

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 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 querés 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



1331 H Street, Suite 1001
Washington, DC 20005
202-785-4268
www.nagc.org

Apoyo a niños/as superdotados/as durante COVID-19 y otras crisis

Por etapa de desarrollo

En tiempos de crisis, como la pandemia de coronavirus, los niños/as y adolescentes de todas las edades necesitan mucho amor y atención de sus padres. Los padres pueden apoyarlos/as manteniendo tantas rutinas familiares como sea posible, creando nuevas rutinas cuando sea necesario para la estructura y la comodidad, y ayudándoles a hablar sobre sus sentimientos.

Los padres deben consultar estas tablas para ayudar a identificar comportamientos, reacciones típicas ante las crisis y las estrategias apropiadas para su edad. Es importante tener cuenta que muchos/as niños/as superdotados/as presentan *asincronía*, lo que significa que pueden estar más adelantados/as en el desarrollo o, en algunas situaciones, rezagados con respecto a sus compañeros/as de edad.

Este cuadro se basa en el comportamiento y/o las reacciones de un/a niño/a promedio. Los padres deben adaptarse según el desarrollo de sus hijos/as superdotados/as.

	Comportamiento	Reacción a la crisis	Cómo ayudar
Pre-escolar 3-5 años	Comienza a tener un sentido de identidad.	Miedo a quedar solo/a.	Establecer una estructura, un orden que le permita saber qué esperar.
	Le gusta fingir y jugar a ser adulto/a.	Puede volver a comportarse como un/a niño/a menor a la hora de comer, dormir o ir al baño.	Proporcionar un aviso apropiado de novedades y cambios en la rutina.
	Curiosidad por el mundo.	Puede volver a aferrarse o hablar como bebé.	Que la hora de juego sea divertida, sé creativo/a (p. ej., búsqueda del tesoro en la casa, "simulación" de vacaciones, campamento, etc.)
	Comienza a explorar mientras permanece cerca de los padres.	Puede volverse agresivo/a o ceder fácilmente a apaciguar a otro/as y disminuir el conflicto.	
	Comportamiento	Reacción a la crisis	Cómo ayudar
Primaria inicial 6-8 años	Comienza a ser más independiente.	A menudo llora o se retira.	Ayudarlo/a a identificar y etiquetar sentimientos.
	Comienza a entender los sentimientos.	Quiere complacer y trata de ser un buen ayudante.	Avisar acerca de las nuevas rutinas.
	Comienza a desarrollar amistades.	Puede hacer berrinches por falta de palabras para expresar emociones complejas.	Aclarar las reglas y apreciar los esfuerzos del/a niño/a por acatarlas.
	Puede manejar alguna responsabilidad.	Puede retroceder en las habilidades de autoayuda.	Pasar tiempo a solas para asegurar su valor y habilidad para hacer las cosas.
	Comienza una exploración más independiente.		Facilitar el tiempo de juego familiar, el ejercicio (yoga, fiestas de baile en la casa, caminatas) y mindfulness.
	Hace más preguntas.		
	Comportamiento	Reacción a la crisis	Cómo ayudar
Primaria avanzada 9-12 años	Capaz de aprender nuevas ideas.	Puede: Sentirse impotente.	Establecer un horario consistente con reglas claras y previsibilidad.
	Comienza a tener pensamientos lógicos.	Sentir enojo por la situación.	Ayudarlo/a a hablar sobre sus sentimientos y normalizarlos.
	Comienza a comprender la justicia y ver otras perspectivas.	Quejarse de dolores de cabeza /dolores de estómago.	Organizar videollamadas con amigos y seres queridos.
	Comienza a entender las diferencias entre lo correcto y lo incorrecto.	Tener problemas con el trabajo escolar o compañeros de clase.	Fomentar el diario y la biblioterapia (lectura libros de ficción/no ficción sobre individuos resilientes que han superado dificultades, desafíos y crisis).
		Preocuparse por la salud y seguridad de los demás.	
		Tener problemas para dormir y comer.	
		Investigar sobre COVID-19 y pandemias.	

Apoyo a niños/as superdotados/as durante COVID-19 y otras crisis

Por etapa de desarrollo

(Continuado)

	Comportamiento	Reacción a la crisis	Cómo ayudar
Secundaria- Adolescencia 13-18 años	Comienza a querer independencia.	Puede: Tener problemas con el trabajo escolar o compañeros de clase.	Ayudarlo/a a hablar sobre sus sentimientos y escuchar sus quejas.
	Pasa más tiempo con amigos.	Retirarse y deprimirse.	Respetar sus sentimientos y ser honesto/a con los propios.
	Busca apoyo en la familia.	Enojarse o lastimarse y perseguir comportamientos no saludables.	No cargarlo/a con nuestras ansiedades.
	Comienza a enfocarse en el futuro.	Llorar por la pérdida de tiempo escolar, eventos sociales-miedo a perderse de las actividades.	Fomentar las videollamadas con sus compañeros/as.
		Preocuparse por la salud y seguridad de los demás.	Crear horarios y expectativas de acuerdo a sus necesidades.
		Tener problemas para dormir y comer.	Tener por seguro que estamos atentos/as a su salud mental.
		Preocuparse por la incapacidad de ayudar a escapar en el futuro.	Animarlo/a a encontrar formas de resolver problemas de necesidad de la comunidad (mientras se practican las pautas de los CDC).
	Comportamiento	Reacción a la crisis	Cómo ayudar
Post-secundaria +18 años	Busca ser independiente.	Se enoja o emociona con rapidez.	Empatizar con sus desafíos.
	Pregunta cómo se hacen las cosas.	Grandes reacciones ante pequeños estresores.	Plantear inquietudes sobre sus malas decisiones y discutir alternativas saludables de manera amable.
	Se siente invencible.	Mayor respuesta emocional.	Reforzar las pautas de los CDC y ayudarlo/a a procesar la disputa entre sus sentimientos de perderse y el querer "hacer lo correcto" en tiempos de crisis, considerando el bien común.
	Se siente impotente ante circunstancias inesperadas.	Puede desafiar a la autoridad y tomar decisiones poco saludables.	Animarlo/a a ser líder y servir como ejemplo positivo para miembros más jóvenes de la familia y/o amigos.
		Miedo de perderse.	Ayudarlo/a a mantenerse conectado/a con otros/as a través de videollamadas o redes sociales.
		Preocupación por la salud y seguridad de los demás.	

