

Padres = la Diferencia

****News Flash — No. 8****

La pandemia ha sido una prueba de relaciones, habilidades de afrontamiento y valores fundamentales. Sin embargo, los maestros me dicen que los niños se están instalando en el aula virtual. Tiene sentido si piensas en el primer día de enseñanza remota como el primer día de clases. En septiembre, nuestros hijos de 4 años tardan entre seis y ocho semanas en adaptarse a la escuela. ¡Aquí estamos comenzando nuestra octava semana de aprendizaje remoto! Los maestros están viendo mejoras. Ahora, solo porque el comportamiento remoto en el aula se está igualando, no significa que la vida en el hogar sea fácil. Puede continuar viendo comportamientos que son confusos o molestos. El ajuste lleva tiempo. Incluso si el estrés no es obvio, no significa que su hijo no lo esté experimentando. Por el momento, TODO está más allá de su control, y cuando eso sucede, los niños se las arreglan de la única manera que saben. Esperemos que el siguiente artículo arroje algo de luz sobre su experiencia. B. Biermann, LCSW

Niños Bajo Estrés

Como padres, enfrentan mucho. Algunos de ustedes están bien, otros no tan bien, pero generalmente se levantan cada mañana y continúan el día. Usted se asegura de que su hijo/a se alimente, se vista y asista a la mayoría de las reuniones de clase. Puede hacerlo porque su cerebro está completamente desarrollado y ha desarrollado muchas formas de lidiar con el estrés.

El cerebro de su hijo aún se está desarrollando y continuará haciéndolo hasta la edad de 25-26 años, por lo tanto, su capacidad para manejar estos sentimientos los limita. Experimentan la pandemia y todas sus repercusiones de manera diferente. Cada niño es único, pero desde el punto de vista del desarrollo, todos experimentan eventos a través de su lente de 2, 3 o 4 años.

Como adultos, tomamos la información que nos rodea y tenemos la capacidad de comprender lo que es real. Al escuchar una afirmación escandalosa: "los secadores de pelo son eficaces para matar el virus", tiene la sensatez de retroceder y cuestionar lo que escuchó. Los niños pequeños no hacen eso. Tienden a creer todo lo que escuchan y tienen una pobre "prueba de realidad". Emplean el pensamiento mágico, razón por la cual Santa y el Hada de los Dientes son creíbles.

Como adultos tenemos un sentido del juicio. Utilizamos nuestro criterio para tomar decisiones acertadas. Consideramos los pros y los contras de un problema antes de decidir el mejor curso de acción. Nuestros pequeños no tienen un sentido desarrollado de las opciones disponibles. Actúan primero, y tal vez piensan más tarde. Es por eso que los adultos toman decisiones.

Como adultos, tenemos la capacidad de controlar o retrasar muchos de nuestros deseos y sentimientos. Trabajamos duro toda la semana y esperamos nuestra diversión de fin de semana y cheque de pago. Hemos aprendido a manejar diferentes niveles de frustración, ansiedad y sentimientos desagradables. No es así para los niños pequeños. Tienen una baja tolerancia a la frustración (se enojan fácilmente cuando

las cosas no salen bien) y tienen dificultades para retrasar la gratificación (esperando lo que quieren).

Cuando los niños se estresan, tienen una variedad de formas de afrontamiento basadas en sus experiencias de vida y desarrollo cerebral. Aquí hay cuatro formas comunes en que los niños pequeños enfrentan el estrés.

Regresión: el niño vuelve a una etapa de desarrollo anterior. Los niños que están completamente entrenados para ir al baño de repente vuelven a tener accidentes. Se vuelven pegajosos y llorosos o vuelven a chuparse el dedo.

Negación: no creer o aceptar lo que no pueden controlar o comprender. "No me mojé los pantalones". "No me importa. Hoy voy al patio de juegos".

Manifestación somática: el estrés se vuelve físico y el cuerpo reacciona. Para los niños pueden ocurrir dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga.

