

## EL MOMENTO DE LOS GRANDES COTERAPEUTAS



RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL INFANTIL (USMIJ DE JEREZ) PARA AYUDAR A LOS PADRES EN LAS PRIMERAS SALIDAS DE SUS HIJOS CON TEMOR AL CONTAGIO POR COVID-19

ALFONSO GARCIA-CALERO

(Psicólogo Clínico de Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil de Jerez. UGC Salud Mental de Hospital Sierra Norte de Cádiz)

## JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.

Se presenta un material sencillo para ayudar en las primeras salidas del confinamiento a los padres de menores que padecen trastornos diagnosticados de índole ansiosa, fóbica, hipocondríaca y en especial con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), y también en aquellos niños y niñas que, sin presentar un trastorno mental previo de tipo ansioso, están desarrollado un gran temor al contagio por COVID-19.

Este material se basa en dos ejes fundamentales: aquellas técnicas psicoterapéuticas que han demostrado mayor eficacia para el abordaje de la ansiedad y el TOC, así como las propias reglas que imponen las leyes y normativas del Estado en la situación de pandemia actual, incluidas también durante el periodo de desescalada del confinamiento.

En relación a lo primero, existe suficiente evidencia científica para ratificar la idoneidad del uso de la psicoeducación y de variantes de la técnica de exposición, a menudo unido a la prevención de respuesta neutralizadora (Cruzado-Rodríguez, 2012; Orgilés-Amorós et al, 2016) tanto en fobias, TOC e hipocondría, y tanto para adultos como para niños. Además, la experiencia ha acreditado numerosas veces el papel del allegado familiar como co-terapeuta en estos cuadros donde es clave el afrontamiento.

Específicamente en menores, cabe señalar la incorporación en estos últimos años de la "ludificación" de las técnicas psicológicas para adaptarlas a la realidad del niño (por ejemplo, véase Gavino-Lázaro, 2014).

Por otra parte, el material presentado se enmarcará siempre dentro de las restricciones que delimita el Estado para este problema de salud pública,

comenzando por la fecha a partir de la cual uno de los padres podrá salir con un hijo menor para paseo de limitada duración y en las condiciones de seguridad ya establecidas para evitar contagio.

Finalmente, para los aspectos psicoeducativos sobre COVID y de ejercicios de técnica mindfulness se aportarán direcciones de web de acceso gratuito para poder consultar otros materiales y complementar al respecto (por ejemplo, Bermejo-Boixareu, 2020).

## REFERENCIAS

- Cruzado-Rodríguez J.A. (2012). *Trastorno Obsesivo-Compulsivo*. En Manual de Terapia de Conducta I. Dykinson- Psicología.
- Orgilés-Amorós M., Espada-Sánchez J.P., Méndez-Carrillo F.X. (2016) . *Trastornos de Ansiedad Infantil*. Manual de Terapia de Conducta en la Infancia. Dykinson- Psicología.
- Gavino-Lazaro A., Nogueira R. (2014). *Tratamiento del TOC en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Bermejo-Boixareu M. (2020). *Rosa contra el Virus*"; [www: copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-niños](http://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-niños). Editorial Sentir.

(El material presentado a partir de ahora será el que se aporte a los padres. Se recomienda contacto con ellos para enviarlo por e-mail en los días previos a las primeras salidas permitidas de los menores).

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

A aquellos padres y madres que saldrán acompañando a sus hijos en las primeras salidas permitidas de los peques durante este periodo de confinamiento.

En especial nos dirigimos a los padres cuyos niños y niñas están mostrando un gran temor al contagio por COVID-19, ya sea por la presencia de un problema mental previo (por ejemplo, un cuadro ansioso, como el Trastorno Obsesivo-Compulsivo) o por estar desarrollando un temor invalidante durante estas últimas semanas durante el aislamiento.

## LO QUE HAY QUE SABER

Los padres deben tener presente cuáles son las situaciones de riesgo de contagio y las medidas que nos están recomendando llevar a cabo desde las instituciones responsables de velar por la salud pública.

También, debemos informarnos de cómo van a ser esas primeras salidas permitidas a los menores: duración y zonas permitidas para el paseo, uso obligatorio de medidas específicas de seguridad (por ejemplo, uso de mascarilla), etc.

