



## *Cómo abordar con los niños el cansancio emocional, efecto del Covid-19*

No quiere comer... no quiere hablar con sus abuelos... duerme más de lo habitual... ha perdido interés por encontrarse con sus compañeros... me pregunta a menudo cuando va a ser todo igual que antes... me sorprende que no quiera volver al colegio...

Estos son algunos de los síntomas que estos días pueden empezar a manifestar los niños como consecuencia del cansancio del confinamiento. Ellos nos expresan, con palabras o con cambios en su comportamiento, que están sufriendo un exceso de algo que no saben explicar, los adultos, maestros y familia podemos ayudarles, podemos aliviarles con nuestro acompañamiento, liberarles de este agotamiento, desidia, que están viviendo. Quizás nos creíamos que tras 43 días sin poder salir a la calle todo cambiaría, y algunos niños y niñas, han empezado a manifestar muestras de cansancio.

Seguimos sin saber cuándo vamos a poder volver a la tan esperada normalidad, creemos que volveremos y con este objetivo hemos de afrontarlo. El futuro es incierto pero **el niño necesita seguridad en su entorno y en estos momentos los adultos somos los que podemos dársela**. Sin ignorar que también los adultos podemos estar cansados y cuando esto sucede podemos pedir ayuda al especialista, al psicólogo si queremos hablarlo y tratarlo, al médico si queremos medicación.

Es importante aceptar que nuestro hijo, nuestro alumno puede empezar a manifestar muestras de cansancio. Nuestra aceptación nos permitirá pedir, encontrar, buscar herramientas para ayudarle.

### **¿Qué podemos hacer?**

**1.- Acoger el cansancio.** Si aceptamos los cambios, damos el primer paso para que el niño se sienta escuchado, entendido, así le facilitamos que no se sienta mal consigo mismo por no tener ganas de levantarse, o de reunirse con la maestra o con sus compañeros en la nueva escuela. Poner palabras, aceptar que el cansancio aflora y que hemos de empezar a buscar maneras para salir adelante. Vamos a inventar otra nueva manera de vivir. ¡Hacerle ver que fue muy fuerte porque él, ella, creía que no iba a poder estar tantos días sin coger su patinete, sin ver a sus amigas, sin ir a entrenar y lo consiguió! Como si se tratase de un partido, los últimos minutos son donde más cansados nos sentimos y eso es una buena señal porque quiere decir que ya estamos en el último tramo.

**2.- Llega el verano.** Empezar a programar, planificar, dibujar el verano, un verano diferente, pero no por ello menos divertido. De momento parece que estamos llegando al nuevo destino: ¡Las vacaciones! Mercedísimas porque niños y niñas han estado aprendiendo, han ido al colegio, otra manera de aprender, otro tipo de colegio pero en definitiva ellos se han esforzado, han practicado, han ensayado, han repetido... han dedicado tiempo y esfuerzo para sus nuevos aprendizajes cumpliendo con una estructura organizada para crecer en una rutina que les iba a permitir seguir un ritmo. Así que a dibujar con ellos un verano diferente.

**3.- Actitud.** La ilusión y la esperanza tienen que acompañarnos cuando hablamos con ellas y ellos. Nuestra alegría va a ser lo que va a permitirles resolver la angustia o el miedo que puedan sentir, e incluso la tristeza. El bombardeo de información diaria ha sido significativo y por tanto no podemos tratarlos como insensibles. A pesar de ser niños recordemos que piensan, hipotetizan, enlazan, deducen y concluyen, con lo cual lo mejor es que los datos no sean falsos para que no lleguen a conclusiones falsas.

Hemos de permitir, facilitar que muestren, enseñen, manifiesten, expresen el dolor, la tristeza, el miedo, las dudas, la preocupación... Sólo así facilitamos que elaboren sus pensamientos y sentimientos para sentirse seguros, fuertes y con confianza en sí mismos.

Barcelona 20 mayo 2020

**Ma Mercè Rovira**

Psicóloga Clínica

Support Centre St. Peter's School

