



ESCUELA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

AUTORAS
CHAMARRITA FARKAS
MARIGEN NAREA
MARÍA PÍA SANTELICES

**ACADÉMICAS ESCUELA DE PSICOLOGÍA UC
OCTUBRE 2019**

¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI HIJO O HIJA FRENTE A UNA CRISIS SOCIAL Y HECHOS DE VIOLENCIA?

SUGERENCIAS PARA PADRES DE NIÑOS(AS) ENTRE 0 Y 5 AÑOS



1

¿CUÁL ES EL IMPACTO QUE TIENEN SITUACIONES DE CRISIS SOCIAL, ACOMPAÑADAS DE HECHOS DE VIOLENCIA, EN UN NIÑO(A) PEQUEÑO(A)?

Los niños(as) pequeños(as) son más vulnerables frente a conflictos sociales graves, ya que no entienden lo que sucede y eso les genera inseguridad, miedo o angustia. Al mismo tiempo, son más flexibles, existiendo posibilidades reales de disminuir los efectos negativos asociados a situaciones de crisis.

El impacto no será igual en todos los niños(as), dependerá de su edad, sus características personales, la reacción de los adultos cercanos y la restitución de la normalidad.

2

¿ES ESPERABLE OBSERVAR EN MI HIJO O HIJA ALGÚN TIPO DE REACCIÓN?

Es absolutamente esperable que en un inicio se den ciertas reacciones, que son normales. A través de ellas el niño o la niña van elaborando lo que sucede, y se espera que estas vayan disminuyendo con el paso del tiempo.

Estas reacciones además van a ser distintas, dependiendo de la edad del niño o niña, de su capacidad de entender y procesar lo sucedido, de sus recursos emocionales y del lenguaje. Además, un niño(a) puede reponerse más fácilmente frente a lo vivido, mientras que otro(a) puede sentirse mucho más indefenso(a) y con menos recursos para manejar la situación, lo cual requiere un mayor apoyo de los adultos.

Además, un niño(a) pequeño(a) es muy sensible, y reacciona como un “espejo” frente a las emociones y reacciones que ve en sus padres y otros adultos cercanos. Por ejemplo, si el padre o la madre están demostrando mucho miedo, angustia, o estrés, el niño o niña se sentirá de la misma manera. Por esto, es importante hacer el esfuerzo de mostrarse calmado(a) frente al niño(a), y así transmitirle tranquilidad.

3 ¿CUÁLES SON LAS REACCIONES NORMALES QUE UN NIÑO(A) PEQUEÑO(A) PUEDE PRESENTAR EN ESTAS SITUACIONES DE CRISIS?

Algunas de estas reacciones, según la etapa de desarrollo del niño o niña, pueden ser:

BEBÉS (0 A 2 AÑOS)	<ul style="list-style-type: none">- Dificultades en el sueño (el bebé despierta más seguido, duerme menos, o aparecen terrores nocturnos).- Aumento o disminución del apetito.- Mayor irritabilidad (por ejemplo el bebé llora más o hace más pataletas).- Mayor dependencia del adulto (querer por ejemplo estar más en brazos).
NIÑOS(AS) ENTRE 2 Y 3 AÑOS	<ul style="list-style-type: none">- Dificultades en el sueño (el niño(a) no quiere acostarse, le cuesta dormirse, no quiere dormir solo(a), o se despierta varias veces durante la noche).- Mayor irritabilidad (el niño(a) se ve más nervioso, se enoja y hace pataletas más seguido).- Expresiones de miedo y angustia, asustarse sin motivo, llanto injustificado.- Mayor dependencia del adulto (por ejemplo no querer quedarse solo(a)).- Síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, vómitos, o palidez.
NIÑOS(AS) ENTRE 4 Y 5 AÑOS	<p>Además de lo ya descrito para el niño(a) de 2 y 3 años, se puede observar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dificultad para concentrarse en sus actividades cotidianas.- Realización de juegos o dibujos repetitivos y monotemáticos.- No querer ir al jardín infantil o colegio.

