

¿Cómo apoyar a nuestros hijos(as) en esta crisis que vivimos como país?

La situación que estamos viviendo como país no ha dejado indiferente a nadie pues nos ha sacado de la organización cotidiana a la que estamos acostumbrados que nos entrega certezas y estabilidad, generando en algunos casos un estado de incertidumbre, confusión y temor. Si bien muchos ciudadanos comparten la necesidad de realizar transformaciones en las condiciones de vida actual, todo proceso de cambio tiene costos que si no son bien canalizados por nuestros líderes políticos pueden generar crudas consecuencias como los niveles extremos de violencia de los que hemos sido testigos en los últimos días.

Los niños, niñas y jóvenes son especialmente sensibles a estos periodos de crisis, por lo tanto requieren del apoyo y contención por parte de los adultos cuidadores. A continuación se presentan algunas recomendaciones generales para facilitar su bienestar cotidiano:

- ✚ **Fomentar las relaciones sociales y actividades de distracción:** permitir que comparta con familia, amigos, vecinos o compañeros de colegio estableciendo relaciones positivas que amplíen su círculo de contención. Evitar comentarios excesivos respecto al acontecer nacional, promover temáticas y actividades de esparcimiento.
- ✚ **Entregar información dosificada:** explicarles de forma breve y acorde a su edad lo que está pasando en el país. Aprovechando de entender lo que saben del tema y los afectos que se puedan encontrar asociados, sus temores o inquietudes (no aumentar dichas sensaciones).
- ✚ **Que se quede callado no significa que esté calmado:** observar su comportamiento, sobre todo aquellos que son más reservados, pueden generarse somatizaciones como manifestaciones de estrés emocional, por lo tanto, se recomienda facilitar espacios de expresión emocional.
- ✚ **Promover la convivencia y evitar la intolerancia:** revisar nuestra propia agresividad, nuestro lenguaje y los comentarios que hacemos sobre la situación. Los insultos, las generalizaciones nos están haciendo daño a todos. Debemos evitar el uso de un lenguaje que exprese descalificación, burla, humillación u ofensa. Tratemos de promover en nuestro hogar, en la familia, con los vecinos y con los niños y jóvenes un ambiente de tolerancia y respeto a las ideas de los otros.
- ✚ **Informarse adecuadamente y evitar la exposición a contenidos violentos:** corroborar la información disponible en redes sociales, dosificar la exposición a tv y noticieros, no promover o compartir imágenes de violencia y proteger a los niños(as) y jóvenes de los contenidos a los que acceden.
- ✚ **Autocuidado de los adultos:** monitorear nuestro estado emocional, buscar espacios de conversación entre adultos para reflexionar sobre la situación buscando soluciones racionales para las dificultades locales que se puedan estar viviendo. Filtrar y corroborar la información recibida, evitando sobreexponernos a contenidos violentos. Establecer redes de apoyo con la comunidad.

Protejamos a nuestros hijos de la polarización y la intolerancia que han fracturado al país y roto la convivencia. No dejemos que la violencia se meta en nuestros corazones y domine y destruya nuestra sociedad.

Recomendaciones específicas para contener a pre-escolares:

0 – 5 Años

Los niños(as) a esta edad no comprenden muy bien lo que está sucediendo, pero son receptivos a todo lo que ocurre en su entorno y/o pueden captar el estrés y la ansiedad que los adultos presentan frente a la crisis generando reacciones basadas en las lo que perciben de sus padres. Es aquí donde podemos ver algunos cambios conductuales en la tales como:

- Niños más aferrados a los padres.
- Se quejan o lloran con más frecuencia.
- Los percibimos atemorizados.
- Se vuelven más intranquilos o inquietos.

Algunas sugerencias para evitar estas reacciones o manifestaciones conductuales y/o para apoyarlos en caso que se presenten son:

- Intentar en la medida de lo posible, mantener las rutinas familiares, esto les ayudará a sentirse más seguros en su entorno más cercano.
- Brindar contacto físico cariñoso o palabras de afecto.
- Dedicarle tiempo extra, brindando espacios de expresión afectiva mediante el juego como medio principal de expresión afectiva en los niños(as), como por ejemplo; lectura de cuentos, películas educativas y pacíficas, dibujo, pintura, etc. Y Cuando los juegos reflejen lo que está pasando, guiarlos a soluciones pacíficas.
- Resguardar los contenidos de las conversaciones entre los adultos en su presencia.
- Asegurarse de que no observe imágenes violentas. Apagar el televisor, los noticieros han transmitido videos que circulan en redes sociales o han captado imágenes muy violentas que pudieran generarles temor o ansiedad.
- Como adultos tratar de mantener la calma, monitoreando nuestras emociones y solicitando apoyo si nos sentimos sobrepasados(as).
- A la hora de dormir, en los casos que los niños estén muy inquietos, lloren y no logren conciliar el sueño se sugiere que excepcionalmente puedan dormir con los padres.



Recomendaciones específicas para acompañar a niños(as) de Enseñanza Básica:

6 – 11 Años

Los niños(as) a esta edad, si bien no entienden en profundidad lo que está sucediendo, perciben y están conscientes de que situaciones podrían ser una amenaza para sí mismos o para otras personas, es por esto que debemos conversar con ellos dándoles explicaciones concretas de los acontecimientos.

Al estar consciente de los sucesos, podríamos observar algunos cambios emocionales y/o conductuales, asociados con la ansiedad que la situación provoca, es por esto que debemos estar atentos, estos cambios se pueden ver reflejados de las siguientes formas:

- Percibirlos más irritables o agresivos que lo habitual.
- Tendencia a aislarse y/o querer estar solos.
- Problemas para conciliar el sueño, pesadillas o terrores nocturnos.
- Mostrarse temerosos o la aparición de nuevos miedos.
- Evitar salir a jugar por temor.
- Presencia de somatizaciones, dolores físicos, estómago, cabeza, etc.

