

Reapertura de programas de cuidado infantil y educación temprana durante la pandemia COVID-19

Enfocado en la salud mental infantil y de la primera infancia Recomendaciones de mejores prácticas

Los niños de 0 a 6 años tienen necesidades socioemocionales únicas y corren el mayor riesgo de un posible impacto en el desarrollo debido al gran estrés de la pandemia. Los padres y cuidadores, incluidos los proveedores de cuidado infantil, pueden reducir directamente este impacto negativo a través de su presencia enriquecedora, consistente y sensible.

Espere grandes comportamientos

A medida que los niños comunican sus grandes sentimientos de ansiedad por separación, estrés traumático, miedos relacionados con el cambio de la rutina y el entorno, y la lucha con la regresión del desarrollo.



Prepare a los padres para preparar a sus hijos

Esta no es una transición típica, y las preocupaciones de los padres son válidas. Utilice sus relaciones existentes para escuchar sus inquietudes, describa qué esperar sobre las nuevas rutinas y procedimientos, y pregúnteles qué es lo que mejor alivia a sus hijos para que todos los adultos que brindan cuidado estén en sintonía.



Sea gentil consigo mismo

Recuerde: está sufriendo una pandemia y es probable que experimente estrés personal y profesional, así como también respuestas traumáticas secundarias.



Quiere decir más de lo que sabe

Ser sensible y tranquilo incluso frente a grandes comportamientos tiene el potencial de ayudar a los niños a regular e integrar sus experiencias para que puedan crecer y convertirse en adultos sanos y volverse más resilientes cuando sean mayores.



Los niños no están hechos para el distanciamiento social

Las pautas de distanciamiento social están en oposición directa al apego de los niños, las necesidades socioemocionales y de desarrollo. Es probable que la gran tensión entre las pautas de seguridad y las necesidades de los niños cause estrés y ansiedad a niños y adultos.



Las relaciones son el agente del cambio

Recibir un espacio de apoyo y reflexión para discutir sus pensamientos y sentimientos sobre su trabajo le permite relacionarse lo mejor posible con los niños que cuida. Cuando se siente escuchado y apoyado, pueden sentirlo como alguien que escuchará sus miedos, reconocerá sus sentimientos y será la base segura que necesitan para fomentar un desarrollo saludable.



Utilice sus recursos

¡No está solo! Estamos aquí para usted: podemos brindarle capacitación, consultas y soporte de salud mental infantil y de la primera infancia (infant and early childhood mental health, IECMH) centrado en las relaciones.



Mary Ellen Institute



Reapertura de programas de cuidado infantil y educación temprana durante la pandemia COVID-19

Enfocado en la salud mental infantil y de la primera infancia

Recomendaciones de mejores prácticas

Los niños de 0 a 6 años tienen necesidades socioemocionales únicas y corren el mayor riesgo de un posible impacto en el desarrollo debido al gran estrés de la pandemia. Los padres y cuidadores, incluidos los proveedores de cuidado infantil, pueden reducir directamente este impacto negativo a través de su presencia enriquecedora, consistente y sensible.

Espere grandes comportamientos



Los niños pequeños, incluso aquellos que hablan, no pueden usar el lenguaje para explicar completamente cómo se sienten. ¡Incluso es difícil para los adultos a veces! Los niños pueden "exteriorizar" su preocupación al aferrarse, volverse retraídos o más quisquillosos, o al ser más agresivos. Otra reacción común al estrés continuo es que los niños comiencen a usar comportamientos más "parecidos a los de un bebé". Por ejemplo, si un niño está completamente entrenado para ir al baño, puede comenzar a tener accidentes de control de esfínteres. Es posible que le pidan que los alimente o los vista a pesar de que pueden hacer estas cosas de forma independiente. Ver esta regresión en el desarrollo puede ser muy frustrante, pero al satisfacer su necesidad de apoyo con amor y paciencia, descubrirá que pronto volverán a su comportamiento de "niño grande". Recuerde que usted y los niños que cuida están experimentando un gran cambio en la vida cotidiana, y se necesita más apoyo para realmente manejarlo juntos (1).

