



Menor tolerancia a la frustración y problemas para dormir Algunas de las dificultades de los niños y niñas en pandemia

El retraso del lenguaje, la poca interacción social y el uso excesivo de pantallas han sido una de las consecuencias del Covid-19 que ha complicado el desarrollo infantil. La crisis sanitaria generada por la pandemia, ha impactado el desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Con el retorno a clases presenciales, los cambios en los niños y niñas han sido evidentes, y es por ello que profesionales de la salud llaman a prestar atención a síntomas, trastornos y cómo reestablecer rutinas para una mejor adaptación a la nueva realidad. El cambio de ambiente, sus relaciones, la familia, el hogar, la escuela o jardines infantiles han revolucionado sus dinámicas y rutinas, afectando, principalmente, a los menores de edad. La restricción de los espacios físicos por la cuarentena ha provocado también el aumento del maltrato infantil por el estrés parental y familiar en general, lo que puede desencadenar en grandes problemas psicológicos en la vida adulta.

¿Qué hacer frente a esta situación?

Los profesionales recomiendan a las familias relacionarse o interactuar para tranquilizarse, tener actividades variadas y creativas al interior de la casa, abrirse en la medida de lo posible con actividades recreativas y deportivas, entre otras. También se sugiere regular la exposición a pantallas o artículos electrónicos, controlar la alimentación y establecer rutina de hábitos saludables. Todas estas recomendaciones son importantes y de necesidad que generarán en la familia tranquilidad, seguridad, confort y relax. (Fuente: El mostrador)

Psico-Dato: Acompaña a tus hijos en la vuelta a clase, dando las condiciones para que el cambio sea efectivo y armonioso, empatizando en lo difícil que fue la lejanía social.

Nadie nace con paciencia, se construye en los primeros años de vida, sobre todo en el hogar

Vivimos en una sociedad con personas, sobre todo jóvenes y niños, que tienen poca paciencia. Esto los lleva a la frustración y al enojo; quieren todo ya, ¡ahora!, todo tiene que ser instantáneo. Es importante entender que nadie nace con paciencia, se construye en los primeros años de vida, sobre todo en el hogar.

En estos tiempos es difícil fomentar la paciencia, los niños y jóvenes están acostumbrados a hacer un click y recibir información en el momento. Hace unos años, las personas tenían que ir a la biblioteca y traer un libro que llevaba su tiempo de traslado y búsqueda entre los archivos. Hoy un pequeño desde su casa puede hablar con otro que está en otro continente, por lo que cuesta recordar que antes existía la operadora y horas de demora para comunicarte con alguien del exterior.

Invertir intención y tiempo en organizar la vida, marcando los tiempos y las esperas, que, si bien no son agradables, permite fortalecer la paciencia y entrenarla, ya que no se compra ni se alquila, sino que se construyen día a día. (Fuente: El País.com)



Psico-Dato: Si quieres enseñar a tus hijos a tolerar la frustración, debes desarrollarla tú también. Cultiva la paciencia como virtud familiar.

