

Confinamiento: recomendaciones para embarazadas y familias con menores de hasta 6 años

Consejos de Estitxu Fernández y Julene Armendariz



Dentro del programa “0-5 urte: Haurren ongizatea oinarri”, tenemos, entre otras actividades, los grupos de embarazo y crianza. Las dinamizadoras Estitxu Fernandez Maritxalar y Julene Armendariz Ezeiza nos han hecho algunas recomendaciones para tener en cuenta a lo largo del confinamiento. En concreto, se dirigen a embarazadas y familias con hijos e hijas de hasta seis años.

Julene Armendariz Ezeiza es pedagoga y terapeuta perinatal; y, Estitxu Fernandez Maritxalar, psicóloga perinatal. Estas son sus recomendaciones:

Presencia presente: Es muy importante que los niños y niñas sientan nuestra presencia, que estamos presentes, que nuestra atención está en ellos y ellas. Esto les proporciona seguridad y confianza, lo que, a su vez, les dará fuerza e impulso para seguir su desarrollo, explorar el mundo desde una base segura. Así que tomad tiempo para estar tranquilamente con los niños y niñas, para ser su ancla.

Cuanto más pequeño es el niño o la niña, más presencia necesitará; y, aún más, en el embarazo. Cuando tenemos al bebé en nuestro útero estamos constantemente presentes, porque somos un único ser, madre y bebé. Además de ser un único ser, al menos, durante un tiempo al día, debemos poner consciencia a esa relación de fusión, es decir, ofrecer esa presencia presente, ya que es un regalo para ambos. Poned música tranquila, tumbaos, poned las manos sobre la tripa y dad libertad a la comunicación y a la imaginación. Ya sabéis que también podéis hablar; conoce vuestra voz y podréis contarle cómo os sentís; no comprenderá las palabras pero le llegará el mensaje. Si tenéis pareja, la pareja también puede hacerlo. Podéis contarle todas estas alegrías, aficiones y sentimientos positivos que sentís, así como las preocupaciones, inquietudes y miedos. Las emociones difíciles no perjudican al niño o la niña, salvo que sean consecuencia de una situación estresante o dolorosa y persistente. El bebé es capaz de sentir dentro el útero mucho más de lo que creemos, y poner palabras a lo que la madre y el niño o la niña están sintiendo, no genera más que sosiego.

A medida que el niño o la niña se acerca a los seis años, si le ofrecemos esa presencia real durante un tiempo al día, veremos que esto le dará la fuerza necesaria para jugar de manera autónoma posteriormente.

Los niños y niñas más mayores, en principio, no necesitan nuestra presencia constantemente, y si la solicitan, revisad si realmente hacéis un hueco al día para ello (sin teléfono móvil, sin poner la atención en otro lugar, para estar solo con él o ella durante un tiempo).

Suelo, movimiento libre: El niño o la niña necesita moverse de manera autónoma, ya que su cerebro se desarrollará de esta manera, con todas las consecuencias que ello conlleva para su sistema físico y emocional. Aprovecha esa estancia en el suelo: muévete, estírate, juega, da el pecho... ¡en el suelo!

¡Recuerda que conquistar el suelo nos pone en disposición de conquistar todas las capacidades que tenemos dentro! Encuentra el modo en el que las niñas o niños más mayorcitos muevan el cuerpo, haciendo gimnasia, peleas en la cama, ejercicios de circo... Y, quien pueda, que aproveche la terraza y las huertas a tope.

Las embarazadas aprovechad para hacer ejercicio en casa. La danza es un recurso maravilloso: poned música y dejad que os guíe el cuerpo. A ver qué movimiento os pide el cuerpo, a ver qué movimiento os pide la pelvis. Escuchad a vuestro cuerpo. Para el parto es importante que el cuerpo esté fuerte y que se suelten los posibles bloqueos de la pelvis. Empieza a escuchar a tu cuerpo, siempre es saludable, pues las personas somos cuerpo, y más aún ante un parto, ya que el cuerpo te hablará al parir.

El masaje como herramienta para liberar la tensión: Los niños y niñas, sobre todo los más pequeños, tienen una enorme necesidad de contacto físico. El contacto es una necesidad fisiológica imprescindible para el desarrollo del cerebro. El masaje o contacto corporal diario con los niños les ayudará a liberar tensión, a relajarse, a segregar oxitocina y a vivir en una sensación de placer. Da seguridad al niño o niña, os ayudará a fortalecer vuestro vínculo afectivo, a pasar un buen rato juntos... ¡el masaje y los beneficios del contacto son innumerables! A partir de cierta edad, les costará estar quietos para recibir el masaje. Más que el masaje, ofreced contacto. Las sesiones de "lucha" antes mencionados, los ejercicios del circo... son apropiados para ello.

En el caso de las embarazadas también son muy recomendables las sesiones de masaje. Acariciarse, mirarse, tocarse, dar masajes mutuamente... son acciones que favorecen la segregación de oxitocina y nos dan placer. Disfrutad del embarazo y llamad a la oxitocina, nuestro principal aliado durante el parto. Esta cantidad de oxitocina que puede segregarse durante el embarazo no desencadenará el parto. En ese sentido, podéis estar muy tranquilas.

