

Cómo apoyar a tu hijo/a con altas capacidades durante el COVID-19

El COVID-19 nos obliga a adaptarnos a nuevas normas como el distanciamiento social, la educación a distancia y el encierro. Ante esto, los/as niños/as y adolescentes superdotados pueden experimentar un aumento de ansiedad, tristeza, emociones intensas y comportamientos fuera de lo común.

La escuela se cerró repentinamente, las rutinas están interrumpidas, los miembros de la familia pueden estar tristes, enfermos o asustados, la cobertura de los medios es continua; los mundos de nuestros pequeños se han convertido en todo menos normales.

Durante esta pandemia, ellos pueden experimentar emociones intensas como ansiedad, en especial si presentan doble excepcionalidad o si bajo circunstancias normales suelen reaccionar con intensidad. La mayoría de las familias están en casa-quizás pendientes de sus televisores o celulares-por lo que hay poco escape para quienes tienden a la asincronía, intensidad emocional o ansiedad.

Si bien pueden procesar cognitivamente información sobre el COVID-19, para algunos de ellos, otras áreas del desarrollo-como las habilidades emocionales y/o sociales-aún están en proceso de maduración. Por tanto, pueden experimentar sentimientos intensos cuando temen por sus familias, cuando descubren que para otros es difícil conseguir comida, que pueden estar enfermos y/o no pueden acceder al test. Estas emociones pueden escalar rápidamente a los peores escenarios.

Sin embargo, la familia puede ayudarlos a controlar dichas emociones de manera saludable y a canalizar energías para contribuir tanto a su propio bienestar como al de la comunidad.

USÁ UN TONO DE VOZ SUAVE Y TRANQUILIZADOR

A pesar de nuestra propia angustia, como padres de personas altamente perceptivas y sensibles debemos tratar de mantener la calma. Es importante tranquilizarlos y recordarles todo lo que su familia está haciendo para mantenerlos a salvo.

El aumento de la incertidumbre que viene con el COVID-19 puede representarles un desafío, por lo que es importante mantener un sentido de normalidad en sus rutinas; ellos nos toman como un modelo a seguir, observan cuidadosamente cómo nos comportamos y cómo reaccionamos para así guiar sus propias reacciones. Por tanto, la forma en que hablamos y/o respondemos de manera no verbal al COVID-19 puede aumentar o disminuir la ansiedad que experimentan.

Las tensiones también pueden aumentar cuando las familias se ponen en cuarentena juntas, por lo que es esencial:

- Ser pacientes frente al estrés.
- Comprender que el apoyo-no el castigo-es lo que necesitan.
- Ayudarlos a reconocer y controlar su estrés.
- Validar sus sentimientos, ser solidarios con ellos y no juzgarlos.
- Comprender que podrían necesitar más afirmaciones de cariño de parte nuestra; responder a esta solicitud para aliviar su ansiedad y mantener un apego seguro.
- Crear una zona de enfriamiento o "palabras clave" para indicar sobrecarga.



RECUERDA:

» Parte del manejo de la ansiedad es el manejo de la incertidumbre. Es importante que traten de enfocarse en las cosas que pueden controlar, teniendo en cuenta (sin ignorar) aquellas que no pueden.

» No hay tal cosa como una parentalidad perfecta, aún más durante situaciones de crisis. Hacé lo mejor que puedas y acordate que podés cometer errores.

» Sé genuino/a en sus palabras y acciones: tus hijos/as te amarán tanto como los/as amas.

» Eventualmente, todos encontraremos equilibrio y, en cierto sentido, las cosas volverán a la normalidad.

EL COVID-19

CHARLANDO SOBRE EL COVID-19

Al hablar con niños/as y adolescentes superdotados sobre el COVID-19, debemos:

- Asegurarnos de recopilar información precisa de fuentes confiables.
- Comunicar la información en formas apropiadas para su edad (consulte las páginas 3-4).
- Corregir los rumores o información falsa que han recibido.
- Hablar sobre la probabilidad de efectos adversos mínimos significativos para la salud de los/as niños/as.
- Permitir que hagan preguntas abiertamente y expresen sus preocupaciones.
- Comenzar las conversaciones haciendo una pregunta abierta como: "¿Qué quieres saber sobre COVID-19?"

Sin información precisa, pueden imaginar situaciones que son más aterradoras que la realidad. Además, para los que son altamente sensibles, la exposición continua a los medios puede generarles ansiedad. En estas situaciones, es importante tomarse el tiempo para hablar sobre lo que están sintiendo y considerar limitar el acceso a noticias potencialmente perturbadoras.

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Evitar minimizar las preocupaciones. Según Sal Mendaglio, Ph.D., decir cosas como "no te preocupes por eso" o "sos un/a niño/a, estos son problemas de adultos" no los ayudará a regular sus emociones. Él ofrece otros consejos prácticos en el artículo *Parenting for High Potential*, "La gestión de la ansiedad comienza en el hogar".

Usar estrategias cognitivas (de pensamiento). En su libro *From Warrior to Worrier: A Guide to Conquering Your Fears*, Dan Peters, Ph.D., sugiere un enfoque de 4 pasos para ayudar a los/as niños/as a controlar la ansiedad:

1. **Identificar el pensamiento.** P.E: "¿Alguien de mi familia se enfermará con COVID-19?"
2. **Desafiar el pensamiento.** "¿Tengo evidencia para apoyar lo que estoy pensando?"
3. **Modificar el pensamiento.** "Los datos muestran que el riesgo de enfermarse es bajo si practico las pautas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Los datos también muestran que la mayoría de las personas con COVID-19 se recuperan completamente y retoman sus vidas normales".
4. **Reemplazar el pensamiento.** "Si mi familia y yo seguimos las pautas de los CDC y las indicaciones del gobierno, hay pocas posibilidades de que alguien de mi familia se enferme".

Concentrate en lo que tu hijo/a puede controlar. Anímalo/a a:

- Mantener una actitud positiva.
- Divertirse haciendo cosas que traen alegría.
- Ser amable con los miembros de la familia y las mascotas.
- Conectarse con otros a través de las redes sociales apropiadas para su edad.
- Encontrar belleza entre sí mismo/a y la naturaleza, caminando explorando, andando en bicicleta (todo esto mientras se adhiere al distanciamiento social).

Atención plena y ejercicios de respiración. Hay importantes beneficios para la salud cuando la mente y el cuerpo están conectados. En casa, los padres pueden ayudar a sus hijos/as a mantenerse saludables incorporando ejercicio diario, horarios regulares de sueño, yoga, meditación y otras prácticas de atención plena.

Encontrá formas de marcar la diferencia. Ayudá a tu hijo/a a canalizar sus energías al involucrarse dentro de su comunidad:

- Escribiendo cartas de agradecimiento al personal de blanco.
- Organizando recaudaciones de fondos en línea.
- Donando víveres.
- Leyendo en voz alta a través de un chat de video para niños/as más pequeños/as.
- Haciendo tarjetas/dibujos para ancianos o personas encerradas en el vecindario.
- Pidiendo a los adolescentes que organicen espectáculos virtuales de talentos o cenas familiares temáticas.



Algunas apps que pueden ayudar son:

Calm

DreamyKid

Headspace: Guided Meditation & Mindfulness

Insight Timer

Mindful Powers

Relax Melodies

Super Stretch Yoga



NATIONAL ASSOCIATION FOR
Gifted Children
1331 H Street, Suite 1001
Washington, DC 20005
202-785-4268
www.nagc.org