

Guía para madres, padres y educadores/as

¿Cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes en la situación de crisis actual?

Es importante tener en consideración que tod@s nos podemos ver afectados por la crisis que vive el país, incluyendo niños, niñas y adolescentes. Razón por la cual les compartimos una serie de recomendaciones y orientaciones para abordarlo en sus hogares y escuelas.



Escuche ideas y emociones

Los niños y niñas se dan cuenta de lo que está pasando porque reciben mensajes nuestros y de otras personas o medios de comunicación. Sin embargo, muchas veces l@s adult@s negamos esa realidad y les generamos una contradicción al decirles que no pasa nada. Por lo que, les recomendamos que l@s escuchen, les pregunten cómo se sienten y qué ideas tienen.



Transmita seguridad

Una de nuestras principales tareas como adult@s es brindar las condiciones necesarias para acoger y establecer espacios seguros para ell@s, que se sientan querid@s y a salvo. En este sentido, el papel que tienen madres, padres, cuidadores y cuidadoras es fundamental para, a pesar de los conflictos presentes, les demostremos que nosotr@s estamos ahí para cuidarl@s.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.



Explique lo que sucede con palabras simples

Es importante poder explicarles a los niños, niñas y adolescentes lo que está sucediendo, en forma clara y en un lenguaje que ell@s puedan entender de acuerdo a su edad y desarrollo. No se recomienda exagerar ni crear alarma, pero tampoco minimizar o restarle importancia. Si bien tenemos que ir restableciendo las rutinas, no debes hacer como si nada estuviera pasando.



Valide sus emociones

Valide las emociones que están sintiendo niños, niñas y adolescentes frente a lo que está sucediendo. Debemos estar atent@s a posibles cambios que puedan presentar, tanto conductuales como en su estado emocional. Es posible que puedan presentar conductas regresivas como incontinencia urinaria o querer dormir con los padres, madres, cuidadores o cuidadoras. En ese caso no hay que retarl@s porque significa que están asustados y necesitan contención.



Recuerda que es una situación de excepción

En estas situaciones excepcionales, reglas excepcionales. Si tu hijo/a hoy te pide compañía para dormirse o pide acostarse en tu cama, recuerda: es su manera de decirte que tiene miedo y necesita contención.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.



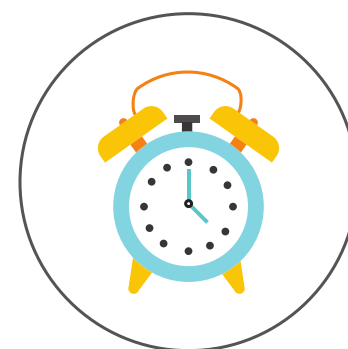
Comparta sus emociones

Expliquémosle a los niñ@s que lo que está pasando también nos afecta, pero dando cuenta que es posible buscar solución. Para eso puede ser útil describirles situaciones anteriores en las que sentimos: miedo, rabia o inseguridad y contémosles qué hicimos para sentirnos mejor. Finalmente, busquen junt@s las estrategias que les sirven para sentirse más aliviados y practíquenlas. Tengamos en cuenta que to@s somos diferentes y, por lo tanto, no nos sirve lo mismo (jugar, conversar, pintar, leer, estar con amigos, etc.).



No l@s exponga a imágenes violentas

Evite que los niños, niñas y adolescentes vean imágenes violentas que se difundan a través de los medios de comunicación o redes sociales. Ésto podría provocarles angustia y temor. Por eso, es recomendable que l@s supervisen cuando utilicen aparatos tecnológicos, fomenten la discusión y reflexionen sobre lo que han visto u oído.



Aclare que es una situación transitoria

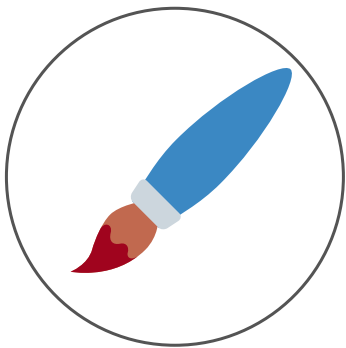
El Estado de Emergencia y los toques de queda no serán para siempre, son de duración limitada y es importante decirles que es temporal. Explíqueles que l@s adult@s están haciendo todo para solucionar la situación que está viviendo el país y podrán llegar a acuerdos.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.



Mantenga una actitud cálida y cercana

Es importante mantener el contacto físico, ser cariños@ y mantener la cercanía. La conversación ayuda a calmar la angustia y mantiene a los niños, niñas y adolescentes más tranquil@s. La presencia y contacto físico les entrega seguridad.



Promueva la expresión del mundo interno

Si no quieren transmitir lo que sienten o no pueden a través de la palabra, puede ser por medio del juego, del dibujo o alguna otra forma de expresión artística. En los juegos se pueden buscar junt@s resoluciones positivas, para transmitirles optimismo respecto del futuro.



Facilite actividades positivas

Intenta buscar opciones para que realicen actividades positivas con otros: jugar, leer cuentos, compartir espacios de distensión e incluso poder conversar sobre sus preocupaciones. El tiempo de juego y distensión pone en perspectiva lo que está pasando. La situación es preocupante, pero siguen sucediendo cosas buenas, por lo que es posible volver a jugar y reír. Por eso, cuiden los espacios de juego y sana diversión.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.

Comunique optimismo



Tome en cuenta que ell@s pueden tener fantasías fatalistas o de culpabilización (tal vez es mi culpa... nos va a pasar algo...el país se va a destruir completamente). Es importante entregarles seguridad, tranquilidad y explicarles que nada de lo que está pasando es su culpa. También es primordial mostrarles los esfuerzos que otr@s y nosotros estamos haciendo para estar más segur@s y se resuelvan los problemas.

Abra un espacio a sus preguntas



Que ell@s no pregunten, no significa que no tengan interrogantes, a veces solo temen incomodarnos. La idea es que sientan que éste no es un tema tabú, sino que muy por el contrario, es posible hablarlo. Antes de apresurarse a dar una respuesta, indague cuál es la opinión que se han formado al respecto. Aunque sean pequeñ@s, ell@s también intentan explicarse lo que ocurre a su alrededor.

Fomente la empatía



Tal como a nosotr@s, esta crisis también le genera emociones a los niños, niñas y adolescentes y muchas veces no cuentan con las capacidades para regularlas. Por ello, no les exija que sean valientes, el temor es natural en situaciones fuera de lo común.

Guía basada en información proporcionada por la Defensoría de la Niñez, Centro Metáfora, recomendaciones del psiquiatra Alberto Larraín, del Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana, y el equipo de Línea Libre.