-de-intervencion-psicologica-en-catastrofes-e-emerxencias/o-copg-publica-retrincos-de?fbclid=IwAR0KLFBQSLh-0eGoJRyR1AAuM_b3E_X5IC2mn0YHETaer9tPOsRdATzA7c

Y otro par de recursos desde el arteterapia:

https://www.arteaaa.com/blog/2020/3/18/cmo-afrontar-el-miedo-desde-el-arteterapia-centrar-ordenar-confiar?fbclid=IwAR2Wq4R_ohEFx3HbydglaW23pU3C_8Es6I9BU67z7AWmDRYUO-pFn_njCBQ

https://www.arteaaa.com/blog/2020/3/20/pintura-en-la-edad-preescolar-juego-y-color-los-cuentos-de-colores-watercolour-painting-for-3-6-year-old-children-the-colour-stories-?fbclid=IwAR0jB1fiQL2AoEsXcdKx1aZ6Jh4kkxPWwNrsAajhV_99YRzmV7zrVMJnOI

* Susan Perrow (2016). Cuentos sanadores. Una ayuda para padres y educadores para gestionar situaciones difíciles y desafiantes. Ed. ing Edicions.

Espero es esto os resulte de utilidad. Todas estas recomendaciones, saludables para los niños, también resultan beneficiosas para los adultos. Si tuvierais alguna duda y/o consulta al respecto de estas indicaciones o sobre cualquier situación o cuestión que surja no dudéis en poneros en contacto conmigo, estaré a vuestra disposición.

Me despido con un gran abrazo.

¡Hasta pronto!



Raquel Penín Devesa