

Confinamiento y ADOPCIÓN

El confinamiento como consecuencia de la covid-19 ha supuesto un cambio en nuestras rutinas, costumbres sociales y relaciones. Hemos vivido emociones intensas de nerviosismo, irritabilidad y tensión, y nos hemos visto obligados a reinventarnos y readaptarnos, poniendo en marcha todos nuestros recursos personales.

Esta situación que vivimos nos afecta a todos y a todas de una manera u otra, pero querría hacer una reflexión sobre lo que está pasando en las familias con niños, niñas y adolescentes adoptados y acogidos. Son menores que por su propia historia ya han vivido situaciones de aislamiento emocional y con experiencias de maltrato (sea físico, emocional o por negligencia). Sabemos que estas experiencias traumáticas quedan registradas en la memoria y hacen que el niño viva las relaciones como inseguras, puesto que los sistemas de defensa estuvieron muy activados en las primeras etapas infantiles y, por lo tanto, han generado una hiperactivación de las respuestas defensivas. Por todo esto, hablamos de la importancia sobre la teoría del apego y sus tipologías (descritas por Bowlby). Esta inseguridad en las relaciones de la que hablábamos y esta percepción de desconfianza hacia los otros genera mucha ansiedad en los niños y niñas. Les cuesta mucho confiar y sentirse seguros con los demás y acostumbran a estar en alerta. En algunas ocasiones, la ansiedad la mostrarán buscando constantemente el contacto y la atención de los adultos referentes, convirtiéndose en muy demandantes y dependientes para asegurarse así la presencia del otro. Sería la constante necesidad de asegurarse que los queremos. Esto dificulta la convivencia a menudo, puesto que es difícil potenciar la autonomía en ellos y ellas. Otras veces, la ansiedad la manifestarán marcando distancia con los referentes y desconectando emocionalmente, puesto que así se muestran como autosuficientes y autónomos, y tienen la falsa sensación de seguridad al ver que no necesitan los otros para estar bien. A estos niños y niñas les hará falta más espacio personal para ir ganando seguridad, a pesar de que seguirán necesitando adultos referentes que los vean y estén por ellos.

Como ya sabéis, todo esto tiene consecuencias importantes a escala estructural en nuestro cerebro y hace mucho más difícil la regulación personal. Esta es la razón por la que hablamos de niños, niñas y adolescentes que funcionan a menudo con una edad emocional inferior que hace mucho más complicada la gestión y la regulación de las emociones, y, por supuesto, de la situación en la cual nos encontramos ahora.

Estos días, muchas familias me explican diferentes realidades y querría poder reflexionar sobre cómo podemos entender mejor estos niños y niñas, y, así, ofrecerles herramientas para poder regular el desmadre de emociones que están viviendo.

El confinamiento, ¿qué ha implicado?

Con el estado de alarma y el confinamiento la sensación de peligro está presente y los cambios estructurales de rutinas lo aumentan. Por eso, es frecuente que los niños y niñas que, como decía, tienen el sistema de defensa más activado, hayan podido revivir la sensación de malestar y de inseguridad. La gran diferencia es que en esta situación en la cual vivimos habrá unos referentes competentes que les podrán ofrecer seguridad y bienestar, haciendo así que registren a nivel cerebral estos nuevos modelos de funcionamiento y de experiencias de seguridad. El hecho que los niños vivan la percepción del tiempo de manera diferente a los adultos hace que este meses sean vividos como periodos mucho más largos, y ofrecen así la oportunidad de instaurar recursos y experiencias de seguridad y resiliencia durante todo este periodo.

Una de las cosas positivas del confinamiento es la oportunidad de reforzar y potenciar la vinculación afectiva con los niños y niñas. Nos encontramos en una situación dónde, de repente, la familia se encuentra en la misma casa, en un espacio compartido 24 h. Esto ha generado que la seguridad en la relación con los referentes se haya fortalecido. Muchas familias me han podido explicar como se ha reforzado el concepto familia o como se han dado con más frecuencia preguntas sobre la adopción, especialmente en los más pequeños. Pero, está claro, esta seguridad también ha comportado en algunas ocasiones ciertas regresiones para asegurar aquello que tanto necesitan, como es un aumento de las demandas confirmatorias como “¿Me quieres?”, miedos para ir a dormir, ciertas demandas de atención en aspectos evolutivos ya logrados, como los deberes por ejemplo. Todo esto es normal y es muy positivo. Esta nueva situación ha hecho que podamos permitirnos espacio y tiempo compartido para afianzar la vinculación.