4

¿Y CUÁLES REACCIONES NO SON NORMALES Y ME TENGO QUE PREOCUPAR?

También hay que estar alerta a otras señales que pueden necesitar la consulta a un profesional.

- Las reacciones descritas anteriormente se mantienen en el tiempo, o aumentan.
- Se da una pérdida del apetito, y una baja significativa de peso en el niño(a).
- Además, hay algunas reacciones específicas a la edad del niño(a):

BEBÉS (0 A 2 AÑOS)

- El bebé presenta vómitos, náuseas, y/o rechazo de la comida.
- Se ve demasiado pasivo o, por el contrario, muy inquieto.
- Desconoce o rechaza al padre o la madre.
- Evita mirar a los ojos, tiene una mirada perdida, o se balancea constantemente.
- Cara "neutra" todo el tiempo. No sonríe ni expresa emociones con su cara.

NIÑOS(AS) ENTRE 2 Y 3 AÑOS

- Aparecen pesadillas recurrentes.
- Se altera su juego (siempre juega a lo mismo, no juega, juegos agresivos).
- Aparecen conductas regresivas (por ejemplo nuevamente comienza a orinarse, empieza a hablar como guagua, o deja de hablar).
- Se ve constantemente asustado, angustiado o estresado.
- No expresa emociones, muy pasivo, falta de "alegría", ánimo triste.
- Autoagresiones, o ideas de querer morirse.

NIÑOS(AS) ENTRE 4 Y 5 AÑOS

- Además de lo ya descrito para el niño(a) de 2 y 3 años, se puede observar:
- Incremento de conflictos sociales con pares.
 - Actitud rebelde y desafiante frente a padres y profesores(as).
 - Poco interés por las actividades cotidianas (juego, interacciones sociales y rutinas diarias).

5

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO(A)?

CONTENCIÓN

Lo que más necesita el niño o la niña es tu cercanía y contención física. En la medida en que estés calmado(a), el niño(a) se sentirá más seguro y protegido.

¿Qué hacer?

- Según su edad, toma al bebé en brazos o abraza al niño(a) cuando lo notes tenso(a) o angustiado(a); también puedes hablarle y cantarle.
- Mientras más pequeño(a) es tu hijo(a), más necesitará que lo contengas físicamente. Usa además palabras dulces y simples que calmen su estrés.

RESTABLECER RUTINAS COTIDIANAS

En la medida de lo posible, es importante que puedan mantener o volver a las rutinas básicas cotidianas. Las rutinas ayudan a que el niño o niña se sienta más seguro, porque puede predecir lo que va a suceder, disminuyendo el impacto psicológico de las situaciones vividas.

¿Qué hacer?

- Trata de mantener (o volver a) los horarios y la rutina de irse a dormir, los horarios de las comidas, el horario y el lugar donde se le muda y se le baña.
- También son importantes otras rutinas cotidianas como los juegos, la ida a la plaza, la asistencia a jardín infantil (en la medida de lo posible).
- Puedes acompañar estas actividades con una explicación, como por ejemplo “ahora vamos a ordenar los juguetes porque ya es tarde y es hora de irse a dormir. Y mañana podrás seguir jugando”.

MANEJO DEL LLANTO Y PATALETAS

Es importante entender que un aumento de reacciones como llantos y pataletas, son normales frente a eventos estresantes, ya que es la forma en la cual un niño(a) pequeño(a) puede expresarse. Por tanto no es bueno retarlo, ni tampoco dejarlo llorar, ya que el llanto es una expresión de necesidad. El niño(a) necesita que tu actitud sea cálida, comprensiva y le transmita tranquilidad. Es importante reconocer que todas sus emociones son válidas, y nuestro rol es acompañarlos y ayudarlos a regularse cuando sus emociones son muy intensas.