Algunas sugerencias para evitar estas reacciones o manifestaciones conductuales y/o para apoyarlos en caso que se presenten son:

- Dedicar atención especial, siempre poniendo límites a sus conductas pero de manera comprensiva y cariñosa.
- Conversar y escuchar activamente, contestando a sus preguntas considerando la edad que ellos tienen y permitiéndole generar reflexión respecto al tema. Siempre partiendo desde la información que ellos manejan.
- Mantener una rutina activa, incluyéndolo en actividades sencillas y productivas.
- Realizar actividades recreativas juntos, ver películas, leer, dibujar, pintar, jugar, entre otras.
- Estar pendiente de lo que ven en televisión.
- Tener cuidado con los contenidos de las conversaciones de los adultos, que puedan generar más ansiedad en ellos.



Recomendaciones para apoyar a jóvenes de Enseñanza Media:

12-18 Años

Los preadolescentes y adolescentes logran percibir con claridad lo que ocurre en su entorno más inmediato, así como también lo que está ocurriendo en el país, logran identificar posibles amenazas y podrían ser llegar a ser el segmento etario más afectado por este tipo de situaciones, dado el nivel de comprensión que sostienen, el acceso a información en redes sociales y la escasa autonomía para tomar resguardos o acciones que les disminuyan la ansiedad o que les hagan sentir que están aportando a mejorar la situación.

Los jóvenes se encuentran en una etapa de búsqueda de autonomía e independencia, buscan pertenecer a grupos de pares y se caracterizan por ser idealistas con deseos de justicia y rabia. Esto podría llevar a que algunos de ellos tiendan a pseudo-adultizarse buscando participar de las soluciones y entregar seguridad a las personas de su entorno. En este caso es importante cautelar espacios de participación que les permitan satisfacer estos deseos y desarrollarse pero siempre resguardando su seguridad e integridad física pues podrían arriesgarse más de la cuenta.

Por otra parte, pudieran existir otros jóvenes que se muestren como niños más pequeños si en ellos predominan los sentimientos de temor o ansiedad, o volverse más callados o reservados respecto a lo que ocurre en su mundo interno. Ante estas reacciones se sugiere cautelar el desarrollo de sentimientos de tristeza, desánimo o apatía que pudieran afectar su bienestar emocional.

Algunas señales de alerta que podríamos identificar en ellos son:

- Alta necesidad de involucrarse en la solución del problema lo cual les podría generar sentimientos de frustración, rabia o tristeza o llevar a correr riesgos innecesarios.
- Sentimientos de indefensión, irritabilidad, explosión de ira o planes de venganza.
- Abuso de alcohol, drogas o tabaco.
- Podrían comportarse irrespetuosos o tener conductas antisociales. Sentirse sobrepasados, con dificultades para conciliar el sueño o pesadillas recurrentes.
- Somatizaciones, taquicardias, mareos, vómitos, dolores de estómago o cabeza.
- Desgano, cansancio y dificultades para concentrarse.

Algunas sugerencias para evitar estas reacciones o manifestaciones conductuales y/o para apoyarlos en caso que se presenten son:

- Estar disponibles para conversar, mostrarnos atentos y contenedores. Que sepan que aunque la situación es difícil estamos presentes para cuidarlos.
- Escucha atentamente sus dudas o inquietudes, sé paciente y permite que hable todo lo que necesite del tema, podría ser un intento de manejar la situación.
- Si no habla, puede ser que esté confundido(a), a veces los jóvenes viven sus miedos y fantasías en silencio, podrías dar el primer paso preguntando sin presionar.



-Al conversar intenta ser honesto(a), objetivando lo más posible la información, invitando a la reflexión y propiciando siempre la tolerancia.

-Explícale que lo que siente y muchas de sus reacciones o lo que le pasa son consecuencia natural de las tensiones, del impacto emocional que nos produce la situación que estamos viviendo.

-Apóyale para que desarrolle rutinas sencillas y positivas que le ayuden a manejar la situación en estos momentos. Rutinas que incluyan actividades que le gusten y lo calmen como oír su música favorita, jugar fútbol, pintar, leer un buen libro, escribir.

- Comparte con tus hijos las medidas de seguridad que están desarrollando como familia, detalles como a quién llamar, lugares alternativos a dónde ir o horario de salida en la noche. Definir alguna participación de ellos que no implique riesgos desmedidos.

Actividades educativas:

- **Cortometraje** para educar sobre la importancia de ser pacientes y perseverantes: <https://www.youtube.com/watch?v=psZmAsH6l3Q>.
- **Juego: "Hazme reír"** Nos ubicamos en parejas, nos distribuimos como personaje A y B. Por turnos A "hace reír a B" y vice-versa.
- **Actividad:"Al infinito y más allá"** Conversen con los niños(as) sobre qué les gustaría tener para sentirse más valientes, pueden pensar en algunos super-poderes. Piensen en sus características ¿los harán más fuertes?; ¿ágiles, grandes?; ¿tendrán capa o escudo? (usen su imaginación). Con materiales que tengan en casa creen su nuevo "Super yo", conversando sobre cómo les ayudará a detener sus miedos.

Bibliografía y material de apoyo sugerido:

- Manual ¿Qué podemos hacer? Ayudando a nuestros hijos(as) en tiempos de violencia y conflicto social.
- Video sobre cómo explicar a los niños(as) lo que estamos viviendo: <https://www.youtube.com/watch?v=aPgFe4Z1L1E>. Psiquiatra Alberto Larraín. Fundación ProCultura.