

La vuelta al cole más allá de las medidas de seguridad: el coste emocional de las nuevas rutinas

Ansiedad de separación, temor o tristeza son emociones que niñas y niños pueden sentir en este inicio de curso atípico y algunos colegios se preparan para afrontarlo

— Los profesores dudan de que los grupos burbuja vayan a proteger de los contagios: "En estas condiciones son impracticables"



Foco EDUCACIÓN



Niños en un aula del Colegio Privado Alameda de Osuna en el primer día del curso escolar 2020-2021, en Madrid Jesús Hellín / Europa Press

Patricia Gea 8 de septiembre de 2020 - 21:39h 2

@patriciageaa

La de este septiembre es una vuelta al cole atípica, desconocida y exigente. Lo es para los profesores y para las familias porque la falta de planificación está dejando muchas dudas, pero también para los niños y niñas que, después de seis meses desconectados de las aulas, regresan a un entorno muy distinto al que esperaban encontrar. Distancia de seguridad con sus compañeros y docentes, lavado de manos, mascarillas, limitaciones en las actividades grupales... La separación de los progenitores, los cambios en las rutinas y sobre todo en la forma de socializar con sus pares, dicen las expertas consultadas, van a tener un coste emocional y psicosocial en los niños y adolescentes para el que es conveniente prepararles.

"Se ha venido enfocando esta vuelta a las clases desde un punto de vista adultocéntrico, desde las necesidades de los padres y adultos, pero ahora toca pensar en las necesidades de los menores, no solo desde la seguridad física sino también emocional", afirma Myriam Fernández Nevado, socióloga experta en infancia y adolescencia del Colegio de Politólogos y Sociólogos de Madrid. Una mala gestión de las necesidades emocionales y afectivas puede provocar, según Nevado, un bloqueo cognitivo y repercutir en el fracaso escolar. "El niño ha de tener la suficiente estabilidad y seguridad en el entorno para afrontar los cambios que se están produciendo a su alrededor", añade.

Claudia es madre de dos niñas de cuatro y siete años. Cuenta que lleva un par de semanas hablándoles de la vuelta al colegio: qué van a tener que hacer, cuál es su parte de responsabilidad... "Preparando un poco el terreno de esta nueva normalidad, resume, y respondiendo a sus dudas. Me preguntan, por ejemplo, si van a poder jugar con sus amigos, salir al recreo o si las van a encerrar allí si se ponen malas". Esta información previa que Claudia está ofreciendo a sus hijas "es el primer paso para que los niños empiecen a normalizar la situación y se reduzcan por tanto la ansiedad y el miedo provocados por la incertidumbre", afirma Elena Daprà, psicóloga infantil.

"Hay que explicarles todo, desde lo que tienen que hacer y lo que no, a lo que pasará si hay un rebrote o cómo va a ser la relación con sus compañeros y profesores". En una situación de incertidumbre, explica Daprà, el cerebro "rellena" esos huecos de desconocimiento creando expectativas. "Si los resultados son buenos y se cumplen, me ilusiono y todo va bien, pero si son negativos aparece la frustración, la ansiedad, el miedo... Cuanta más información tenga el cerebro menos huecos tendrá que rellenar con expectativas".

Ansiedad de separación

El primer sentimiento con el que van a tener que lidiar los niños y niñas después de pasar los últimos seis meses en casa cerca de sus familias es lo que los expertos llaman "ansiedad de separación". Explica Nevado que "durante la pandemia sentían que estaban en un lugar seguro, con sus padres, que son sus figuras de crianza, quienes sostienen sus necesidades vitales, y de apego, que les aporta el sustento emocional. Después de todo este tiempo estas figuras van a ser sustituidas por otras que tienen que ganarse su confianza". Como Daprà, cree que para reducir esta ansiedad no valen las recetas generales sino que se debe tener en cuenta cada unidad familiar, cada niño, su edad, e incluso las características del centro, desde su construcción física a la diversidad de las aulas y profesionales que trabajen en ellas. Sin embargo, reconocen que se necesitan protocolos a los que recurrir ya que es un trabajo complicado.

El colegio San Cristóbal, situado en el centro de Madrid, ha elaborado en colaboración con un equipo de orientadores un Plan Emocional para guiar a padres y docentes en el proceso de reincorporación de los alumnos. En él se recogen las pautas para gestionar la ansiedad en los días previos, la separación el primer día de clase o el trabajo emocional que se puede hacer tanto en el aula como en la familia. Se trata de incorporar a la formación la educación emocional. "Creemos que en estos primeros días, además de interiorizar las medidas sanitarias, tienen que interiorizar la nueva forma de relacionarse. Además algunos de los alumnos han sufrido en sus familias el impacto más directo de la pandemia, con situaciones de sufrimiento y tensión", explica Manuel Coronel Hernández, director del colegio.

