



# CONECTADOS



## ¿CÓMO TRANSMITIR CALMA EN MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE?

¿Cómo afecta la incertidumbre a los niños?

¿Qué reacciones esperar?

Algunos consejos para calmar y segurizar

# ¿CÓMO TRANSMITIR CALMA EN MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE?



A medida que avanzan los días pareciera que la única certeza que tenemos es la falta de ésta. La incertidumbre muchas veces nos impide planificar y predecir lo que vendrá, y al mismo tiempo nos impulsa a buscar información que no está disponible, lo que nos quita mucha energía al intentar controlar aquello que no depende de nosotros.

Es natural que frente a una crisis o ante lo desconocido sintamos la necesidad de tener seguridad, certidumbre, predictibilidad y control. Es esperable también que los cambios que hemos estado obligados a aceptar los últimos meses afecten a nuestros niños, independiente del nivel de conciencia que ellos puedan tener de lo que está ocurriendo y las implicancias que ello tiene en nuestras vidas.

## En este sentido:

**RECUERDEN QUE ESTAMOS EN UNA SITUACIÓN ESPECIAL**

Si bien hemos logrado acomodarnos poco a poco al teletrabajo, las clases online, la convivencia familiar y el aislamiento social, no podemos olvidar que estamos viviendo una situación sin precedentes. Los niños están encerrados, todo el día con las mismas personas, sin poder ver a sus amigos ni tener espacios lejos de sus padres, están alejados de sus abuelos, primos y tíos, y adaptándose a un colegio que se aleja de lo que ellos conocían como tal. Estamos en una situación particular y no podemos olvidarlo.

**SEAN COMPRENSIVOS CON LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS**

Los niños pueden estar expresando sus preocupaciones de muchas maneras: irritabilidad, llanto, miedo, agresividad, pataletas, alteraciones al dormir (terrores nocturnos, necesidad de dormir con los papás), alteraciones en el apetito (pueden comer menos o pueden aumentar su apetito), conductas regresivas (hablar como guagua, volver a necesitar chupete o dejar de controlar esfínter), entre otras.

Muchas conductas que en un contexto normal habrían sido preocupantes, hoy en día son bastante esperables y responden a la situación en que nos encontramos. A pesar de esto, si ven dificultades que le impiden realizar sus actividades de forma normal o que ya están interfiriendo en la convivencia familiar, recomendamos pedir apoyo o buscar ayuda de un especialista.

**Ante este escenario, necesitamos transmitirles calma a nuestros niños. Para poder hacerlo, tenemos que:**



- Reconocer y aceptar que a nosotros como adultos nos están pasando cosas que nos incomodan y nos hacen sentir inseguros.
- Soltar aquello que no está bajo nuestro control y recuperar la capacidad de acción en aquello que sí depende de nosotros.

Los niños más pequeños no tienen la capacidad de hacer esta reflexión ni de decidir cómo vivir las circunstancias actuales para estar más tranquilos. Por el contrario, somos nosotros quienes cumplimos ese rol, y hay pequeñas acciones que podemos hacer para devolverles certezas y calmar su ansiedad en un contexto cambiante que nos desafía a nosotros, y a ellos, constantemente.

## **1. HAGAN QUE SU DÍA SEA PREDECIBLE**

Saber qué viene en nuestro día nos entrega seguridad y certezas (a estas alturas, de las pocas que tenemos, y de ahí su importancia). La rutina le entrega seguridad al niño porque a través de ella sabe qué es lo que va a suceder a lo largo del día, **puede predecir las distintas actividades y no vive en un estado de incertidumbre y de sorpresa constante**. Permite que nuestro cerebro automatice ciertas actividades y se vea menos exigido que cuando tiene que adaptarse constantemente a una nueva rutina de actividades.

Es importante **incluir momentos de conexión o juego con nuestros hijos** en la rutina. Para ellos, saber que habrá momentos en donde compartirán con sus papás los hace sentir contenidos, entregándoles calma y seguridad.

Una buena idea es **construir la rutina con ellos**, preguntándoles qué actividades deben hacer en su día a día y recordándoles nosotros las que se les olviden. Les recomendamos dejar que ellos elijan el orden en que hacen ciertas actividades (por ejemplo, si primero comen o se bañan) y que pongan la rutina en un lugar visible (con los niños más pequeños, se puede elaborar con imágenes). **Al cederles un poco de control, los hacemos partícipes y los predisponemos a seguir la rutina establecida.**

## 2. AJUSTEN LAS EXIGENCIAS Y SEAN FLEXIBLES

Estar todo el día en la casa puede ser una tremenda oportunidad de hacer aquello para lo que nunca teníamos tiempo. Sin embargo, recuerda que ya estamos todos bastante exigidos y **quizás no es el momento para empezar a desarrollar nuevos hábitos que sean demasiado demandantes para tus niños.** No queremos sumar más estrés a la situación que estamos viviendo. Anda evaluando cuánto les puedes pedir a tus hijos y suelta el resto; ya habrá otra ocasión para hacerlo.

