**RETOS DE LOS PROFESIONALES PARA FORTALECER LAS ACCIONES DE RESILIENCIA FAMILIAR Y BUEN TRATO A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DURANTE Y POSTERIOR A LA PANDEMIA POR COVID-19.**

La mayoría de las personas que han experimentado acontecimientos traumáticos en su vida, tratan de encontrar un sentido a dicho sufrimiento, lo que implica reconstruirse y comprometerse en una nueva dinámica.

La resiliencia se activa ante el sufrimiento, el trauma o ante una pandemia como la del COVID-19, encontrando un sentido al sufrimiento y estando acompañado de un entorno familiar cálido, una red de amigos(as) o figuras significativas en quien confiar.

Cuando nos encontramos ante una situación crítica como la que estamos viviendo, el primer mecanismo que se activa en las personas es el afrontamiento, es decir, la capacidad que tenemos para asumir en el momento una situación que se puede percibir como destructiva o que cause algún daño.

Si nos preguntamos ¿Cómo podemos ayudar para que se desarrolle y mantenga la resiliencia familiar en tiempos de COVID-19? Puede haber un sinfín de respuestas, en esta ocasión les compartimos algunas acciones que muy seguramente puedan poner en acción con las familias que atienden a través de la Estrategia de Promoción del Buen Trato para afrontar de manera firme y real los cambios que han tenido y los que se avecinan:

Otro aspecto importante por considerar en el fortalecimiento de la resiliencia familiar, son los periodos de aislamiento y confinamiento que ha representado para las familias y sus integrantes ver interrumpida su cotidianidad; cuando mantener un manejo adecuado de la pandemia requiere del establecimiento de medidas de distanciamiento social y sanidad que seguirán impactando en sus vidas

Este aislamiento y confinamiento ha traído una serie de consecuencias como agotamiento, desapego, irritabilidad, insomnio, confusión y estados de ira ante la frustración y pérdida de refuerzos habituales. Además, se suman los temores a contagiarse, el desconocimiento del virus o la frustración y el miedo ante la posibilidad de afrontar pérdidas, de poder adquisitivo, laborales y de seres queridos.

Las medidas de sana distancia social y el confinamiento han traído repercusiones en las niñas, niños y adolescentes, debido al riesgo de convertirse en víctimas de distintas formas de violencia, dado a la pérdida del espacio público y con él su derecho al juego, el esparcimiento y sus vínculos de convivencia fuera del círculo familiar.

Por ende, como personas servidoras públicas, es necesario orientar nuestros esfuerzos institucionales para dar cumplimiento a la obligación de observar el interés superior de la niñez, así como su participación y opinión en las decisiones que les atañen.

En julio de 2020 presentó su reporte nacional que permitió saber cómo están niñas, niños y adolescentes, con qué relacionan esta experiencia por demás extraordinaria y cómo la proyectan hacia un futuro inmediato, entre las principales conclusiones que arrojo destacan:[[1]](#footnote-1)

Imaginamos el mundo después del COVID-19, debe ser asegurando que niñas, niños, adolescentes y sus familias disponen de las herramientas necesarias para afrontar tormentas similares en el futuro: Dar sentido a lo que siente cada persona en una situación que es nueva y ayudar a normalizarla como paso previo a instaurar un cambio.

**Orientaciones para los profesionales para fortalecer las acciones de resiliencia familiar y buen trato a niñas, niños y adolescentes.**

