

# Ideas y orientaciones para familias de acogida de niños de 0 a 3 años, separados de sus adultos referentes por el COVID19



La situación de crisis sanitaria y social que vivimos en las últimas semanas puede suponer un momento de vulnerabilidad emocional, de relación y de vínculo tanto por los padres como por sus hijos/as.

Aparte del malestar, inquietud e incertidumbre general, la situación se vuelve dura cuando los niños tienen que separarse por ingreso o aislamiento de los adultos referentes, sin contar con una red familiar de apoyo.

Que estos niños/as puedan ser atendidos en un contexto familiar de acogida, permite garantizar una óptima atención de las necesidades funcionales (alimentación, higiene ...) y, en paralelo, ofrecer un entorno cálido, estable, acogedor y cariñoso, como base para la protección de la salud física y emocional del menor y su capacidad de resiliencia.

Ofrecemos estas orientaciones para las familias o adultos de acogida de niños menores de 3 años.

## Qué puede sentir el niño?

Los bebés o niños/as de hasta 3 años experimentan sensaciones y emociones, que en la mayoría de los casos aún no pueden verbalizar. Las sensaciones pueden ser intensas por su menor posibilidad de elaborarlas y generan malestar.

La separación abrupta de las figuras referentes es una pérdida y una rotura. Los echarán de menos a ellos, pero también pueden echar de menos cosas en concreto: el olor de la madre, su casa, algún juguete o peluche, que los conectará con algunos sentimientos de TRISTEZA, AÑORANZA

Aquellos referentes que les daban protección y calma ya no están, generándose un sentimiento de DESPROTECCIÓN y DESAMPARO. No saben cuándo volverán ni qué les pasa. Dada la edad, no hay una concepción clara de la situación y se pueden generar sentimientos de MIEDO y de DESESPERANZA.

Es un momento de incertidumbre y cambio. La adaptación a un lugar y en unas personas nuevas, no conocidas, también puede desvelar todos estos sentimientos, incluyendo también sentimientos de frustración, RABIA y ENOJO.

La percepción del tiempo y el espacio a esta edad es muy relativa, añadiendo un punto más de incertidumbre a la situación. La inquietud no está sólo en el "cuando vendrán" sino que en realidad su vivencia puede ser de no saber si volverán. Vivencia similar pero amplificada, de cuando se llega tarde a buscarlos a la escuela.

## Manifestaciones hasta los 18 meses

-  Irritabilidad.
-  Dificultades del sueño: tanto para no dormir (dificultades en conciliar o despertarse más veces de lo habitual) como por exceso (como forma de desconectar de la situación dolorosa).
-  Dificultades en la alimentación: rechazo de la comida o disminución del apetito, o exceso por ansiedad.
-  Actitud evitativa o pasiva, de poco interés en el otro o en el entorno.
-  Exceso de reclamo, necesidad de contacto constante.
-  Reacciones del cuerpo como signos de estrés: irritaciones en la piel, dolores de estómago, posibilidad de enfermar.

## Manifestaciones de 18 meses a 3 años

-  Irritabilidad, rabieta frecuentes, conducta más provocadora. Búsqueda de límites, para expresar malestar o comprobar la disponibilidad / incondicionalidad del adulto referente.
-  Dificultad para calmarse con diferentes ofrecimientos / propuestas. Lo que servía en el pasado ahora ya no sirve.
-  Actitud evitativa, de poco interés en el otro o en el entorno, así como también en la comunicación y lenguaje (el niño o niña puede hablar menos o no querer hablar).
-  Aspectos regresivos: retroceso en aspectos evolutivos ya alcanzados, como por ejemplo hacerse pipí, no querer comer o dormir solos ...
-  Dificultad para regularse (movimiento excesivo, ansiedad, verborrea).
-  Actitud muy complaciente o necesidad de afecto y atención constante y / o exclusivo.
-  Dificultades del sueño: dificultades en conciliar, despertarse a menudo durante la noche o aumento de pesadillas, exceso de sueño (como forma de desconectar de la situación dolorosa).
-  Dificultades en la alimentación: rechazo de la comida, disminución del apetito, o exceso de comida (ansiedad).
-  Reacciones del cuerpo como signos de estrés: irritación en la piel, dolor de estómago, dolor de cabeza, enfermedad.