No te compares con otras familias ni a tus hijos con otros niños; **cada casa tiene su propia realidad.** No esperes hacer todo de manera perfecta; en algunos ámbitos te tendrás que conformar con lo que puedas entregar en este momento.

Quizás tengas que **flexibilizar en ciertos aspectos si los notas más irritables, cansados o temerosos**, como: ayudarlos a vestirse en la mañana, flexibilizar en la alimentación, ordenarles los juguetes, acompañarlos en sus camas hasta que se queden dormidos, etc. Se encuentran en un momento que necesitan de nosotros para estar tranquilos y contenidos.



## 3. FRASCO DE LAS CERTEZAS o "de lo que sí sé"

No podemos responderles cuándo volverán al colegio, cuándo podrán ver a sus amigos de nuevo o si el próximo cumpleaños de algún integrante de la familia lo podrán pasar juntos. Sin embargo, **hay certezas que sí tenemos** y es bueno que se las explicitemos.

**Elijan un envase que se convertirá en el “frasco de las certezas”**, donde pueden ir introduciendo día a día papelitos de las certezas que tienen.

Por ejemplo: “estamos todos juntos como familia”, “mis papás están para cuidarnos”, “hay personas trabajando para que esto se termine lo antes posible”, “podemos hacer videollamadas con las personas a las que echamos de menos”, “estamos bien en nuestra casa”, “mi mamá todos los días me lee un cuento”, “comemos todos juntos en la noche”, “mi hermano juega conmigo”, “mi papá me ayuda con las tareas”, etc.

Cuando haya momentos de angustia o ansiedad, pueden leer en conjunto estas frases que transmiten certezas y seguridad.



## 4. CONÉCTENSE CON LO QUE GENERA ALEGRÍA Y FELICIDAD

La alegría es incompatible con la angustia. Es difícil estar felices y, a la vez, angustiados. En este sentido, el poder identificar y preguntarles a nuestros hijos qué actividades o acciones les provoca alegría nos invita a seguir haciéndolas y actúan como antídoto ante el estrés y angustia. Algunas respuestas que podrían dar nuestros niños: dibujar, pintar, jugar a los legos, hacer ejercicio, que mis papás jueguen conmigo, que la mamá esté en la casa, etc.

## 5. INCENTIVEN CONDUCTAS ALTRUISTAS

Una buena idea es buscar acciones altruistas que vayan en ayuda de otros, pues quita el foco de nosotros y nuestros problemas. Al mismo tiempo, nos permite sentirnos útiles pensando en otros que tienen necesidades en las que nosotros los podemos apoyar.



## 6. PRACTIQUEN LA GRATITUD

Al finalizar el día, podemos invitar a nuestros hijos a agradecer algo que sucedió durante el día; por ejemplo; que mi mamá me abrazó cuando me caí, que mi hermano quiso jugar conmigo, que mi mamá me cocinó algo rico. El agradecer nos hace poner el foco en lo positivo del día y no en aquello que nos preocupa o que nos angustia.

## 7. FAVOREZCAN LAS INTERACCIONES SOCIALES

Las personas somos seres sociales, y necesitamos de otros para sentirnos contenidos y acompañados. Estar en contacto con otros nos distrae y genera emociones positivas en nosotros. Podemos sentirnos cerca, incluso mientras estamos separados. Fomenten en sus niños el contacto con sus amigos, primos y abuelos a través de llamadas, videos, cartas, etc. Incluso pueden “invitar a almorzar” a algún familiar o a “pasar la tarde” a algún compañero de colegio, haciendo alguna actividad juntos a través de Zoom u otra plataforma.



## 8. RECEN EN FAMILIA

Saber que existe Alguien superior a nosotros en quien podemos descansar, encomendar nuestras preocupaciones y apoyarnos cuando estamos nerviosos, nos da seguridad y nos hace sentir cuidados. Busquen momentos de oración en familia en que puedan agradecer y ofrecer las dificultades, confiando en que Él nos acompañará y cuidará.

## 9. HAGAN DEPORTE

La actividad física libera endorfina, lo que permite sentir felicidad y alegría, reduciendo la ansiedad y sensación de malestar. Es por esto que cuando terminamos de hacer ejercicio nos sentimos más livianos, menos angustiados y menos preocupados. Por lo mismo, es recomendable incluir en la rutina del día momentos de actividad física que sean atractivas para los niños.

## 10. CUIDEN LA INFORMACIÓN, PONGAN EL FOCO EN LA PREVENCIÓN

Nunca está demás volver a recordar que tenemos que ser cuidadosos con entregarles más información de la necesaria. Si observamos preocupados a nuestros niños preguntémosles cuáles son sus dudas y entreguémosle respuestas sencillas y acorde a su edad. Es importante primero escucharlos y conocer qué información manejan, ya que si nos saltamos este paso podemos entregar información innecesaria que puede generarles más angustia y ansiedad. Evitemos exponerlos a noticias y a información sobre riesgos y mortalidad; focalicemos la información en las medidas de cuidado y de prevención.