¿Qué hacer?

- Acogerlo, tomarlo en brazos o abrazarlo hasta que el niño o niña se calme.
- Si no puedes atenderlo de manera inmediata, puedes hablarle e incluso cantarle.
- En el momento de la pataleta cálmalo(a) con palabras suaves como “tranquilo(a), entiendo que estás enojado(a)... yo estoy aquí para calmarte...”, acompañado de contacto físico.
- Si el niño(a) no deja que lo(la) toques, puedes decirle “bueno, me quedaré a tu lado acompañándote hasta que te calmes”. Espera un rato y pregunta “¿estás más tranquilo(a) ahora?”. Usa en todo momento palabras tranquilizantes.
- No lo retes ni le digas que se está “portando mal”. Recuerda que la pataleta es una expresión de sentimientos que al niño(a) le cuesta manejar.
- Una vez que tu hijo(a) se haya tranquilizado y según su edad, conversa con él o ella sobre lo que pudo haber causado la pataleta, y sobre otras formas de mostrar su molestia o enojo (por ejemplo, tener un “cojín de la rabia” con el cual desahogarse).

MANTENCIÓN DE INTERACCIONES DE CALIDAD

En el caso de los bebés, es muy importante mantener los espacios donde se den interacciones de calidad es decir, tiempo exclusivo para interactuar con el niño(a) en el cual se comparta de manera afectiva y cercana. Ello hace que tu hijo(a) se siente protegido y que tú estás disponible si te necesita. Con los niños(as) más grandes también es necesario este tiempo de calidad, que estará más centrado en el juego y en la conversación.

¿Qué hacer?

- Ten especial cuidado en que se den situaciones donde puedan mirarse a los ojos, tocarse, sonreír, hablar, etc. así como mantener los cuidados básicos.
- Con el bebé puedes aprovechar situaciones como la muda, el baño, la alimentación y cuando se le acompaña a dormir.
- Si tu hijo(a) es más grande, puedes buscar una mayor conexión emocional en los distintos momentos del día, ya sea rutinas o juegos.

PERMITIR EL JUEGO

El juego es una importante vía en la cual tu hijo(a) puede expresar lo que le pasa, y lo ayuda a elaborar lo vivido, disminuyendo el impacto psicológico posterior.

¿Qué hacer?

- Mantén (o crea) espacios para que tu hijo(a) juegue, ya sea a través de juegos y juguetes, mímicas, títeres, dibujos, pinturas, etc.
- No sólo deja que él o ella juegue, jueguen juntos. No seas directivo(a) del juego, deja que el niño(a) elija a lo que quiere jugar.
- En caso que los juegos de tu hijo(a) sean violentos, no le digas que está mal jugar a eso. Sigue su juego pero trata gradualmente de ir generando en conjunto un final que sea positivo.

PERMITIR ESPACIOS DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

En niños(as) de 3 a 5 años, es recomendable generar espacios donde el niño(a) pueda expresar sus emociones, pensamientos, ideas y temores, de lo que está viviendo. Esto le ayuda a entender mejor la situación, y disminuye el miedo, el estrés y la angustia.

¿Qué hacer?

- Genera un espacio de confianza donde tu hijo(a) pueda hablar de lo que está pasando, lo que ha escuchado, sentido, pensado, etc. y pueda hacer preguntas, especialmente frente a hechos de violencia que le haya tocado presenciar. Esta expresión puede ser a través del lenguaje, u otras vías como por ejemplo el dibujo.
- Cuando estés conversando con tu hijo(a), ubícate a su altura, míralo a los ojos, y mantén contacto físico (ej, tomándolo de las manos).
- No critiques sus opiniones ni como se siente. Valida sus sentimientos y transmítele tu comprensión y apoyo (ejemplo, “entiendo que anoche te hayas asustado mucho con los gritos (ruidos, disparos). Pero yo te estoy cuidando, y no dejaré que nada malo te pase”).
- Si el niño(a) no quiere hablar, es mejor no presionarlo. Espera a cuando él o ella quiera hacerlo, y está disponible para conversar siempre que tu hijo(a) lo necesite.
- Siempre ten en cuenta que las explicaciones que le des a tu hijo(a) sean acordes a su edad, usa un lenguaje claro, concreto y apropiado a su nivel de comprensión. Responde sin exagerar la información.