## Acciones para contener/acompañar (0 a 18 m)

-  Importancia del contacto físico: acariciar, masaje, juego en el regazo. En los bebés las emociones pasan muy por el cuerpo, por lo tanto las respuestas también. Abrazarle más de lo habitual y más tiempo.
-  Hablarle: aunque no entiende el significado de las palabras una voz tranquila acompaña, transmite calma y contiene.
-  Mantener referencias de los padres: pañuelo o prenda, padre o madre, algún olor familiar (suavizante, colonia ...), escuchar algún audio o vídeo de los padres ... Los sentidos en esta edad, son muy importantes a nivel de vínculo y conexión emocional con los referentes.
-  Mantener alguna referencia propia de su casa (almohada, peluche, algún juguete, el biberón ...), así como horarios y rutinas (si se puede, aquellas ya establecidas por los padres).
-  Promover contacto relacional con el adulto a través de la mirada, las canciones, caricias, etc. Intentando no ser demasiado invasivos.

## Acciones para contener/acompañar (18 m a 3a)

-  Lo que los niños no saben, lo imaginan o lo inventan: explicar la situación real de forma sencilla, clara y sin alarmar. Debe ser adaptada a lo que puede entender, reclama o necesita saber, no dar más información de la que requiera o solicite.
-  Utilizar lenguaje comprensible y adecuado a la edad y con otros recursos que ayuden como cuentos, imágenes, canciones ...
-  Dar espacio y poner palabras a las emociones, haciéndoles sentir que lo pueden compartir con el adulto.
-  Facilitar y potenciar que puedan hablar de los padres: fotos, hacer algún dibujo, pensar en que harán cuando vuelvan. Si es posible establecer con los padres cierto contacto (videollamadas, vídeos, llamadas, audios...).
-  Mantener alguna referencia propia de su casa (almohada, peluche, algún juguete, el biberón ...), así como horarios y rutinas (si se puede, aquellas ya establecidas por los padres).
-  Hacer actividades de ocio que los conecten a lo cotidiano.

# ¿Cómo nos podemos sentir? ¿Qué nos podemos preguntar?

-  Necesitamos paciencia, escucha y disponibilidad en sentido amplio del término: es una situación incierta y nueva para todos.
-  Quizás pensamos que la convivencia no va bien y sentimos culpa o temor a equivocarnos. La reflexión y la revisión de lo que hacemos y cómo nos sentimos, es la base para favorecer cambios que aporten mejoras. También para pedir ayuda!
-  Nos podemos sentir desubicados con nosotros mismos, en pareja, el rol y lugar que ocupan los hijos si los hay, es natural! Tenemos que reconocernos y adaptarnos.
-  Es una experiencia que comienza con sentimientos muy intensos y algunos de ellos muy dolorosos y eso requiere tiempo. El tiempo no es lineal ni todos necesitamos lo mismo para transitar por estas situaciones.
-  Puede ser difícil saber cómo vincularse, pensando en la temporalidad de la acogida. Hay que ser consciente y evitar generar experiencias relacionales intermitentes o polarizadas (proximidad / distancia) que pueden generar inseguridad y dudas en el niño/a sobre expectativa y cómo dirigirse.
-  Es importante saber cuál es el lugar y función relacional de cada uno, mostrarse cercano, cariñoso, manteniendo unas rutinas, unos límites educativos que contienen y estructuran ...
-  Posibilitar que puedan expresar que echan de menos a sus padres, incluso que no quieren estar contigo, en esta casa ... tu acogida, también representa lo que ellos temporalmente han perdido.
-  La expresión de sentimientos negativos o agresivos no es rechazo sino una manera de expresar sufrimiento y malestar, añoranza y miedo.
-  Poder anticipar todo lo que sea posible, sobre todo lo que implique nuevos cambios, hacerlo en la forma y lenguaje adecuado a la edad, sobre todo con los más grandes.

Si tiene dudas o preguntas, consulte con su equipo referente de acogida o con su CDIAP de referencia

- Associació de famílies acollidores de Barcelona [associacio\\_afabar@yahoo.com](mailto:associacio_afabar@yahoo.com) // [www.afabar.org](http://www.afabar.org)
- Departament de treball Afers Socials i Famílies: [https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/acolliments\\_i\\_adopcions/](https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/acolliments_i_adopcions/)
- Fundació Eulàlia Torras de Beà: [www.fetb.org](http://www.fetb.org)