



unicef 
para cada niño

Pautas para el cuidado de adolescentes en dispositivos residenciales durante la pandemia por COVID-19

¿Cómo brindar seguridad en la incertidumbre a los chicos y chicas en la adolescencia?

Pepa Horno Goicoechea
y F. Javier Romeo Biedma

www.espiralesci.es
Twitter: @EspiralesCI



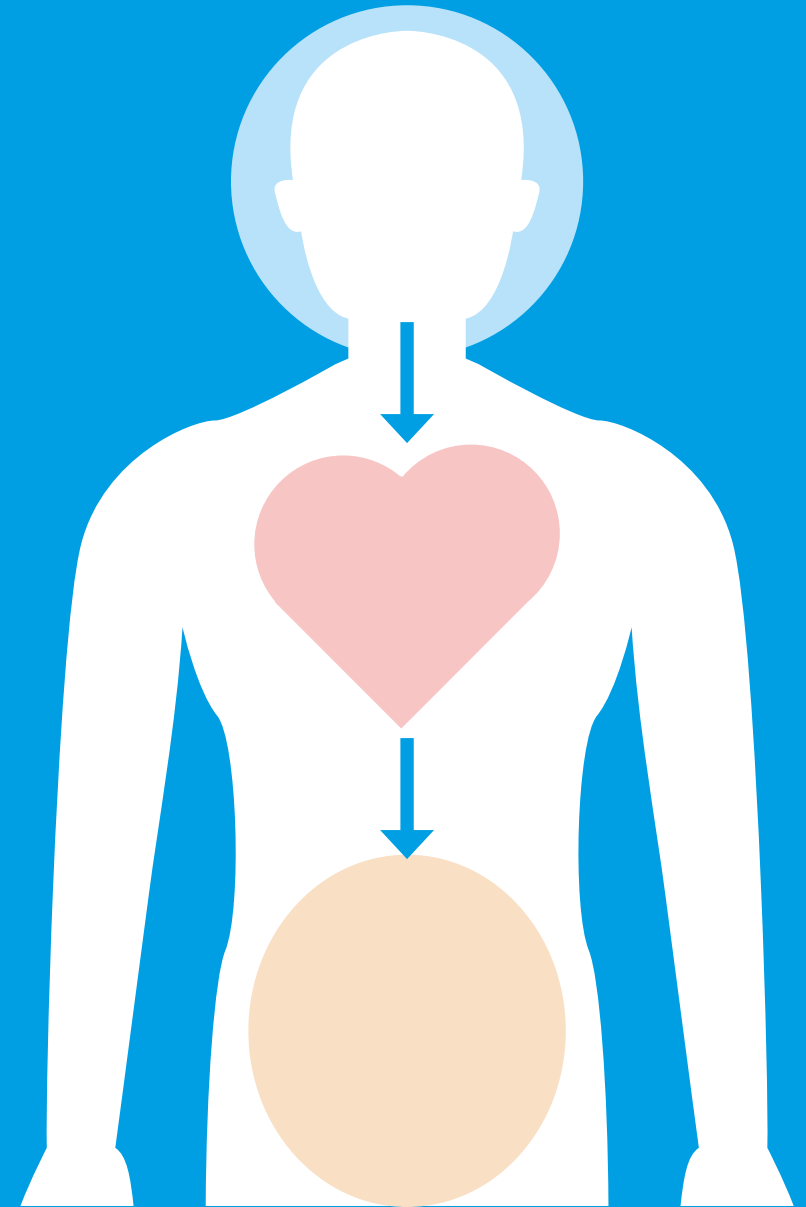
Claves de su desarrollo evolutivo

Seguridad, afectividad y desarrollo

- El desarrollo afectivo es la base del desarrollo del psiquismo.
- El desarrollo afectivo se basa en el equilibrio entre dos necesidades universales: sentirse seguro y sentirse amado.
- Existen tres procesamientos clave de cualquier vivencia: el corporal, el emocional y el racional. Tenemos que tener presentes los tres niveles en la intervención.

Nuestras tres inteligencias

- **Cabeza:** inteligencia analiticosintética
- **Corazón:** inteligencia emocional y social
- **Tripas:** inteligencia somatosensorial



Sentirse seguros en una emergencia

- El mayor reto es brindar seguridad en medio de una emergencia.
- No es posible sentir seguridad sin afectividad.
- La seguridad se obtiene de la vivencia cotidiana, no del pensamiento. Hemos de construir vivencias de seguridad y afectividad.

