



SAP

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

**EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS/OS
NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES A MÁS
DE UN MES DEL AISLAMIENTO
SOCIAL, PREVENTIVO Y
OBLIGATORIO**

COMITÉ DE FAMILIA Y SALUD MENTAL

SAP

30 DE ABRIL DE 2020

PERÍODO INICIAL:

- Sensación generalizada de estar de vacaciones, tiempo libre para jugar/ hacer lo que quiera/aprender nuevas habilidades/ hacer cursos.
- Niño/as pequeños: contentos por poder estar con sus papás, tiempo de juego ilimitado.
- Niño/as mayores y adolescentes: más tiempo para jugar a la playstation, no hacer nada, leer, conversaciones infinitas con pares, etc.

SEGUNDA ETAPA:

- Adultos: reinicio actividades laborales en forma online. Organización de tiempo de trabajo, juego, tareas de la casa, actividades escolares de la/os hija/os.
- Niño/as y adolescentes: inicio de actividades escolares con encuadre y modalidad desconocidas: clases por zoom, tarea y actividades enviadas por mail/plataformas
- Recomendaciones iniciales: encuadrar por medio de una rutina similar a la previa a la cuarentena, no estar expuesto a noticias, mantener vínculos con pares y familiares a través de llamadas por teléfono, videollamada, videos.

TERCERA ETAPA: LA ACTUALIDAD

MÁS DE UN MES DE AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

OBSERVACIONES DE ESTA NUEVA ETAPA:

**Entramado social
desarticulado**



Cambios que desestructuran



**Quiebre de lo cotidiano, lo
conocido, los hábitos más
básicos**

**Distintas inhibiciones y regresiones:
en la acción, en lo emocional, en el
estudio**

Aumento de la angustia → Confrontación a una gran incertidumbre sin respuestas...

¿Cuándo puedo ver a los abuelos?

¿Cuándo termina “esto”?

¿Cuándo salgamos nos vamos a enfermar?

¿Cómo me curo si me contagio?

¿Cuándo vuelvo al colegio?



¿Cuándo voy a la plaza?

¿Los abuelos están bien?

Si volvemos al trabajo, ¿qué hacemos con los chicos?

¿Los abuelos se van a morir?

¿Te vas a contagiar?



Pulsión de muerte

- Ronda por las noticias y los comentarios constantes.
- Resignificación de pérdidas anteriores.
- Temor por pérdidas futuras.
- Aparición de miedos nuevos o que ya se habían superado.
- Pesadillas y trastornos del sueño como una manera de depositar y tramitar allí la angustia que se vive.

EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS/OS NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES A MÁS DE UN MES DEL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

- Las/os más pequeñas/os se sienten más seguros por tener cerca a su familia
- Adolescentes padecen el encierro: Sin posibilidad de experimentar la tan ansiada ***independencia***. Sin posibilidad de recurrir a sus ***grupos de pertenencia***



mayor malestar, ansiedad y confrontaciones



- Falta de ***actividad física y libertad de movimientos***  fastidio y malhumor.

- Hijas/os de médicas/os TENER ESPECIALMENTE EN CUENTA



Sufrimiento por el alto riesgo al que se exponen todos los días sus madres y padres

Escolaridad virtual

Gama de situaciones y conflictos:

Escaso tiempo previo a la cuarentena para generar vínculos con la/os docentes y la escuela.

Dificultad para generar situaciones de aprendizaje:

- Falta de un encuadre que sostenga la actividad
- Padres y madres que, además de hacer su trabajo, deben asumir el rol de maestras/os
- Turnos para usar la computadora (cuando se tiene la suerte de contar con al menos una)
- Hermanos menores actuando como distractores

Rol social de la escuela suspendido en un intento de sustituir las relaciones y vínculos afectivos a través de la virtualidad.

RECOMENDACIONES



- **No negar la realidad** y hacer de cuenta que no pasa nada. El mundo no es el mismo y, cuando se regrese de a poco a lo cotidiano, no nos encontraremos con lo ya conocido porque habrá **otros parámetros para moverse y relacionarse. Hablar sobre esto sin dramatizar.**
- No asustarse ante los enojos, las emociones que desbordan o las crisis de angustia.
- Tratar de escuchar, contener y permitir que los sentimientos sean expresados. Si es necesario, recurrir a los profesionales que siguen estando disponibles a través de los distintos medios que brinda la tecnología.
- Hacerse a la idea de que estamos viviendo un momento de **gran incertidumbre** y aceptar que **no tenemos todas las respuestas.**

EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS/OS NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES A MÁS DE UN MES DEL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

- **Bajar el nivel de exigencia propio y con los demás**, no pretender llenar constantemente el tiempo con actividades. El concepto que está circulando de que hay que aprovechar para hacer esto o aquello no es conveniente cuando se convierte en una obligación de ser productivo. **Permitirse y permitir estar aburrida/o o desganada/o** o perdiendo el tiempo sin hacer nada.
- **Aceptar que el año escolar será muy particular**, se darán los contenidos que se puedan y se aprenderá lo que sea posible.
- Habilitar y respetar a los y las **adolescente ese espacio de intimidad** y diferenciación de sus padres que tanto necesitan.
- **No pretender pasar por esta situación sin que se produzcan pérdidas a nivel emocional, social, monetarias, educativas, etc., es inevitable.**

EL ESTADO EMOCIONAL DE LAS/OS NIÑAS/OS Y ADOLESCENTES A MÁS DE UN MES DEL AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO



Nuestras/os niña/os y adolescentes agradecerán que, quienes somos responsables por su bienestar, hagamos lo necesario para que transitemos y salgamos de esta crisis con el menor daño posible, pero respetándolas/os, escuchándolas/os y acompañándolas/os.