

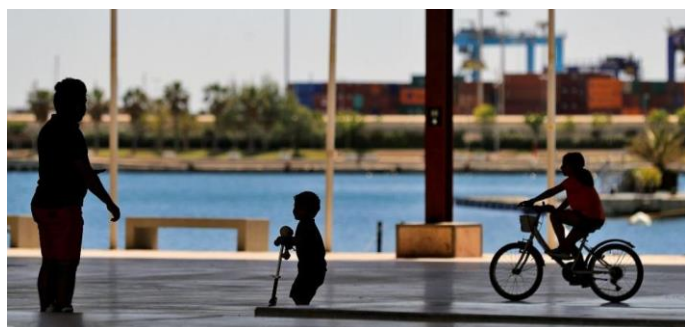
Passejant amb distància social però amb proximitat emocional en la primera infància:

Aquests darrers mesos estem vivint unes experiències noves per a tothom en les quals es manifesta l'enorme capacitat d'adaptació que tenim els éssers humans.

La crisi del COVID-19 ha fet que passéssim per una etapa de confinament total en la que la incertesa, el desconeixement, la por i altres sentiments ens han fet plantejar molts aspectes relacionats amb la nostra manera de viure. Tot això, d'una manera o altra, ha afectat la nostra realitat, els nostres esquemes, les nostres rutines i la nostra seguretat.



Des de fa unes setmanes, les autoritats ens han permès poder sortir a passejar per la ciutat i fer esport en unes condicions especials. Moltes famílies han agraït el poder incorporar de nou aquests espais a les seves vides però els infants ho han viscut de maneres diferents: alguns s'han mostrat angoixats, insegurs i temerosos, altres s'han adaptat amb facilitat a la nova realitat, i a molts altres els fa mandra i incomoda la quantitat de mesures i condicions preventives (mascaretes, no tocar superfícies, la distància social...).



Fer un passeig, moure's, caminar, anar amb bicicleta o en patinet, fer exercici físic... són activitats saludables i necessàries en la vida dels infants. Especialment en hores de Sol pel seu efecte beneficiós sobre el cos i la psique de l'ésser humà. Per això és molt recomanable incorporar la sortida al carrer en la rutina diària. Els nens han de tenir temps diferenciats per dormir, per fer tasques escolars o domèstiques, per fer exercici, per fer activitats en família (menjar, jocs, televisió,...) i també per fer activitats lliures. És dins d'aquest ventall d'activitats previsible i reglades que hauríem d'incloure el temps de sortir al carrer, per incorporar-ho a la seva normalitat.

No se'ls ha d'obligar però sí convèncer que és la forma correcta d'actuar, no només perquè el perill és reduït, sempre i quan es segueixi la normativa establerta, sinó també perquè s'ha d'aprendre a conviure amb el risc, si no volen veure la seva vida empobrida. En tot cas, l'infant ha de poder percebre la seguretat prudent de l'adult i ha de sentir que aquest el protegirà. No s'ha de forçar al nen, creant situacions de tensió, sinó acompanyar-lo en un procés d'exposició gradual i controlada davant l'activitat ansiògena: sortint poca estona el primer dia i augmentant la duració de les sortides en els dies posteriors. Al mateix temps, en el cas que hi hagi germans, s'hauria d'intentar evitar que uns acceptin sortir mentre altres es queden a casa.

Un altre punt important, que preocupa a alguns pares, és la forma anòmala en què els seus fills han de sortir al carrer. Certament, les mesures de prevenció que s'han de prendre impedeixen que els nens es relacionin amb el món i amb els altres de la manera en què estaven acostumats. Els humans som éssers socials per naturalesa i necessitem la interacció i la relació amb els altres per desenvolupar-nos plenament, però els nous paràmetres de seguretat ens impedeixen fer-ho de forma natural i espontània.



Els pares expressen que els seus fills es mostren angoixats perquè no es poden acostar a la resta de persones adultes, o si es creuen amb altres nens no poden jugar amb ells, ja que han de mantenir una distància de seguretat. En aquests casos és important ajudar als nens a que expressin amb paraules allò que observen i els genera un cert patiment. La veritat és que els nens no acostumen a ser conscients, els hi costa posar nom i identificar el que els passa i el que senten, i el sol fet de fer-ho els dona una tranquil·litzadora sensació de control. Així mateix, el fet que l'adult els pugui entendre els fa sentir més compresos, acompanyats i protegits, el que també ajuda que l'angoixa i la inquietud disminueixin. També és important poder empatitzar amb els seus sentiments i legitimar-los, evitant ridiculitzar-los o fent-los sentir que són absurds o impropis, ja que d'aquesta manera mostrarem no només que els estem escoltant, sinó també que els entenem i que els recolzem. És important poder contenir la seva ràbia i la seva tristesa a través de l'escolta, la confiança, la seguretat,... No s'ha de sobredimensionar les seves angoixes, ni tampoc deixar que s'enfronti sol als seus sentiments. Tampoc se'ls ha d'exposar gratuïtament a situacions que els siguin estranyes i que puguin produir sensacions d'inquietud que obstaculitzin el seu procés d'habitació.

També es poden buscar altres canals de socialització (ex: parlar per telèfon, fer un dibuix per un amic amb algun escrit tipus carta,...), tot i que la família en sí ja és un dels agents principals d'aquest procés en aquestes edats més primerenques, ja que és a casa on solen aprendre els valors, les normes i les creences que constituïran les seves pautes culturals.

Al mateix temps, és important que observin que els seus pares es mostren tranquils i serens davant el comportament que té el seu fill, fent-los sentir que poden parlar amb ells de tot el que senten, sense que temin no ser escoltats o recolzats.



Per últim, també seria interessant anticipar-se i poder explicar i donar informació adequada a la seva edat, per tal que puguin entendre, en la mesura del possible, la importància de les mesures preventives que cal seguir

en aquests moments. Mantenir la distància adequada és una manera de protegir-se un mateix i de protegir els altres. Al mateix temps que tenim cura de tots aquests elements també s'ha de poder donar a la infància una visió més optimista on es troben els sentiments d'esperança i la propera arribada, encara que progressiva i potser lenta, d'una nova normalitat.

Anna Capdevila
Psicòloga CDIAP Fundació Eulàlia Torras de Beà