* Generar un ambiente donde las personas se sientan a gusto y con la libertad de expresar cómo se siente, para ello es importante normalizar sus emociones ante la situación que se está viviendo.
* Poner nombre a los sentimientos de la persona y validarlo, por ejemplo, es natural sentirse así en estas circunstancias, Es probable que la irritabilidad aumente conforme pasen los días por ejemplo cuando la vivienda es pequeña y limita la autonomía.
* Pasar de sentir irritación a reconocer y validar la necesidad de autonomía, así como los sentimientos de frustración que se han activado por el confinamiento.
* Proporcionar psicoeducación a las personas sobre el aislamiento y la diferencia de la cuarentena debido que ha padecido los síntomas o alguien de su entorno y que emociones está sintiendo en la actualidad.
* Favorecer información concisa y clara para que las personas puedan entender la situación y reducir su malestar a través de la psicoeducación sobre el COVID-19, su proceso de transmisión, las consecuencias emocionales y las fuentes oficiales a las que puede acudir para actualizar la información.
* Validar la preocupación de las personas y familias, explicarles que aparece con un motivo relacionada con la situación pero que preocuparse no tiene un propósito positivo y si puede incrementar los niveles de ansiedad y angustia.
* Identificar y reestructurar pensamientos erróneos acerca del COVID-19, para ello es necesario que les aporten fuentes de información verificada y completa que ayude a reducir la ansiedad, ayude a que las personas no dramaticen, pero tampoco trivialicen el problema y buscar que las familias toleren una emoción ajustada a la realidad y no intensificada por ideas distorsionadas como la adivinación del futuro, y las generalizaciones.
* Emplear estrategias de regulación emocional sencillas como explicar la función de la incertidumbre y los motivos por los que es normal que aparezca lo que ayudará a reconocer y tolerar estas situaciones.
* Proporcionar a las personas herramientas concretas de afrontamiento, proporcionando un papel activo en la gestión y manejo del malestar y la indefensión, para ello es importante promover la realización de actividades agradables como actividades físicas, manuales o intelectuales, focalizando la experiencia como algo que es manejable y pasajero.
* Proporcionar seguridad, soporte y empatía, escuchar sin hacer juicios, normalizar las emociones y la incertidumbre sobre todo en situaciones como la que están viviendo generada por COVID-19.

**Acciones para realizar con madres, padres tutores y adultos cuidadores o protectores para que trabajen con hijas e hijos.**

* Recomendar a las personas adultas que la comunicación privada la realicen alejados de niñas, niños y adolescentes, siempre que sea posible y exceptuando los casos en los que presente una crisis.
* Mostrarse abiertos para resolver dudas, compartir reflexiones o acoger emociones de las propias personas adultas responsables de niñas, niños y adolescentes.
* Validar, normalizar y permitir la ventilación emocional de la persona adulta, en este sentido es importante mostrar comprensión ante su malestar, confusión o angustia.
* Ayudarles en la planificación de rutinas para dar estructura y seguridad a niñas, niños y adolescentes y así generar un soporte para conciliar la vida laboral y la familia.
* Proporcionarles técnicas o estrategias de relajación para situaciones de crisis de ansiedad, nerviosismo o inquietud. La respiración diafragmática puede adaptarse a niñas y niños haciéndoles imaginar que un elefante pisa su pecho o que debe inflar un globo, usar la técnica de hacer la tortuga (actividad lúdica de la Despensa de los Buenos Tratos), entre otros, asimismo con adolescentes se puede emplear la fantasía dirigida, la ensoñación entre otras.
* Reforzar con las personas adultas que niñas, niños y adolescentes pueden expresar la tristeza, el miedo, el enojo a través del “mal comportamiento”, por lo que se les debe ayudar para que niñas y niños puedan fomentar la expresión emocional de otras formas a fin de evitar lastimarlos o alterar su estado anímico.
* Enseñarles pautas de manejo ante berrinches, rabietas propias del aburrimiento y baja tolerancia a la frustración como el refuerzo positivo, tiempo fuera, etc.

**Fuentes de Consulta**

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de COVID-19 en la población en general, versión 1., Equipos de la Clínica Universitaria de Psicología UCM, profesores del Departamento de Psicología de la Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, 2020.

Comisión de los Derechos Humanos de la Ciudad de México, Informe Nacional de la Consulta a Niñas, Niños y Adolescentes #Infancias Encerradas, marzo 2020.

Webinar, La importancia de la prevención y atención de la violencia familiar para evitar la separación de NNA de sus familias, Fundación JUCONI México, A.C. Instituto JUCONI, mayo 2020.

Castiglione Méndez Flavio, Perjuicios y beneficios de la situación de confinamiento en niños, Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) Masterclass en línea, Barcelona, España, 2020

****

1. La Comisión de los Derechos Humanos de la Ciudad de México llevó a cabo en el 2020, la Consulta a Niñas, Niños y Adolescentes #Infancias Encerradas, un ejercicio en el que recabó la opinión de niñas a niñas, niños y adolescentes en México sobre su situación en el marco de la pandemia y las medidas de emergencia sanitaria derivadas de ella, en especial la asociada al aislamiento social. [↑](#footnote-ref-1)