



## SOCIALIZACIÓN POST PANDEMIA

Ps. María Trinidad Del Real

**T**ras este tiempo de pandemia que hemos vivido, nuestro hijo puede no haber tenido tantas instancias de socialización como hubiéramos querido. Es por lo que en muchos casos sus habilidades sociales se han visto afectadas y ha mostrado mayor dificultad para sentirse cómodo frente a nuevas situaciones: siendo más aprensivo, más ansioso o sin saber muy bien cómo actuar frente a sus pares o adultos. Aquí algunas ideas de qué podemos hacer en concreto para poder ayudarlo:

**1. Celebremos sus logros:** Alentemos las aproximaciones que tenga a las situaciones sociales. Es importante para el niño ver que estas instancias son vistas como algo positivo por sus padres y adultos significativos.

• Reconozcamos su esfuerzo y hagámoselo saber, incluso aunque nos parezca que podría haber hecho algo más o mejor. Digámosle explícitamente: “¡Qué bien cómo le hablaste a ese niño!”, “¡Te felicito por compartir tus juguetes con esa niña!”. Esto le hará sentirse más seguro en sus capacidades y desenvolverse con mayor naturalidad frente a nuevas situaciones de socialización.

**2. No lo etiquetemos:** Normalicemos que, frente a personas

o situaciones nuevas, está bien ser un poco precavidos, y todos necesitamos un poco de tiempo y de adaptación para poder sentirnos seguros. Si encasillamos a un niño con el que “eres tímido”, le damos una connotación negativa, por lo que es probable que le afecte en su autoestima y lo haga sentir menos confiado para poder desenvolverse en un contexto social.

• Así cuando nos diga: “es que soy tímido”, **cambiamos el foco y entreguémosle una connotación positiva:** “No hay nada de malo en ser precavido cuando estamos frente a personas o situaciones nuevas. A veces lo que no conocemos nos asusta y eso es normal. Yo también me siento así cuando estoy frente a una situación nueva y es importante que escuchemos lo que siente nuestro cuerpo, cómo nos sentimos”.

• Después, podemos enseñarle a evaluar si es que hay peligro en aquella situación, y luego lo ayudamos a ajustarse a ésta: “¿Te acuerdas de la última vez en que al principio no te sentías muy cómodo porque no conocías a los demás niños, pero después terminaste pasándolo increíble?”

**3. Investiguemos más:** Averigüemos un poco más qué es lo que pasa cuando vemos que le cuesta socializar o cuando dice que no quiere jugar. Preguntémosle: “¿Qué te dice tu

mente cuando estás con otros niños?” “¿No sabes qué decirles o te da susto que no les caigas bien?” “¿O es algo más?” Este tipo de preguntas le ayuda a distanciarse de sus pensamientos, de manera que pueda pensar de forma más objetiva.

- Recordemos que nuestra idea de lo que es el problema puede ser distinta a lo que realmente es. **Respetemos el espacio y el ritmo de nuestro hijo.** Lo que menos queremos comunicar es que hay algo en él que está mal y que tenemos que “arreglarlo”.

**4. Utilicemos el Roleplay:** Para practicar distintas situaciones sociales y enseñarle a nuestro hijo distintas habilidades tales como iniciar una nueva conversación, presentarse y mostrar interés en los demás. Muchas veces se puede mostrar tímido con los demás simplemente porque no sabe cómo hacerlo. Modelémosle el cómo, y tratemos de hacerlo lo más entretenido posible.

- Por ejemplo, cómo decir que algo le gusta o no le gusta como una forma de partir una conversación con una persona nueva. También le podemos enseñar aquel balance entre hacer preguntas a la otra persona y el compartir información sobre uno mismo.

- Recordemos que nosotros como padres somos también un ejemplo para nuestro hijo, por lo que una forma de ayudarle a superar la timidez es **modelarle respecto a la interacción con los demás.** Si ven la socialización como algo normal, le será más fácil actuar de la misma forma.

**5. Aumentemos el contacto con otros niños:** Más salidas a la plaza, al parque, a las casas de los amigos e invitaciones a la nuestra. Anticipémonos y ayudemos a nuestro hijo a identificar si tienen uno o más compañeros de curso con los que se sienta más cómodo en aquellas instancias sociales y favorezcamos la interacción con ellos.

- Seamos nosotros gestores de estos espacios: invitemos a compañeros, vecinos o hijos de amigos a nuestras casas, quizás de a uno a la vez, y de a poco proveamos **pequeñas instancias estructuradas** de socialización con pares.

- Motivémoslo sin forzarlo: “no te escondas”, “ándate a jugar ahora”, “salúdalo”, “te dije que tenías que ir”, son frases que queremos evitar. Cuando se muestre tímido, no lo obliguemos, así sólo lograremos el efecto contrario.

**6. Utilicemos el tiempo a nuestro favor:** Propongámonos llegar temprano a aquellas situaciones sociales -por ejemplo, a un cumpleaños- que están siendo desafiantes para nuestro hijo. Llegar con anticipación le dará más tiempo para poder adaptarse, conocer el ambiente y el lugar, sentirse más seguro y calmarse antes de que lleguen los demás.

- Queremos darle el mensaje de que está bien sentirse asustado, y que acá estoy para ti para que pasemos juntos por esto. **En un principio es importante acompañarlo** en las nuevas situaciones sociales para proporcionarle la seguridad que necesita. Poco a poco, se irá adaptando y sintiendo más confiado.

Por último, es importante tener en cuenta que el preescolar es un buen momento para que los niños practiquen y desarrollen interacciones sociales porque **los compañeros de hoy no van a ser necesariamente los amigos que van a permanecer para toda la vida.** En el fondo, **no forcemos estas interacciones:** también está bien si a veces simplemente quieren quedarse en la casa jugando con los hermanos. Recordemos la importancia de **poder estar ahí para ayudarlos,** muchos niños están pasando por estas mismas dificultades y hoy más que nunca necesitan de nuestro apoyo tanto en su socialización como en su capacidad de construir amistades y relaciones sociales.