Cree que los padres "están muy perdidos" y por eso desde el centro han puesto a su disposición comunicados, protocolos, planos del colegio con el recorrido de entrada y de salida, circulares y el Plan Emocional que se irá poniendo en práctica a lo largo de este mes. "Lo que tenemos claro es que es importantísima la presencialidad del alumnado en los centros". La socióloga Nevada recuerda que la educación es un "derecho de los menores" y para Daprà "es fundamental reforzar en los niños la idea de que volver al colegio es bueno para ellos". Transmitir tranquilidad, hablar de otras cosas mientras se preparan para el primer día de clase, escuchar lo que nos cuenta al final del día, acompañarles a la puerta o hacer corta la despedida son algunas de las recomendaciones de los expertos para facilitar el regreso.

La nueva socialización

La socialización con los iguales en la infancia y la adolescencia es de vital importancia porque complementa el desarrollo personal tanto a nivel individual como colectivo. "Forma parte del ser humano, configura quién soy, mis habilidades sociales, de inteligencia emocional... Las habilidades para la vida, en general, se entrenan en nuestras interacciones con los demás", dice Daprà.

La socióloga Nevada explica que "el impulso más primitivo de niños y adolescentes es querer tocarse, abrazarse, contarse, compartir, por lo que van a tener que reprimirlo". La forma en que se van a dar estas relaciones dentro del aula con las nuevas medidas de seguridad plantea un escenario nuevo para ellos que va a estar marcado por la distancia. En este sentido, las profesionales consultadas identifican dos conceptos que desempeñan un papel clave: el apego y el miedo.

"En la etapa de 0 a 6 años el apego físico es fundamental para el desarrollo de los niños, les da seguridad. No se puede dejar de atender y acompañar a un niño en el aula cuando llora o se sienta mal. Con 8 años puede mantener una distancia física con el profesor, pero en la etapa infantil necesita ser abrazado, con todas las medidas de seguridad, claro", asegura Nevada. Sin embargo, puntualiza, el apego también se puede conseguir dando sustento a la parte emocional.

"La gestualidad va a ser muy importante", añade Daprà. "Los niños, por muy pequeños que sean, son una esponja emocional, no entienden pero absorben. Si cuando le estoy hablando me tiemblan las manos, les voy a transferir miedo, o si llora y no me acerco puede sentir que estoy huyendo de él". Es aquí donde entra en juego el otro concepto clave en la nueva socialización: el miedo, a los otros y al rechazo. "En el colegio todo se vive de forma intensa, recordemos, por ejemplo, el drama que significaba que cambiasen a nuestra mejor amiga del pupitre de al lado. Pues imaginemos si veo que mi mejor amiga me rehúye, me tiene miedo". De nuevo, la forma

de ayudar a los niños a adaptarse a las nuevas normas sociales es explicándoles por qué sucede: "no es porque no te quiera sino porque hay un virus y todos tenéis que ser responsables", recomienda Daprà.

"De cualquier modo, no debemos bloquear en los niños sentimientos como la tristeza. Esa emoción también hay que validarla diciéndole que no pasa nada y que no siempre podemos estar contentos. Validar una emoción es decirle: tienes derecho a sentir lo que estás sintiendo", explica la psicóloga. Esto no significa que no haya que observar el comportamiento de los niños y detectar las actitudes que hacen saltar las alarmas de que algo pasa. "Por ejemplo, que un niño que haya desarrollado el habla deje de hablar, o que tienda a querer estar solo demasiado tiempo, que se encierre mucho en su cuarto –excepto en el caso de los adolescentes que necesitan más intimidad... Cuando ves que hay algo que empieza a ser diferente, obsérvalo, si se mantiene en el tiempo, consúltalo con un profesional", recomienda.

"Hay que ser conscientes de que tanto familias como profesores y niños van a experimentar emociones nuevas, es una circunstancia nueva y de mucha incertidumbre. Es un trabajo complicado el de todos los agentes implicados y es importante, en general, que desaparezca la palabra culpa en favor de la responsabilización", concluye la psicóloga. "Es el momento de trabajar de forma conjunta, padres y docentes, para incorporar cuando antes las nuevas rutinas y formas de socializar. Nos iremos acostumbrando. Pensemos, por ejemplo, en esos niños de países que sufren muchos terremotos y que saben perfectamente qué hacer sin perder la calma. Se normalizará".