ACTITUD SENSIBLE

Aunque siempre es importante una actitud sensible del adulto, con mayor razón en este momento el niño o niña necesita que seas sensible; ello significa darse cuenta de lo que tu hijo(a) está sintiendo o pensando, y responder a esas señales de manera oportuna y adecuada.

¿Qué hacer?

- Si tu hijo(a) por ejemplo está llorando, darte cuenta que es porque quizá está asustado, y abrazarlo y hablarle hasta que se tranquilice.
- Si tu hijo(a) dice que está enfermo(a) o le duele algo, entender que esa puede ser su forma de mostrar lo que le pasa; puedes abrazarlo, hablarle en un tono tranquilo, hacerle cariño por ejemplo en su cabeza o en su guatita, o hacerle masajes.
- Muéstrale que te interesas por lo que está sintiendo y pensando, haciendo más preguntas que entregando respuestas.

ACTITUD MENTALIZANTE

Es importante en cualquier niño(a) pequeño(a) el contar con un adulto que le “traduzca” (más que solo relatar o describir) lo que está sucediendo. Esto los(as) ayudará a tranquilizarse y elaborar lo vivido.

¿Qué hacer?

- Explícale a tu hijo(a) lo que está sucediendo, con palabras sencillas y un lenguaje claro. Por ejemplo: “Entiendo que llores y tengas susto de los helicópteros que pasan tan cerca, y pero yo estoy aquí contigo para cuidarte y protegerte, y no dejar que nada te pase”.

- Es muy importante dosificar la información que le entregas a tu hijo(a). La falta de información lo(a) puede preocupar, exagerando lo ocurrido, o atribuirlo a otras causas. Pero un exceso de información genera más angustia, miedo e inseguridad.

- También es importante que protejas a tu hijo(a) de imágenes violentas, tanto en el contexto real como en la televisión, que solo contribuyen a angustiarse y asustarlo más.

- En el caso que ya haya sido expuesto(a) a imágenes violentas, puedes explicarle con palabras simples lo que está pasando. Si nadie le explica lo que ve, puede imaginarse que la situación es mucho más grave y angustiarse más.

ACTITUD EMPÁTICA

Un niño(a) pequeño(a) no dimensiona ni entiende los eventos de igual manera a cómo lo hace un adulto. El que puedas ponerte en su lugar te ayudará a entender mejor lo que tu hijo(a) puede estar sintiendo o pensando, y te ayudará a ser más sensible a sus necesidades y dar respuesta a lo que necesita.

¿Qué hacer?

Trata de ponerte en el lugar de tu hijo(a) y ver los sucesos desde su mirada, hazte preguntas como: ¿Qué es lo que él o ella ha visto? ¿Qué podría pensar que está pasando? ¿Cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar? ¿Si yo estuviese en su lugar, qué necesitaría que mi mamá/papá hiciera?

Esperamos que estas sugerencias puedan servir de orientación para padres y madres de niños y niñas entre 0 y 5 años, los cuales son un grupo especialmente vulnerable ante una situación de crisis. Ellos necesitan un espacio de contención especial donde puedan expresar lo que les pasa más allá del lenguaje, como puede ser a través del juego o dibujos.

Finalmente, es importante recordar que para cuidar y proteger a nuestros hijos(as) necesitamos estar calmados(as). Para ello es importante contar con espacios de contención, donde conversar y compartir con otros adultos/padres lo que está pasando, y en caso de ser necesario y posible, buscar ayuda psicológica.

