

Cómo ayudar a los niños que extrañan a sus amigos en medio de la pandemia de COVID-19

Como padres, muchos de nosotros estamos lidiando con la pérdida de algo en nuestra vida diaria debido a la COVID-19, ya sea la falta de vacaciones, la imposibilidad de ver el partido inaugural de béisbol de la temporada o la pérdida de un trabajo.

Los niños y los adolescentes también se están enfrentando a varias pérdidas en sus vidas. Con la transición al aprendizaje a distancia, muchos niños y adolescentes ahora están lidiando con la pérdida de los días típicos en la escuela, de las celebraciones de hitos y logros importantes, como ceremonias de graduación, así como también de las interacciones sociales diarias con amigos y compañeros.

Una manera común en que los niños y los adolescentes hacen frente a los cambios o desafíos en sus vidas es a través del apoyo social de amigos y compañeros. Gran parte de esto, por lo general, ocurre continuamente y sin planificación, a través de interacciones regulares en el patio de recreo, entre clases en los pasillos, en la cancha de fútbol o incluso durante las clases a través de intercambios cortos con su compañero de escritorio. Sin embargo, en la situación actual, los niños y los adolescentes están más aislados unos de otros y pueden estar extrañando una conexión física y emocional cercana con otros de su edad. A continuación, hay algunas maneras en que puede ayudar a los niños que extrañan a sus amigos en medio de la pandemia de COVID-19:

Haga preguntas abiertas sobre las amistades de su hijo,

como por qué extrañan a sus amigos, qué extrañan de sus amigos y qué implica ser un buen amigo. Esto los ayudará a reflexionar sobre lo que están sintiendo. Reconozca sus sentimientos diciendo algo como: “Entiendo que realmente extrañes a tus amigos”. También dígales cómo se siente. No pondrá ninguna idea en su cabeza. Lo más probable es que ya hayan estado pensando o sintiéndose de esta manera, y usted que solo les haya hecho saber que está bien que expresen su dolor. Muchos niños y adolescentes pueden estar lamentando la pérdida de esa conexión con los demás. Reprimir emociones intensas puede provocar problemas adicionales, como arrebatos de conducta, bajo estado de ánimo y retraimiento de los demás. De esta manera, al ayudarlos a expresar sus emociones y no tratar de “arreglar” la situación, los está ayudando a sobrellevar el dolor o la pena que sienten.



Anímelos a compartir cómo se sienten con sus amigos.

Las personas tienden a retraerse o aislarse aún más cuando tienen síntomas de ansiedad y depresión, especialmente en los momentos cuando más necesitan apoyo social. Al motivar a su hijo para que les exprese sus sentimientos a sus amigos, también está ayudando a otros niños y adolescentes que necesitan conexión social. Al mismo tiempo, expresar sus emociones a los amigos ayuda a su hijo a desarrollar

habilidades prosociales. Las habilidades prosociales son comportamientos sociales que ayudan a fomentar la empatía y la bondad hacia los demás, y son esenciales para el desarrollo socioemocional. Los comportamientos prosociales se han asociado con un concepto positivo de uno mismo, relaciones positivas entre pares, una mayor aceptación de los pares y una disminución de los problemas de conducta. Coménteles que sus amigos, probablemente, sienten lo mismo y que, tal vez, les gustaría poder hablar. Sugérelas que empiecen diciendo algo como: “Me pregunto si sientes que es muy triste perdernos la graduación, yo me siento así”.

Ayúdelos a establecer nuevas maneras de continuar las interacciones sociales.

Organice días de juego semanales o noches de juegos a través de aplicaciones de videoconferencia. No espere hasta que pase la pandemia de COVID-19 para organizar reuniones con familiares y amigos. Continúe realizando las celebraciones familiares y escolares habituales, como las fiestas de cumpleaños o el día del pelo loco, a través de medios virtuales. Anime a su hijo a escribir cartas o enviar manualidades a sus amigos. Las interacciones sociales típicas de los niños más grandes y los adolescentes a menudo no son planificadas o mediadas por los padres; sin embargo, durante esta situación, es posible que deba asumir un papel más activo y alentador para guiar a su hijo y ayudarlo a encontrar nuevas formas de interactuar con sus amigos. Comprenda que muchos niños también interactúan socialmente con amigos mientras participan en juegos en línea. Hable con ellos sobre la seguridad en línea y sobre sus reglas con respecto a los límites del uso en línea para ayudar a establecer las expectativas de sus hijos.

Todos estamos descubriendo formas creativas de distanciarnos físicamente sin distanciarnos socialmente, y de manejar todas las emociones difíciles que trae esta situación. Puede ayudar a sus hijos a atravesar estos tiempos difíciles y, tal vez, lo sorprendan con algunas ideas creativas.

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-help-children-who-miss-their-friends-amid-covid-19/>