No olvidemos que la ansiedad es una reacción de miedo frecuente que todos podemos presentar y que la tendencia habitual es a evitar lo que tememos. Sin embargo, evitando el temor se hace más grande en nuestra mente.

Además, una forma de "conjurar" ese malestar puede ser llevar a cabo conductas supersticiosas (por ejemplo, tocar algo para evitar mágicamente que

ocurra un mal, o repetirnos algo un número de veces hasta quedarnos conformes). Estas manías y rituales tan frecuentes nos dan seguridad y alivio momentáneo pero, cuando se generalizan y se vuelven excesivas, se pueden llegar a convertir en un problema aún mayor, como es caso del “Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)”.

Finalmente, debemos tener presente que el mejor truco contra los temores es exponerse a ellos con ayuda y hacerlo de un modo que planeemos previamente. Específicamente, cuando llevamos a cabo rituales y manías ante el temor a contaminarnos, pese al alivio momentáneo, en realidad estamos haciendo más fuerte esa preocupación, ya que no nos estamos exponiendo realmente a lo que tememos (los profesionales decimos que, entonces, sólo lo estamos “neutralizando”, por lo que se nos queda dentro el miedo al contagio).

Obviamente, desde aquí NUNCA vamos a proponer que nos exponamos los mayores o nuestros hijos a algo que suponga un riesgo real o que rompa la cadena de seguridad que estamos construyendo entre todos.

## **LO QUE PODEMOS HACER EN LOS DÍAS PREVIOS: 4 COSAS**

Primero, sería bueno sentarnos con el niñ@ y recordar un poco lo esencial de los riesgos al contagio y las medidas actuales recomendadas. Puede ayudar el cuento **“Rosa contra el Virus”** ([https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento\\_Rosa\\_contra\\_el\\_virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf))

Segundo, utiliza la situación para desactivar temores infundados. Por ejemplo, por llevar mascarilla se puede pensar erróneamente que la enfermedad “está todo el tiempo en el aire”, cuando sabemos que únicamente existen partículas del COVID que pueden quedar momentáneamente en el aire si es que ha pasado alguien contagiado en ese momento, al respirar, y por

breve tiempo (menos tiempo además, conforme vayan subiendo las temperaturas).

Número tres: si va a ser preciso el uso de mascarillas, hay que probársela el día antes. Trata de normalizar la incomodidad inicial e invítale a personalizarla de forma divertida (aunque con un poco de cuidado para no deteriorarla).

Y por último, en los días previos coge un folio y trata de hacer UNA LÍNEA BASE de las conductas de temor de tu hij@. Pueden ser de tres tipos:

- Preguntas que te repite aún sabiendo ya la respuesta, para "reasegurarse" y quedarse conforme.
- Manías que realiza un número de veces o de modo muy prolongado y que sólo son debidas al miedo y no tienen utilidad (por ejemplo, volver a lavarse las manos cuando se vuelve a acordar del tema o pasar mucho rato haciéndolo).
- Conductas que directamente evita por miedo y antes no ocurrían: no querer estar solo en una habitación, siguiéndote por la casa, o no querer dormir solo cuando antes lo hacía sin problema (por poner algunos ejemplos). Deben ser comportamientos muy concretos.

El objetivo de hacer esta anotación es para que hagamos una estimación media de las conductas de temor concretas, el número de veces que las hace o su tiempo de duración media aproximada. Posteriormente, esta línea base nos servirá cuando volvamos de nuestro paseo.

## **POR FIN, EL PRIMER PASEO**

Ante todo es importante que disfrutéis la salida. Verdaderamente, eso es lo único importante. Por eso, que sea él/ella quien elija con quien salir y, dentro de lo permitido, por donde ir.

Preparados, listos y, por fin, fuera de casa.

No insistas en hacer nada que el niño se niegue por miedo. Si se bloquea y se niega a moverse y salir, considera que cualquier avance en esa dirección es una victoria. El reto del día puede ser coger el ascensor y bajar hasta la puerta de casa (habrá más días; y tampoco recomendamos disuadir con regalo posterior, ya que en este caso la meta es un premio en sí mismo).

Vendría muy bien, si puedes, grabar más de un minuto de video con el móvil disfrutando el niño. Más tarde, en casa nos servirá para mostrarle lo bien que lo pasó.

