



¿CÓMO CONTENER A NUESTROS NIÑOS EN UNA CRISIS?

Ps. Josefina Uriarte G.

En la actualidad estamos viviendo una crisis social, que ha traído consigo cierta incertidumbre que se ha mantenido en el tiempo, que ha impactado de diversas formas a la comunidad. Dicho impacto – a nivel tanto físico como psicológico – dependerá de las características personales y sociales de cada individuo, lo cual puede producir efectos nocivos a corto y largo plazo en la salud mental y bienestar. Estos efectos pueden conllevar dificultades para dormir, sensación de cansancio y tensión permanente, síntomas ansiosos y de intranquilidad, mayor irritabilidad, fallas en la memoria y concentración, entre otros.

Los niños(as) tienen una gran sensibilidad emocional, lo que los hace sintonizar fácilmente con sus principales cuidadores, reaccionando como “espejos”. En edad pre-escolar, los niños(as) absorben la información mayoritariamente a través del canal no verbal, por lo que a pesar de que hayamos podido ser cuidadosos en cuanto a la información que

reciben, es posible sostener que ellos de igual forma perciben lo que está ocurriendo, principalmente por el hecho de que los adultos que los rodean se han visto afectados por la contingencia nacional. Es por esto que antes de hablar sobre cómo contener a los niños(as) en primera infancia, comenzaremos por la necesidad de que el adulto a cargo sea consciente de la importancia de su propio bienestar, para que sea capaz de gestionar instancias de auto-cuidado ¿Cómo? Limitando la información y el tiempo expuestos a medios de comunicación social. Retomando, dentro de lo posible, actividades y rutinas que se hacían anteriores a la crisis - como juntas familiares, actividades deportivas, religiosas, etc -. Poder tener instancias para conversar acerca de lo que está ocurriendo, ya que hablar sobre la contingencia nacional y cómo ésta nos hace sentir, ayuda a equilibrar las sensaciones de malestar. También como auto-cuidado es imprescindible intentar gestionar redes de apoyo, para recibir ayuda considerando los cambios de horarios y rutinas a los que nos hemos visto expuestos.

¿Cómo contener a nuestros niños ante la crisis actual?

En primer lugar, evitando que estén expuestos a información que exceda su capacidad de entendimiento y resolución. Es decir, impedir el acceso ilimitado a la televisión o redes sociales, donde constantemente se muestran imágenes violentas y del conflicto. Asimismo, preocuparse de que no estén expuestos a conversaciones de adultos sobre la contingencia nacional si estas se tornan intensas y/o inadecuadas para la edad de nuestros niños.

Parte de la contención, implica poder conversar con ellos y explicarles la situación, en vez de omitirla o negarla. Las palabras les permiten a los niños(as) elaborar aquello que experimentan, siendo un cause que entrega orden al mundo emocional. Debemos usar palabras simples, entregando información concreta y adecuada a su edad. Es importante transmitirles que es una situación que no será permanente y que son los adultos los que se preocuparán de su bienestar. En este sentido, la información debe ser dosificada, ya que así como la falta de información aumenta la incertidumbre y puede provocar que el niño(a) cree sus propias fantasías, tendiendo a exagerar lo que ocurre; el exceso de información puede aumentar la ansiedad, inseguridad y miedo.

Dentro de lo posible, poder reestablecer las rutinas cotidianas, de alimentación y de juego, el ciclo de sueño y vigilia, la asistencia al jardín infantil, actividades deportivas, idas a la plaza, etc. Además, planificar actividades familiares gratificantes, para que en su día a día tengan experiencias positivas que les permitan desconectarse – tanto a ellos como a los padres – de la situación actual.

Debemos evitar usar un lenguaje que exprese humillación, burla o descalificaciones hacia otros, si no que por el contrario, intentar promover un ambiente de tolerancia y respeto. Son estas situaciones importantes donde podemos enseñar virtudes a nuestros niños(as) y mostrárselas principalmente a través de nuestro ejemplo.

¿Qué podemos observar como manifestaciones de estrés en niños pre-escolares?

Como padres, el tener una actitud sensible y empática, nos

ayudará a estar atentos a las señales y necesidades de los niños(as), interpretándolas considerando su edad, características y el contexto en el que estamos. Se podría esperar mayor irritabilidad, es decir, reacciones agresivas o intensas ante estímulos que anteriormente no hubiesen producido ese efecto. Síntomas físicos, como dolores de cabeza o de estómago recurrentes que no sean producto de una causa identificada. Sentimientos de miedo generalizado, que pueden implicar el deseo de querer dormir en la cama de los padres, que pregunten constantemente a qué hora los irán a buscar al colegio, que se alteren por algún cambio de planes, que muestren mayor dependencia al adulto, entre otros. Dificultades en el sueño o pesadillas recurrentes. También se pueden observar conductas regresivas, como orinarse en la cama aun cuando ya se había logrado el control de esfínter. Todas estas conductas pueden ser esperables dentro del marco actual, sin embargo, si varias de ellas se dan al mismo tiempo, son muy frecuentes o persistentes en el tiempo o si se agrega disminución del apetito o baja de peso, juegos agresivos y/o reiterativos o disminución marcada de los intereses, es importante considerar la posibilidad de consultar con un profesional.

En definitiva, es substancial recordar que lo que está ocurriendo en la actualidad ha afectado tanto al mundo adulto como al mundo infantil. En algunos contextos familiares, sociales y/o laborales ya se han visto las consecuencias a corto plazo y, en otros, tal vez aún falta un tiempo para que se visualicen las consecuencias de la crisis actual. Es por ello, que todos estamos preocupados, especialmente por la incertidumbre que todo esto provoca. En este sentido, se debe tomar la responsabilidad que adquirimos al ser cuidadores de niños(as) en edad pre-escolar, quienes dependen de nosotros. Por eso, como se expuso anteriormente, es importante tener instancias de auto-cuidado para poder reaccionar de forma más comprensiva y flexible, transmitir seguridad y calma y ser capaces de acoger las necesidades de afecto y contención que demandan los niños (as).