Prepare a los padres para preparar a sus hijos

Esta transición particular de regresar a la guardería es única dados los factores estresantes y desconocidos recientes y actuales. Incluso los niños muy pequeños sienten cuando hay estrés en el medio ambiente. La comunicación abierta entre los adultos importantes en la vida de los niños los prepara para el éxito tanto en el cuidado de niños como en el hogar. Invite a los padres a compartir sus preocupaciones con usted, pero lo más importante, proporcione ideas sobre cómo los padres pueden apoyar mejor a sus hijos durante esta transición. Sugiera leer libros o jugar con temas del cuidado de los niños, volver a las rutinas regulares de acostarse y despertarse, y hablar con sus hijos sobre las nuevas rutinas y procedimientos de distanciamiento social. Invite a los padres a pensar en un objeto, una imagen o una carta que puedan enviar para guardarlo en el cubículo del niño, y acudir a esto cuando extrañen a los padres, o aprender más sobre lo que mejor alivia a los niños cuando están más desregulados. Esa familiaridad y atención a necesidades específicas aumentará la sensación de seguridad de los niños (1).



Sea gentil consigo mismo



Nuestros sentimientos y comportamientos relacionados con la pandemia son respuestas naturales al trauma y la pérdida global que nos rodea. El trauma secundario puede surgir cuando esté cuidando a aquellos que han experimentado dificultades, sufrimiento y crisis, y sabemos que los niños pequeños se ven particularmente afectados por esto. Las siguientes son posibles señales de advertencia de una respuesta a la exposición al trauma secundario en adultos: sentirse desesperado o indefenso, enojado, temeroso, culpable, incapaz de empatizar, crónicamente exhausto, una sensación de que nunca puede hacer lo suficiente, un sentido inflado de importancia relacionado con su trabajo, una sensación de persecución, evasión, aumento de adicciones, hipervigilancia y disociación. Si nota estos sentimientos, sea amable con usted mismo y active su plan de autocuidado (2).

Los niños no están hechos para el distanciamiento social

Las pautas de distanciamiento social se recomiendan para la salud y la seguridad de todos nosotros. Desafortunadamente, debido a las necesidades sociales, emocionales y de apego de los niños pequeños en relación con el contacto físico, la expresión facial, la proximidad y el cuidado práctico, las pautas están en oposición directa a lo que se recomienda para un desarrollo saludable. La mejor práctica es sopesar los riesgos y beneficios en ambas direcciones y continuar recibiendo apoyo para navegar la tensión entre lo que los niños necesitan y lo que se recomienda para mantenernos a todos a salvo.



Reapertura de programas de cuidado infantil y educación temprana durante la pandemia COVID-19

Enfocado en la salud mental infantil y de la primera infancia Recomendaciones de mejores prácticas

Quiere decir más de lo que sabe



Como cuidador adulto primario, constante y emocionalmente disponible, usted tiene un impacto significativo en el bienestar de toda la vida de los bebés y niños pequeños. Debido a los asombrosos avances en el desarrollo que los niños hacen de los 0 a 6 años, las primeras experiencias que tienen son fundamentales para la persona en la se convertirán. Cuando los niños se ven afectados por el estrés y el trauma, su desarrollo está en riesgo. Sin embargo, cuando tienen la protección relacional amortiguadora de adultos afectuosos que están a su disposición cuando más los necesitan, se ven menos afectados por la toxicidad del estrés. Puede ser muy difícil ser el adulto más grande, más fuerte, más sabio y más amable en una relación con un niño que lucha con grandes sentimientos y grandes comportamientos. Pero esto es lo que necesitan de nosotros, ahora más que nunca. .

Imagine que cada vez que consuela en lugar de castigar o rechazar, está plantando una semilla que tiene el potencial de florecer en la salud social y emocional y la capacidad de recuperación más adelante. Es posible que nunca lleguemos a ver realmente en qué se convierte esa semilla, pero en este momento sabemos que solo estar juntos con los niños en su dolor es suficiente.

