

El curioso efecto secundario de las mascarillas en nuestros niños(a) y adolescentes..

En estos días, sumamos un nuevo cambio en esta “nueva normalidad”. Tras los meses habituándonos a las nuevas rutinas, llega también una época de “desacostumbrarse”.

Basándonos en la experiencia vivida en otros países, se evidenció lo dificultoso que fue, para un gran número de niños(a) o adolescentes, experimentar este nuevo proceso (eliminación de mascarillas).

El fin del uso de las mascarillas, pudiese provocar, que algunos de nuestros niños(a) o adolescentes, se sientan desprotegidos y no solo por el miedo al contagio. Hablamos también de una dificultad añadida, de altos niveles de ansiedad y estrés por el hecho de volver a exponerse delante de los demás.



EL SÍNDROME DE LA CARA VACÍA

Lo primero que debemos aclarar es que el síndrome de la cara vacía no es una enfermedad, sino más bien, un conjunto de síntomas que se dan ante una situación determinada, como por ejemplo: el decir adiós a las mascarillas y empezar este nuevo proceso de adaptación.

Estamos hablando de una serie de emociones y sentimientos que podrían provocarnos síntomas a nivel psicológico y físico, dado el alto nivel de ansiedad que se pudiese evidenciar, tanto en niños como incluso adultos.

En estos días, podríamos observar diferentes síntomas con mayor o menor intensidad, no existiendo una única fórmula para experimentarlos, ya que varían dependiendo de la realidad de cada uno. Ejemplo:

- Sensación de inseguridad
- Falta de control de la situación
- Sensación de vulnerabilidad
- Miedo irracional
- Ansiedad

Estamos hablando de un estado de alerta, que nos podría impedir continuar nuestras vidas con normalidad y puede afectarnos a la hora de realizar acciones cotidianas y necesarias.

Para lo anterior, es necesario

Comprender, que si te sientes así, es normal, no pasa nada y es lógico necesitar un período para adaptarte de nuevo.

Estamos ante una nueva época de cambios continuos, es necesario darnos permiso para ser pacientes, acomodarnos y adaptarnos a ellos.

Nos enfrentamos a desafíos en la vida cada día, y nos hemos adaptado bien, ya que muchos durante la pandemia hemos tenido que hacerlo de manera apresurada y sin un previo aviso.

Una de las cosas que puede mejorar esta situación, es que el cambio sea gradual y flexible.

NO apesuremos en quitar la mascarilla, a nuestros niños(a) o adolescentes, si observamos en ellos que esto les genera un malestar.

Probemos, para comenzar, retirándola, en espacios abiertos poco a poco, solo cuando él o ella, se sienta realmente seguro/a e ir probando en diferentes situaciones, en que observemos, que ya han ido desarrollando un mayor control.

Importante, reforzarles tanto a ellos como en la familia, el aceptar sus emociones.

Recuerden que todas las emociones cumplen su función y pueden aportarnos algo necesario para nuestras vidas.

Reforcemos en casa, el NO avergonzarnos de ella, no tiene nada de malo andar con mascarilla, y no tenemos porque dar explicaciones en todo momento, del porqué te dejas la mascarilla puesta, tus motivos son válidos, y si te das cuenta que tus emociones o sentimientos te sobrepasan, puedes pedirnos ayuda.

La ayuda psicológica puede ayudarles, con orientaciones, para potenciar los recursos que tienen sus hijos e hijas, para afrontar los cambios y aprender nuevas herramientas para ello.

Trabajando así, la resiliencia y las habilidades sociales para que se sientan más seguro/a ante estas nuevas situaciones de cambio.



PS. Ana Calderón
CCHACH