Cierto es que muchas familias también me explicáis que el teletrabajo ha hecho que no podáis dedicarles todo el tiempo que querríais. Aun así, solo compartiendo tantas horas en un espacio compartido, haciendo más o menos actividades conjuntamente, es una oportunidad para ganar esta seguridad y potenciar las relaciones de vinculación.

Soy consciente que no todo ha sido fácil ni bonito. A pesar de que esta oportunidad de compartir espacio y tiempo es muy positiva por los aspectos mencionados, esta situación también ha llevado una desestructuración en las rutinas y en el día a día. Esto ha generado que sean mucho más visibles las dificultades de los niños, niñas y adolescentes. Como decía antes, las carencias en las primeras etapas de la infancia generan consecuencias estructurales en el cerebro, haciendo que áreas como las funciones ejecutivas* tarden más a desarrollarse. Por eso, en muchas ocasiones, vemos niños y niñas adoptados y acogidos que presentan sintomatología similar al trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o inmadurez en los aprendizajes a nivel general. El confinamiento ha hecho que perdemos la estructura que teníamos y que tan bien nos va, y ha hecho que se agraven aspectos como la distracción, concentración, olvidos de cosas necesarias, dificultad para planificar o realizar tareas escolares, aumento de las interrupciones, dificultad para acabar una tarea antes de empezar la otra, incluso conductas inapropiadas o regresivas. Hablaremos de como gestionar todo esto.

*Las funciones ejecutivas son habilidades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas. (Bauermeister, 2008).

¿Cómo trabajar la pérdida de rutinas y la disposición hacia el aprendizaje? Como reforzar la atención, la concentración, las funciones ejecutivas?

Con muchas de las familias que acompaño he podido hablar estos días sobre reforzar los aspectos de regulación emocional, el trabajo en la organización y planificación y en las funciones ejecutivas.

1. Expectativas. No podemos llevar el ritmo de la escuela y tampoco mantener la motivación que desde el entorno escolar y social ofrecen a nuestros niños y niñas. Tampoco podemos ofrecer nosotros el mismo, no solo porque no somos maestros sino porque en muchas familias los referentes están teletrabajando. Tampoco podemos exigir que tengan ganas y disfruten de hacer las tareas. Solo podemos pedir que se esfuercen a hacerlo el mejor que puedan. No estamos de vacaciones. Por lo tanto, es importante recordarnos todos y todas que "lo haremos el mejor que podamos".

2. La regulación emocional. Cómo decíamos, esta situación nos ha comportado emociones de incertidumbre, nerviosismo o tensión, y en los niños hemos visto como esta desazón iba tirando subidas y bajadas. Entender la situación y poner de nuestra parte es imprescindible para una buena convivencia. En los más pequeños, utilizar técnicas como el semáforo puede ayudar a hacerlos conscientes de cuando están verdes (tranquilos), amarillos (alterados) o rojos (muy alterados). "Te veo en amarillo, ahora paramos y basura algo para poder estar en verde de nuevo para poder continuar" o "te veo en rojo, suelta la rabia y después, cuando estés más tranquilo, ya hablaremos". Ayudadlos a buscar los recursos que les permitan regular: estar solo un rato, saltar, correr, dar golpes a una almohada... Con los más mayores, plantear espacios por no entrar en discusiones verbales puede ayudar. También les irá bien un poco de ayuda en la búsqueda de recursos para tranquilizarse.

3. Horarios. Los calendarios pueden ayudar a generar una nueva estructura.

-Hora de despertarse, almorzar e higiene personal: Intentad que sea una hora próxima a la hora de antes.

-Mañanas de trabajo: Preparad un espacio para poder trabajar sin distracciones y planificad el trabajo a hacer.

-Ocio: ejercicio, hablar con los amigos, hacer cosas que nos gusten, jugar... Es importante poner límites en cuanto al tiempo dedicado al móvil y los videojuegos, especialmente a por la noche. En los anexos encontrarás más información sobre cómo poner estos límites.

-Dormir: Marcad una hora para ir a dormir y mirad de no permitir el móvil y los videojuegos hasta la hora de ir a la cama. Es importante descansar de pantallas antes de dormir.

4. Acompañamiento en las tareas escolares. Muchas familias me habéis comentado como el confinamiento ha ofrecido la oportunidad de ver realmente como trabajan y aprenden vuestros hijos e hijas. Es importante dejar fuera los "debería" ("tendría que hacerlo sol/a") y ponerse con él o ella para que vayamos consiguiendo los resultados que queremos. Estos resultados no van dirigidos a contenidos, sino a que aprendan herramientas y como estructurar las tareas a la hora de hacer los trabajos, como por ejemplo el uso de las autoinstrucciones escritas. Tenéis más información sobre ello en el anexo..

comencemos con un listado de los trabajos a hacer. Después las organizamos en el horario que tenemos para hacer trabajos. Una vez planificada la mañana de trabajos escolares, junto con las clases que algunos tengan, iremos ofreciendo autonomía a medida que veamos que van respondiendo.