Elementos que promueven la seguridad

- **Regularidad y predictibilidad:** rutinas.
- **Fiabilidad:** no mentir, ni disimular ni engañar.
- **Una red afectiva sólida:** afectividad de las personas que les rodean y contacto con amigos y familia. Nadie se siente seguro a solas.
- **Flexibilidad:** una estructura rígida no genera seguridad sino miedo. Miedo a que se rompa, a no ser capaz de mantenerla, a equivocarse, a fallar.
- **Confianza:** cultivar la esperanza. A la seguridad no se llega por el control, sino por generar en un contexto seguro.
- Un entorno seguro donde no haya **ninguna forma de violencia.**

Diferencias en la vivencia de las y los adolescentes respecto a los más pequeños

- Memoria corporal, emocional y racional.
- Mayor facilidad para individualizar y diferenciar su vivencia.
- Importancia de la red de iguales.
- Posibilidad de autonomía y cuidado de otros.
- Enganche a la rabia.

Diferenciar miedo y pánico

MIEDO

- Emoción natural y adaptativa a la emergencia.
- Puede durar largo tiempo.
- Puede ser expresado sin pérdida de control.
- Permite mantener conexión emocional con el otro.
- Es contagioso.

PÁNICO

- Vivencia corporal que inunda.
- Parálisis o huida.
- Duración corta.
- Pérdida de control y consciencia: posible disociación.
- Puede ser individual o colectivo.

Diferenciar rabia y agresión

RABIA

- Emoción natural.
- Relacionada con la impotencia.
- Legítima en determinados contextos y situaciones.
- Se puede expresar en primera persona: “estoy enojada”, “esto no me gusta”.

AGRESIÓN

- Conlleva un daño al otro fruto de un abuso de poder.
- Puede ser por falta de regulación de la emoción.
- Cambiamos el “yo” por el “vos”:
“vos me sacás de mis casillas”.
- Requiere reparación y no es justificable.

Importante a recordar

- La importancia de la red de iguales/pares.
- Promover la autonomía y autogestión.



Claves de la historia previa de trauma

Es importante recordar que...

- La emergencia sanitaria y la experiencia de aislamiento preventivo obligatorio son **vivencias potencialmente traumáticas**.
- Este trauma cae sobre una **estructura herida** por el daño previo que los chicos y chicas en los hogares de protección traen de su propia vida.
- Los **mecanismos de disociación** que pusieron en marcha para sobrevivir en su vida pueden funcionar a su favor para sobrellevar esta experiencia si saben usarlos.

Mirada consciente

- Ver siempre la conducta como **manifestación de la vivencia emocional y del daño sufrido**.
- **“¿Qué me pasa a mí con esto?”** Poner consciencia en los procesos corporales y emocionales propios para:
 - Utilizarlos como uno de los criterios profesionales válidos.
 - No transferir a la otra persona lo que es propio.
- Establecer el **hilo narrativo de la conducta** con la historia de vida de la persona y con la situación de emergencia actual.

No lo hacen intencionadamente pero tienen dificultades para...

- Obedecer durante tiempos prolongados u órdenes complejas.
- Quedarse quietos.
- Conductas autodefensivas: mentiras, pensamiento paranoide, oposicionismo...
- Regular el contacto físico.
- Mantener las rutinas de higiene y comida.
- Equilibrio y autocuidado. Se caen a menudo o se hacen heridas.
- Despertarse y activarse: no logran dormir bien y profundo, pesadillas, sueño ligero.

En una situación de emergencia así es fácil que...

- Tomen la actitud de **irrealidad** de *“Esto es un mal sueño del que voy a despertar”*
- Tomen la actitud **sobrerreactiva** de *“Yo no me voy a infectar”, “Esto no va conmigo”* o *“Esto no me afecta”*
- Se **desregulen por el miedo**: crisis más frecuentes, más cortas en el tiempo, hiperactividad, mucha reactividad emocional.
- Importante tratar de ayudarles a ser líderes positivos.

Algunas pautas a no olvidar

- Moverse ayuda a autorregular emocionalmente y sobre todo a integrar la rabia.
- La higiene y el orden son resultado de la regulación y autocuidado.
- Es importante que los equipos traten de no sentirse atacados por conductas de los chicos y chicas y diferenciar conductas disociadas de intencionales: sus conductas son resultado de su historia personal, su historia de trauma y de la ansiedad que provoca la situación de emergencia.

Claves de la emergencia

Claves para la intervención: el entorno afectivo

- Cuidar el **entorno físico y emocional**.
 - Es imposible que los chicos y chicas se sientan seguros sin un entorno adecuado y afectividad por parte de los adultos.
 - Afectividad consciente como responsabilidad profesional.

Un profesional competente en afectividad consciente debe demostrar...

- Consciencia.
- Afectividad expresa.
- Flexibilidad en las actuaciones.
- Enfoque positivo al hablar y al actuar.
- Respeto a los vínculos y la historia de las personas con las que trabajen (adultas y chicos y chicas).
- Tiempos suficientes y necesarios a los procesos.
- Espacios de autocuidado sistemáticos.
- Fiabilidad.

Claves para la intervención: la red afectiva



- **Somos todos uno:** promover el grupo y el mantenimiento de su red afectiva.
- **Estar para otros:** promover el cuidado de otras personas como mecanismo de resiliencia.