Más contacto físico: Es posible que durante estos días vuestros niños y niñas os pidan más contacto físico: quieren estar en brazos, piden más pecho, antes dormían tranquilamente en su cuna, pero ahora prefieren dormirse en vuestra cama... Cuando el niño o la niña siente tensión, miedo, preocupación, puede tener una mayor necesidad de contacto físico, porque así se siente seguro y libera su tensión a través del contacto, dándose una autorregulación más natural. Nuestra recomendación es atender la necesidad de contacto de los niños y niñas, dar valor a lo que os están pidiendo y satisfacer sus necesidades tranquilamente. En casa también podemos usar fulares o portadores de bebés. Los colocamos por delante o por detrás y, mientras estamos en contacto con los bebés, nosotras podemos andar de un lado a otro haciendo otras cosas. Somos mamíferos y vivimos en grupo (y dormimos en grupo).

Los niños y niñas más crecitos pueden expresar de otra manera lo que están sintiendo, pero con ellos el camino es aceptar y acompañar sus emociones y satisfacer las necesidades, aunque a partir de los tres años, y más fácilmente a medida que se acercan a los seis, son capaces de esperar y comprender algunos límites.

Acompañar las emociones de los niños y las niñas: Asimismo, es posible que los niños y las niñas más mayores puedan sentir, quizá de manera más inconsciente, cierta inquietud debido a la imposibilidad de satisfacer plenamente sus necesidades. Tal vez los veamos bien en apariencia, ya que en la medida de lo posible satisfacemos sus necesidades (presencia, movimiento, contacto, exploración, juego libre...), pero no podemos olvidar que en esta situación es difícil satisfacer ciertas necesidades. El contacto con la naturaleza es fundamental para ellas y ellos, más importante aún a partir del primer año (tomar aire, caminar por la arena, barro, hierba..., tener contacto con piedras, maderas, árboles, flores, bichitos...) y eso es lo que ahora no tienen.

También echan en falta a sus amistades, sobre todo a partir de los tres años, en la que las y los amigos cobran gran importancia, ya que en esa edad están inmersos en un periodo de socialización; más aún, a los seis años. Por lo tanto, es posible que en algún momento veamos a nuestro niño o niña más nerviosa, o nos parezca que se enfada sin motivo aparente, o que llora por algo que para las personas adultas es una pequeñez. En esta situación es absolutamente normal; las emociones siempre tienen una razón, aunque no lleguemos a comprender el por qué. Conectemos con sus emociones, acompañémoslas con cariño, transmitámosles que las entendemos. Para ellas y ellos tampoco es fácil. Y no olvidemos que hasta los seis años el lenguaje principal de los niños y las niñas es el sensorio-emocional, es decir, que se comunican desde lo que sienten y no desde la razón. Escuchémosles.

En este sentido, la propia enfermedad, las medidas que estamos tomando (guantes, mascarillas, calles vacías, no poder tocar nada, tener cuidado con esto y con aquello...), los fallecimientos, nuestras preocupaciones, nuestros miedos... también afectan a las niñas y niños más mayores y, aunque les restemos importancia con nuestras palabras, todas esas imágenes y emociones les llegan hasta el fondo.

Realizar turnos entre adultos: Mientras una persona acompaña al niño o a la niña, la otra puede tomarse un momento para ella, tranquilizarse, descargar tensión y aligerar peso. En estos momentos es muy importante que las personas adultas nos cuidemos y gestionemos la tensión, el estrés o las emociones fuertes. Tenemos que tener en cuenta, que niñas y niños pequeños no tienen conciencia del tiempo lineal, que viven aquí y ahora, no saben cuánto tiempo o cuántos días llevan sin salir de casa, y esto lo podríamos tomar como una ventaja. Lo que viven es el estrés y la tensión que genera esta situación en los adultos (estar en casa, miedo a la enfermedad, pérdida económica por la imposibilidad de trabajar...).

Por decirlo de alguna manera, imaginemos que tenemos una mochila en la espalda y que la vamos llenando con la responsabilidad y el estrés cotidiano. La mochila va cogiendo peso. De repente, voy a correr, a pasear por la playa, o quedo con un amigo o una amiga para tomar un café. De esta manera, se descarga mi mochila, me relajo y me voy a casa mucho con una sensación mejor. Esto es beneficioso para todas las personas que convivimos en casa. Pues ahora es posible que la mochila se vaya llenando constantemente. Las niñas y los niños sienten esa carga, esa tensión. Teniendo esto en cuenta, es muy importante que los adultos tomemos nuestro momento para descargar esta mochila. ¿De qué manera? Mirando hacia dentro e identificando tu necesidad. Teniendo en cuenta que estamos en casa, las posibilidades también son limitadas, pero, aún así, dejemos volar a la creatividad y veremos que tenemos múltiples opciones: podemos hacer yoga u otro deporte, meditar, leer, tomar una buena ducha... Todo ello con la conciencia de que nos estamos cuidando.

No estimulemos a los niños y a las niñas en exceso: Las niñas y los niños no necesitan que estemos encima de ellos constantemente, que organicemos actividades o hagamos propuestas permanentemente. También es importante que haya un hueco para que el impulso al movimiento lo sientan dentro de ellas y ellos, que conecten con sus intereses.

Si vivimos en pareja, cuidemos a la pareja: Cuidar la relación es importante también en estos momentos. Si vivimos en pareja, podemos tomarnos un momento cada día para mirarnos a los ojos, para explicarnos cómo estamos, qué sentimos, qué necesitamos, de manera que, tomando la responsabilidad de nuestra realidad, podamos conectar y entendernos.