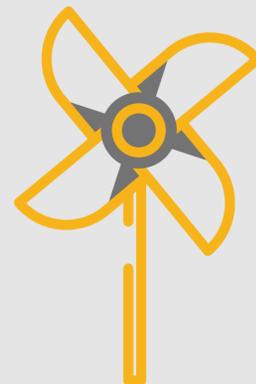
Las relaciones son el agente del cambio

Robert Weigand (2007) comparte sobre su experiencia con la supervisión reflexiva en el cuidado infantil:

"El cambio más importante fue mi creciente capacidad para estar psicológicamente presente "en el momento" con un niño. Me volví más capaz de concentrarme más exclusiva y claramente en lo que estaba haciendo, sintiendo, intentando y pensando. Estar presente de esta manera, ya sea con un niño pequeño mientras explora un juguete nuevo o con un niño durante episodios de incumplimiento intencional, es una función esencial de enseñanza y cuidado.

Las ocasiones en que puedo apoyar ese compromiso y exploración sin entrometerme es cuando estoy en mejores condiciones para apoyar el desarrollo de un niño. No se trata simplemente de observar con precisión lo que hace un niño y adivinar correctamente lo que podría estar pensando. Implica dejar de lado momentáneamente la necesidad de uno de administrar, controlar o incluso enseñar. La capacidad de adecuadamente dejar de lado mis necesidades y preocupaciones para simplemente estar con el momento se volvió más confiable.

Estar presente y disponible para un niño de esta manera implica estar simultáneamente más presente para mí, es decir, ser igualmente consciente de mis propios sentimientos, pensamientos, intenciones y necesidades. En las interacciones emocionalmente cargadas con niños pequeños, los cuidadores deben regular y calmar al niño y a ellos mismos. Es inapropiado esperar que un niño pequeño comparta la responsabilidad de regular la interacción. No hay, entonces, nadie más. Para que esto salga bien, el cuidador debe ser plenamente consciente tanto del niño como de sí mismo y estar lo suficientemente presente como para cuidar de ambos (3)".



Utilice sus recursos

¡No está solo! Hay toda una comunidad que lo tiene en mente y espera compartir cuánto nos importa la experiencia única que está teniendo en este momento. Se proporcionan tantos recursos que puede ser realmente abrumador. A veces es útil hablar con alguien más en lugar de examinar todas las nuevas herramientas en su bandeja de entrada.

El Child Care Council, Inc. <http://www.childcarecouncil.com/> siempre está disponible para ofrecer acceso al personal del Consejo para discutir cualquier inquietud o problema que pueda tener sobre el regreso al lugar de trabajo después de la COVID-19. También han creado estos recursos útiles con usted en mente; desplácese a las Hojas de Sugerencias para algunas actividades de autocuidado y mindfulness, así como las herramientas relacionadas con el regreso después de la COVID-19 para padres e hijos (<https://childcarecouncilinc.padlet.org/minsalaco/hlnd4fmjukj0636m>)

El Instituto Mary Ellen (<https://www.spcc-roch.org/spcc-trainings/>) en la Sociedad para la Protección y Cuidado de Niños (Society for the Protection and Care of Children, SPCC) brinda capacitación en salud mental infantil/infancia temprana y grupos de supervisión/consulta reflexiva en la comunidad y específicamente al personal y directores de cuidado infantil.

(1) Parlakian, R. (2020, abril 28). Qué viene después: Regreso a la guardería después del refugio en el hogar. Zerotothree.org. <https://www.zerotothree.org/resources/3413-what-comes-next-back-to-child-care-following-shelter-in-place>

(2) Lipsky, L.V.D & Burk, C. (2009) Manejo del trauma: una guía diaria para cuidarse a sí mismo mientras cuida a los demás. San Francisco, CA: Editores Berrett-Koehler.

(3) Weigand, R. F. (2007). Supervisión reflexiva en cuidado infantil: Los descubrimientos de un turista accidental. Zero to Three, 17, 17-22.