Claves para la intervención: las emociones



- Que la **consciencia de la fragilidad** no se vuelva miedo que nos paralice.
- **Ritualizar la esperanza:** algunas actividades simbólicas, artísticas, creativas, construir un relato conjunto.
- Normalizar las emociones pero darles una forma **física de expresarlas**.
- **Ser cuidadosos con el exceso de información.**

Claves para la intervención: la palabra



- **La palabra:** los educadores deben crear espacios que **posibiliten la palabra**, que adultos y chicos/as puedan expresar las vivencias sin evaluación ni juicio. Ej.: asambleas, cuentos, teatro, títeres...

Claves para la intervención: firmeza y flexibilidad

- **Firmeza y flexibilidad en las rutinas.** Mantenerlas pero sin ser rígidos. Si hoy no se puede, mañana lo intentamos de nuevo.
- **Contener las diferentes actitudes de los chicos y chicas:** desconexión, parálisis, sobreactivación u omnipotencia.
- Flexibilidad según situación, personas, ponernos en el lugar del otro y para reconocer nuestros errores.

Claves para la intervención: abordaje de conflictos

- **Contar con el conflicto:** el conflicto es inevitable en convivencia, y en la emergencia, es probable que haya más.
- **Diferenciar propósito y modo.** Es el modo el que es equivocado. Decir: “*Así no*” sin cuestionar el propósito y tratando de ver de dónde ha surgido la conducta (hilo narrativo).
- **Búsqueda de soluciones, no causas.**
- **Preservar el vínculo afectivo, no cuestionarlo.**

Claves para la intervención: abordaje de conflictos

- **Expresión y validación de las emociones** de todas las personas implicadas.
- **Consecuencias vinculadas a la reparación.** Si se establecen consecuencias siempre vinculadas a la reparación.
- Las normas como derecho de los chicos y chicas: diferenciar las **normas de protección** no negociables y que todos (adultos también) debemos cumplir, del proceso educativo cotidiano individual de cada niño/a.

Claves para la intervención: límites que no se pueden cruzar

- **Cuestionar a la persona** en vez de sus actos.
- **Cuestionar el vínculo.**
- Cualquier forma de **violencia física, emocional o sexual.**
- **Cuestionar la familia** de los niños, niñas y adolescentes con los que trabajamos.
- **Cuestionar la identidad social y cultural** de los niños, niñas y adolescentes con los que trabajamos.

Claves para la intervención: consciencia del profesional

¿Para qué estoy haciendo esto?

¿Desde dónde hago esto?

¿Cómo lo estoy haciendo?

Actividades con adolescentes



Actividad 1. Crear una danza de grupo

Crear una danza conjunta ayuda a construir grupo, a expresar con movimiento cómo se sienten y a honrar las pérdidas.

- Danzas de inspiración guerrera, como el *haka* maorí:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Haka>
- Danzas honoríficas de las tradiciones locales (por ejemplo, usadas en saludos).
- Danzas circulares con música tranquila y pasos sencillos:
https://www.youtube.com/results?search_query=danzas+circulares+del+mundo



Actividad 2. Escribir cartas de apoyo

Hacer algo positivo para los demás ayuda a que los y las adolescentes se sientan capaces de hacer algo por mejorar la situación.

- Escribir cartas con mensajes positivos para personas queridas (sus amistades, sus familias).
- Escribir cartas de apoyo para profesionales de primera línea (médicos, enfermeras...) y pedir a alguien que las deje en un hospital cercano.
- Escribir cartas de apoyo con dibujos para personas ingresadas (se puede coordinar con el hospital).



Recursos para profundizar

- **Espirales CI:**
<https://www.espiralesci.es/tag/proteccion/>
- **Afectividad consciente:**
<https://www.espiralesci.es/guia-la-afectividad-consciente-como-competencia-organizacional-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/>
- **Blog de UNICEF Comité Español para la protección durante la emergencia sanitaria:**
<https://www.unicef.es/blog-proteccion>
- **Trauma en la infancia y adolescencia:**
<http://www.espiralesci.es/manual-acompanando-las-heridas-del-alma-trauma-en-la-infancia-y-adolescencia-de-f-javier-romeo>
- **Entornos seguros y protectores:**
<http://www.espiralesci.es/guia-la-promocion-de-entornos-seguros-y-protectores-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/>
- **Disciplina positiva:**
<http://www.espiralesci.es/guia-afecto-limites-y-consciencia-de-pepa-horno-y-f-javier-romeo-para-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina/>

¿Alguna pregunta o comentario?
¡Muchas gracias por su atención!

www.espiralesci.es

pepa@espiralesci.es



[espirales-consultoria-de-infancia](https://www.linkedin.com/company/espirales-consultoria-de-infancia)



[@EspiralesCI](https://twitter.com/EspiralesCI)

[@pepahorno](https://twitter.com/pepahorno)

unicef 
para cada niño