Primero, leeremos con ellos la tarea a realizar. Una vez entendida, dejaremos que la hagan solos y podremos repasarla después. Si todavía requieren más acompañamiento, ofreceremos autoinstrucciones que los ayuden a entender el mecanismo y la estructura de la tarea. Sé que queréis hijos e hijas autónomas dedicad tiempo a enseñarles a serlo.

Las autoinstrucciones escritas son los pasos que realizamos mentalmente, de manera inconsciente, a la hora de realizar una tarea. Hacerlas conscientes ayuda a que las puedan integrar mejor.

1. Leo con atención
2. ¿Qué tengo que hacer?
3. ¿Cómo lo voy a hacer?
4. Lo hago prestando atención
5. Repaso

5. ¡Pánico! No sé qué hacer...

A menudo nos encontraremos que no saben qué hacer y que pueden estar dando vueltas sin rumbo o pueden estar persiguiéndonos por la casa. Aprender a elegir es un aprendizaje más. Hacer un listado de actividades que les gusten (ejercicio físico, series, lectura, juegos solos, juegos en familia, trabajos manuales...) y ponerlo donde tengan un acceso fácil puede ayudar a hacer que aligeramos los momentos de aburrimiento. Enseñadles a elegir. Si les cuesta, empezad vosotros eligiendo dos cosas de la lista.

Y sobre todo, hay que tener dosis extra de paciencia. Habrá que revisar en qué puntos nos encontramos toda la familia. Parad y explicad que vosotros también estáis nerviosos. Sed modelos de como gestionar las emociones.

¿Cómo enfocar la gestión de los límites en situación de confinamiento? ¿hay que cambiar algo? ¿tenemos que ser más permisivos?

Es una situación nueva para todo el mundo y tenemos que ser flexibles en cosas. No podemos llevar el día como cuando íbamos a la escuela, puesto que no es así. Habrá una estructura nueva que tendremos que consolidar y co-construir. Llegad a acuerdos en aspectos como el uso de las tecnologías, horarios de ir a dormir... Pero siempre desde la coherencia y consistencia. Si se acuerda jugar a un videojuego/uso del móvil hasta una hora (entendiendo que habéis estado más flexibles que durante la rutina habitual), serán ellos/se las que tendrían que ser capaces de apagarlo cuando es la hora. Lo sé, puede parecer utópico en algunos casos, pero es el aprendizaje que queremos transmitir. Si no se cumple, quiere decir que no están preparados y al día siguiente no podrán tenerlo o jugar hasta tan tarde.

Seguiremos así hasta que regulen para aprender a parar. Con esto quiero decir que los límites de respeto o de regulación tienen que ser cómo hasta ahora. Evitad caer en el error de permitir ciertas conductas que nunca han sido permitidas y, por lo tanto, las consecuencias continuarán siendo las mismas también. Debemos ser firmes, coherentes y consistentes, manteniendo una comunicación positiva. Dentro de las limitaciones de la situación que vivimos, intentad mantener las rutinas.

¿Cómo afrontar la crisis de seguridad por parte de los niños, su elevada percepción de los riesgos?

La base recae en la comunicación y la psicoeducación. Para que sientan seguridad es importante que se sientan comprendidos, que expliquéis y respondáis sinceramente sus preguntas. Mirad de poneros en su piel y hacerles ver que los entendéis. Validar las emociones es importante. No los apartaremos de la realidad para evitar sufrimiento, sino que es básico para su seguridad que conozcan los riesgos y los mecanismos que pueden utilizar para afrontar la crisis de seguridad en la cual vivimos.

Anexos:

- Sant Joan de Déu, (Junio 2019) “Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital” FAROS Sant Joan de Déu. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-tecnologia-consejos-padres-era-digital>
- Sant Joan de Déu (Mayo 2015) “Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital” FAROS Sant Joan de Déu. Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital>
- I. Orjales, “Programa de entrenamiento para descifrar instrucciones escritas” Madrid. Cepe Editorial
- Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco (2017) “La respuesta educativa en la escuela inclusiva al alumnado educado”. Recuperado de: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_escu_inc/adjuntos/16_inklusbitea_100/respuesta_educativa_alumnado_adoptado_c.pdf