

Vivir el COVID-19 en familia

Nunca he escrito para la opinión pública pero sí he participado en numerosos cursos, jornadas y congresos tanto para personal sanitario como para profesorado de pequeños.

Soy psicóloga y tengo la gran suerte de trabajar la franja perinatal. Esto significa que atiendo embarazo, bebés y niños pequeños y a sus padres. Trabajo con todo tipo de familias y de dificultades familiares. Niños que tienen dificultades en su desarrollo temprano, que tienen riesgo de tenerlo, y con sus papás que, muchas veces, necesitan recolocarse en esa difícil tarea de convertirse en padres. Trabajar con ellos es clave ya que son las piezas fundamentales en el desarrollo de sus hijos.

En el caso de los embarazos y los bebés más pequeños tengo la suerte de que las familias confían en compartir conmigo esos momentos vitales tan intensos. Y, sobre todo, con la experiencia he aprendido que lo que se atiende tempranamente se revierte con mayor facilidad. Que muchas veces no hay que esperar a que el niño madure solo ya que, a veces, esta espera hace que lleguemos tarde. Como decía una mamá con su bebé recién nacido, “igual que lo llevo al pediatra vamos a la psicóloga de bebés”.

En este periodo de confinamiento en que paro mi consulta y el contacto con las familias es de apoyo telefónico me encuentro con una situación algo paradójica que me gustaría compartir. En los tratamientos, uno de los aspectos con los que me he encontrado en numerosas ocasiones es un alto nivel de estrés familiar, un tempo y un ritmo familiar mucho más alto de lo que un bebé o un niño pequeño pueden gestionar y, sobre todo, una falta de tiempo para no hacer nada con los hijos. Sólo estar, escuchar, compartir.

Esta situación de aislamiento por el COVID-19 ha supuesto un frenazo en seco para la dinámica general de muchas de las familias. De repente hay que estar en casa, con los niños, sin la ayuda de los abuelos, canguros o Escuelas Infantiles. Los padres solos en la relación cuerpo a cuerpo con sus hijos. Y aunque el sentido común nos diría que hay una pequeña parte rescatable y que puede llegar a ser una situación privilegiada, algunas familias lo están viviendo con angustia. No solo por el temor real a la salud física de los niños, de sus mayores o de ellos mismos, sino por su propia salud mental. “No sé si podré aguantar”, me dicen algunos padres.

Esto se merece una pequeña reflexión. Si tenemos miedo de estar con nuestros hijos, si nos aterra el aburrimiento, algo no va bien. Este sistema social con nuevas fórmulas de educación, ocio y redes parece que está pinchando en lo esencial: la relación familiar. Pienso dónde se ha quedado el placer de estar con los niños pequeños, esos que dan tanto trabajo, pero a los que estamos acompañando en la construcción de su Yo. Dónde queda el disfrute de sus pequeños avances y el placer de compartir sus momentos.

¿Qué ha pasado entonces en los últimos tiempos?. La situación de estos días, dentro de lo inquietante que es para todos, ha sacado a la luz algo que desde hace mucho me voy encontrando en mi práctica clínica diaria y es la cantidad de veces que parte del trabajo con los padres ha sido justo esto, ayudarles a bajar ritmo, compartir con los hijos, ayudarles a afrontar su día a día y, sobretodo, a que los padres actuales puedan comprender que el tempo interno de un bebé o un niño pequeño es lento.

Creo que junto con muchas iniciativas positivas que circulan por las redes esto nos va a servir también para reflexionar sobre algunas pérdidas que creo que estamos teniendo en relación con la crianza. Pese a que muchos profesionales estamos en la línea de fomentar el pasar tiempo con los niños, ha sido necesaria la llegada de un virus que nos obligue a hacerlo. Pagamos cuidadores que se ocupan de nuestros hijos para poder trabajar para que no les falte de nada. ¿De nada, de nada?

Si pensamos en nuestros recuerdos infantiles, es probable que nos lleguen a la memoria algunos momentos en que compartimos el tiempo con nuestros padres y, si fue una infancia suficientemente saludable, los malos momentos quedaron diluidos en esos tiempos buenos de

hacer algo juntos. Casi no recordamos los momentos de aprendizajes escolares pero sí recordamos los viajes en el coche, los juegos de chapas, cuando hicimos una nave con la caja de la nevera o bañarnos arriba de una montaña. Y sí, es posible que olvidemos cómo aprendimos a leer o cómo nos enseñaron las grafías de las letras.

¿Por qué nos da tanto miedo ahora estar 15 días o más con nuestros hijos?. Si hacemos un ejercicio de despejar los temores reales tales como la salud física de la familia, la situación laboral, afrontar los gastos en tiempos de no trabajo, y nos miramos en lo personal, ¿qué vemos? Una situación de privilegio para pasar tiempo juntos que estaría muy bien aprovechar.

Hoy hablando con las familias que atiendo, me he encontrado con la alegría de que muchas de ellas han visto ese lado positivo. “Si salimos vivos de esta convivencia saldremos reforzados como familia” decía una mamá. O un papá que me comentaba: “Voy a tener la oportunidad de tener tiempo de escucharle y compartir juegos que antes me resultaba imposible. Siempre tengo que aprovechar el poco tiempo de estar en casa para las tareas del hogar y porque, para ser sincero, vengo cansado, y para el poco tiempo del que dispongo después de la jornada laboral, no lo voy a perder jugando con el niño con los animalitos”.

Pues bien, ahora todo esto cambia, un giro de 180° en 24 horas. Todavía lo estamos asimilando, pero dadas las circunstancias, ¿por qué no aprovechar este regalo y compartirlo con nuestros hijos?

Merche Becerra .Psicóloga-Psicoterapeuta. N°. Colegiada CV04618
Consulta de Psicología Perinatal y de la Primera infancia. atelier@cop.es