Actuando lo contrario: reaccionar o proclamar lo contrario de cómo se siente el niño. Esto está en la raíz del juego de superhéroes y presumir de "músculos grandes". Los niños son pequeños, indefensos y débiles, por lo que fingen ser de otra manera para protegerse. Las afirmaciones exageradas son para convencerse a sí mismos o a los demás, lo contrario es cierto.

En caso de que reconozca algo de lo anterior en usted mismo, estos mismos métodos de afrontamiento también son utilizados por adultos. Todas estas estrategias de afrontamiento (regresión, negación, manifestación somática, actuando de manera opuesta a cómo se siente) son inconscientes, no se utilizan con intención o con conocimiento. Son formas de protegerse en momentos de estrés e incertidumbre. Así como se siente estresado e inseguro de lo que traerá el mañana, también lo hace su hijo. Reconocer los mecanismos de afrontamiento comunes lo ayudará a comprender y satisfacer las necesidades emocionales de su hijo. Lo que todos necesitamos ahora de quienes nos aman es comprensión y apoyo





Los recuerdos se crean en casa.

Niño: ¿Cuántos años tienes, abuelo?

Abuelo: Tengo 81 años, cariño.

Niño: ¿Eso significa que estabas vivo durante el Coronavirus?

Abuelo: Sí, lo estaba.

Niño: Wow. Eso debe haber sido horrible, abuelo. Estábamos aprendiendo sobre eso en la escuela esta semana. Nos contaron cómo habían cerrado todas las escuelas. Y las mamás y los papás no podían ir a trabajar, así que no tenían dinero para hacer cosas bonitas. Dijeron que no se te permitía ir a visitar a tus amigos y familiares y que no podías salir a ningún lado.

Nos dijeron que las tiendas y las tiendas se quedaron sin muchas cosas, por lo que no tenía mucho pan, harina y rollos de papel higiénico.

Dijeron que las vacaciones de verano fueron canceladas. Y nos contaron sobre todas esas miles de personas que se enfermaron gravemente y murieron.

Explicaron cuán duro trabajaron todos los médicos y enfermeras y todos los trabajadores esenciales, y que muchos de ellos también murieron. ¡Eso debe haber sido tan horrible, abuelo!

Abuelo: Bueno, eso es correcto. Y lo sé porque lo leí cuando era mayor. Pero para decirte la verdad, lo recuerdo de manera diferente ... Recuerdo jugar en el piso durante horas con mi mamá y mi papá. Recuerdo haber comido juntos todas las noches y hornear con mi mamá. Recuerdo hacer fuertes y aprender a hacer soportes de manos y volteretas. Recuerdo haber tenido un tiempo de calidad con mi familia. Recuerdo que las palabras favoritas de mamá se convirtieron en 'Hey, tengo una idea ...' En lugar de 'Tal vez más tarde o mañana estoy un poco ocupado'. Recuerdo haber tenido una noche de cine tres o cuatro veces por semana en lugar de solo una.

Fue un momento horrible para mucha gente, tienes razón.

Pero lo recuerdo de manera diferente.

Recuerda cómo nuestros hijos recordarán estos tiempos. Tenga el control de los recuerdos que están creando en este momento, para que a través de todos los titulares horribles y las historias emocionales para tantos que vengan a leer en los próximos años, puedan recordar los tiempos felices. - Author unknown

Tristeza de los niños por Covid-19 puede parecer:

<p><u>Enfado</u></p> <p>¡Esto no funciona!</p>	<p><u>Resistiendo el "nuevo orden"</u></p> <p>No voy a la reunión ni a la lectura de clase</p>
<p><u>Entumeciendo</u></p> <p>Solo 2 juegos más de Ipad</p>	<p><u>Cansancio</u></p> <p>Estoy demasiado cansado para caminar. No quiero ir</p>
<p><u>Frustración desplazada</u></p> <p>No quiero espagueti para cenar. Quiero nuggets de pollo</p>	<p><u>Aburrimiento</u></p> <p>Estoy aburrido (código para "Estoy triste")</p>

When do them kids, go back to school?