Deja algo divertido por hacer para la próxima salida: podéis pensar lo divertido que podría ser salir con la mascota, o con la bici, etcétera.

## LA VUELTA A CASA

Primero, las medidas de protección sanitaria: nos lavamos las manos antes de tocar nada y tiramos la mascarilla (si es desechable y ya ha cumplido sus horas o esta deteriorada, o a la lavadora si es de tela).

Y ahora comienza **EL RETO**.

Si tu hij@ tiende a realizar manías/rituales o a hacer preguntas para de reasegurarse contra el temor al contagio, puedes exponerlo del siguiente modo:

"Todos hacemos cosas para combatir los miedos, algunas un poco absurdas. Los mayores también. Por ejemplo, ¿te has fijado que a veces los porteros de fútbol, antes de que le tiren un penalti, hace alguna cosa, como tocar el poste para que le de suerte?. Son reacciones frecuentes cuando algo nos asusta pero ahora vamos a combatir las juntas".

Y ahora es cuando debes tener presente la línea base de sus posibles tres tipos de temor y su media de realización. Exponle en un folio el reto a superar, que en la práctica será permitir que haga esas conductas de temor si

las realiza, pero sólo un poquito menos que su media previa a la salida a la calle.

Para ello, puedes jugar con el número de veces o con el tiempo. Ahí van algunos ejemplos:

- A partir de ahora, si me preguntas algo del virus, te contestaré una vez, y no te contestaré si me vuelves a preguntar algo parecido en la siguiente hora (y le indicaremos que mire un reloj visible en la casa cuando pregunte);
- O... sólo podrás lavarte las manos una vez cada hora y durante dos minutos, y sólo podrás echarte jabón una vez (recuerda que debe ser un nivel de dificultad cercano a su línea base; que no le resulte excesivamente difícil);
- O... deberás ir al baño sol@ y no me avisar hasta que cuentes hasta 50;
- O... cualquier otra conducta concreta de miedo que puedas plantearla como un tiempo de afrontamiento factible para el menor y siempre como un reto.

Lo importante es que, al intentar controlarse y no hacer esas conductas desde el temor, el niño sentirá tensión y malestar durante un tiempo: ¡por eso es una situación de exposición con prevención de la conducta de miedo!. Para aguantar un rato, puede distraerse con alguna actividad lúdica o podéis practicar algún tipo de relajación junt@s.

Los estudios actuales recomiendan un uso de relajación novedosa que los profesionales llamamos **MINDFULNESS**. Se trata de un modo sencillo de meditación tratando de seguir unas instrucciones con mucha concentración. Lo mejor es que hemos comprobado que al realizarla juntos padres e hijos, puede ayudar a ambos en estos tiempos de preocupaciones.

Una opción: ahí van prácticas de mindfulness en audios descargables gratuitos y de no más de diez minutos por ejercicio: en plataforma de podcast *ivoox* en internet / Meditación Mindfulness 7-13 años (por ejemplo, "La Meditación de las Nubes").

## Y AL DÍA SIGUIENTE, UNA NUEVA SALIDA

Es importante que no se posponga una nueva salida.

Anima al niño a repetir la experiencia si tiene dudas sobre volver a salir a la calle. Para eso, te puedes ayudar del video que grabaste divirtiéndolos o algo divertido que se quedó sin hacer tras el primer paseo.

Nuevamente, el tiempo posterior al volver a casa tras la salida puede ser el más delicado. Trata de ser consistente con lo realizado el día anterior - por dónde vamos con el reto- y usa las ayudas que os sirvieron.

Trata de ser también un modelo de afrontamiento.

Ante conductas de temor, a veces los niños sorprenden siendo muy atrevidos y a veces al día siguiente se produce un retroceso. Esto tiene que ver con que el tiempo de exposición a lo que uno teme debe ser algo prolongado (no vale con ser valiente cinco segundos).

En cualquier caso, lo habitual es que en algún momento, el propio niño a base de plantearse estos desafíos de exposición, sea capaz de cambiar "el chip" por sí mismo y ese temor excesivo se desvanezca.

Igualmente, si tu hijo padece un trastorno previo donde sean relevantes el temor contaminarse o el temor a contraer una enfermedad - como sucede a menudo en el TOC- toda esta experiencia puede ser una oportunidad de afrontamiento inmejorable para avanzar.