

Asumamos el miedo...evitemos el pánico **El COVID 19, la niñez y las responsabilidades adultas**

La capacidad y velocidad de transmisión del virus conocido como COVID 19 llevó la OMS a definir la situación generada a nivel mundial como pandemia. Esto implica que todos los países tienen que extremar las medidas de salud pública y adecuar los servicios para responder a la llegada del virus. Estas medidas incluyen un conjunto de disposiciones que traen consigo la radical alteración de nuestras rutinas, afectan los ritmos de vida y con ellos los vínculos. Esta nueva realidad que se nos impone en forma abrupta y por plazos indefinidos dispara sentimientos y comportamientos diversos, los que en muchos casos pueden resultar negativos para nuestra salud entendida en un sentido integral.

Nos encontramos ante una situación de catástrofe que los psicólogos definen como “ruptura abrupta de nuestra vida cotidiana”. Esta ruptura pone en juego miedos que pueden considerarse como respuesta adaptativa a una situación que merece extremar nuestras capacidades de autoprotección y ponernos alerta ante peligros reales. Sin embargo estos miedos a lo real se cargan de fantasías y se retroalimentan con otros miedos lo que favorece la reacción de pánico. El miedo genera conciencia del peligro, el pánico paraliza, traumatiza y enferma.

La amenaza de la enfermedad se asocia y potencializa con los miedos universales que tenemos todos los seres humanos: miedo a la soledad a partir del aislamiento, miedo al hambre y la miseria por el desabastecimiento, pero también a la crisis económica y social desencadenada por esta situación, y miedo a la muerte tanto propia como de nuestros seres queridos.

Esta situación de vulnerabilidad en que todos estamos inmersos requiere del manejo responsable de un conjunto de comportamientos que tienden a evitar el contagio como lo han difundido diferentes organismos liderados por la OMS, pero también se necesitan herramientas y recursos para afrontar de la mejor manera situaciones nuevas, imprevistas e inciertas en cuanto a su magnitud y duración.

Una de las características de las situaciones de catástrofe es que las reacciones habituales ante situaciones similares no pueden ponerse en práctica en este nuevo contexto. Ante una situación nueva el reflejo inmediato es reunirnos para compartir información y tomar decisiones, si alguien enferma tendemos a visitarlo, si hay un fallecimiento acudimos a acompañar y abrazar a los sufrientes, si nuestros hijos están aburridos invitamos amigos a jugar o les proponemos salir a alguna actividad recreativa junto a otros niños. Nada de eso podemos hacer. Debemos pensar nuevas formas de responder a estas y otras situaciones cotidianas.

La cuarentena masiva nos priva de nuestros vínculos, de nuestra capacidad de circular a través de diferentes espacios durante la jornada; y a la vez nos impone relaciones más intensas y permanentes al interior de nuestros hogares. Simultáneamente estamos invadidos por un exceso de información, muchas veces contradictoria en la que conviven

los mensajes alarmistas con los que niegan la gravedad de la situación. Entre unas y otras queda un pequeño espacio para la objetividad y la racionalización de la información. Existen vacíos o los mensajes que recibimos son poco confiables se potencializan los rumores, y con ellos el pánico.

La experiencia acumulada nos muestra que los daños, tanto inmediatos como a mediano y largo plazo que pueda generar en niños y niñas el afrontar una situación potencialmente traumática como esta dependen de factores de la historia personal y del contexto, pero fundamentalmente se relaciona con la actitud y la forma en que los adultos de referencia responden a la situación.

Ahora como siempre proteger y garantizar los derechos de la niñez es una corresponsabilidad entre familia, comunidad y Estado. Nadie está fuera de estas responsabilidades, cada uno en su lugar y con sus roles específicos.

¿Como proteger a niños, niñas y adolescentes en esta nueva realidad? ¿Qué es lo que como adultos podemos o debemos hacer?

Lo primero es reafirmar la convicción de que niños y niñas conservan todos sus derechos. No hay suspensión de derechos de la niñez por estar en una situación crítica. La pregunta es cómo se ejercen y se reinterpretan en estas condiciones.

Comencemos por el Derecho a la información. **Niños y niñas deben recibir información clara, concisa, acorde a los niveles de desarrollo pero sin minimizar sus capacidades de comprensión.** Los adultos debemos reconocer el miedo y la preocupación. Si lo negamos u ocultamos el niño, la niña va a captar nuestro estado de ánimo y sus fantasías acerca de lo que le ocultamos van a ser siempre mucho más terribles que la realidad. Además estaríamos transmitiendo en forma implícita que no queremos hablar de eso, lo que cierra la posibilidad de diálogo y deja al niño o niña en la soledad.

Nunca podemos mentir ni disfrazar la verdad. Cuando niños y niñas perciben que un adulto miente pierden la confianza en él, ella y sienten decepción y desprotección.

Es importante no solo informar sino escuchar, dejar espacio para que el niño o niña reaccione y se exprese. O sea habilitar el diálogo intergeneracional.

Debemos ser cuidadosos de no transmitir excesiva ansiedad o enojo. El aislamiento forzoso que conllevan las cuarentenas y la convivencia a tiempo completo nos enfrenta a un riesgo muy alto de que se extremen las situaciones de violencia a las que los niños y niñas están especialmente expuestos. Cuando percibimos situaciones de enojo o conflicto debemos saber detener a tiempo nuestras reacciones.

No podemos ni debemos salir fuera de nuestras casas, pero si podemos elegir como estar en ellas. **Debemos construir una nueva rutina que respete el lugar de cada integrante de la familia con momentos de privacidad y de encuentro.** Es importante

organizar una rutina diaria. Respetar horarios comunes, delimitar el tiempo de las tareas tanto laborales para los adultos como escolares para los más pequeños.

No podemos visitar amigos ni reunirnos con ellos, pero la tecnología nos ofrece la posibilidad de compartir y conversar con ellos sin riesgo alguno. Los niños, niñas y adolescentes son muy hábiles en el manejo de estas herramientas. Debemos aprender de ellos. Ser creativos para respetar el derecho de niños (y adultos) al juego y el esparcimiento.

Dentro de los límites de lo posible es importante **escuchar las propuestas de los niños y niñas en cuanto a qué hacer con el tiempo libre**: es una oportunidad para generar encuentros disfrutables que no interfieran las actividades que cada uno realiza.

Es mucho y muy importante en estas condiciones lo que los adultos podemos hacer dentro de nuestras casas. No menos importante es la puesta en marcha de mecanismos solidarios a nivel de las comunidades que aseguren suministros a quienes tienen dificultades para obtenerlos, colaboren con el cumplimiento de las medidas impuestas por las autoridades sanitarias y transmitan en acciones concretas la preocupación de todos y todas por todos y todas.

Pero en una región caracterizada por la desigualdad, con alto número de personas que desarrollan actividades laborales en la informalidad, con muy poca capacidad de ahorro frente a la paralización de la economía y sus efectos diferenciales según los niveles de vulnerabilidad social, el rol de los Estados es fundamental en garantizar los mínimos necesarios para una vida digna.

La información, la capacidad de reflexión, el poder pensar lo que nos sucede a nosotros y a los otros, es una capacidad esencialmente humana, de todos y todas las humanas más allá de la edad o condición; y es la principal herramienta que tenemos para afrontar situaciones adversas como la que hoy nos desafía.

**Prof. Víctor Giorgi.
Director General.
Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes.
Organización de los Estados Americanos.**