

Señales, juego y afecto como claves del bienestar

La sicóloga Catalina Pizarro San Martín, de la Escuela Bicentenario de Excelencia Industrial San Antonio, advierte sobre las señales que pueden indicar que un niño necesita apoyo psicológico y subraya la importancia del juego, el afecto y la escucha activa como pilares para un desarrollo emocional saludable.

Las emociones son parte esencial del crecimiento, pero cuando tristeza, enojo o frustración se vuelven persistentes o intensas, pueden encender las alarmas sobre la salud mental de un niño. Catalina Pizarro San Martín, sicóloga de la Escuela Bicentenario de Excelencia Industrial San Antonio, señala que los padres y cuidadores deben prestar especial atención a cambios bruscos en el comportamiento, dificultades para dormir, alteraciones en el apetito, pérdida de interés por actividades habituales, problemas escolares, aislamiento social y somatizaciones sin causa médica aparente. "Incluso expresiones verbales de tristeza profunda o desesperanza deben ser escuchadas con atención. No se trata de tener miedo, sino de estar presentes y acompañar", explica.

JUEGO COMO HERRAMIENTA

El juego, advierte Pizarro, no es solo diversión: es una herramienta de aprendizaje, socialización y expresión emocional. A través de él, los niños desarrollan empatía, cooperación, tolerancia a la frustración y habilidades cog-



nitivas. En el ámbito escolar, disponer de espacios de juego libre y estructurado contribuye a fortalecer la convivencia y a facilitar aprendizajes significativos. "El derecho al juego debe protegerse, asegurando que todos los niños, sin importar su contexto, puedan acceder a tiempos y espacios para jugar", enfatiza.

En casa y en la escuela, los juegos que fomentan la creatividad, la cooperación y la expresión emocional son los más beneficiosos. El juego libre, donde los niños deciden cómo y con quién jugar, favorece la autonomía y la autoexploración. La participación de adultos atentos, que valoren y validen el acto de jugar, potencia sus beneficios.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

El desarrollo emocional, subraya la sicóloga, no depende de condiciones perfectas, sino de contar con adultos disponibles y empáticos. Incluso en contextos difíciles, la presencia afectiva y la escucha genuina fortalecen la resiliencia infantil. "El afecto no es un extra: es la base que da seguridad y confianza. Un niño que se siente querido tiene más herramientas para regular sus emociones y enfrentar el estrés", afirma.

Escuchar de verdad a los niños sigue siendo un reto pendiente. Según Pizarro, el adultocentrismo lleva a subestimar sus opiniones y necesidades, lo que puede derivar en retraimiento, conductas disruptivas o pérdida de confianza en los adultos. "Cuando no se sienten escuchados, el mensaje implícito es que su voz no importa, afectando su autoestima y sentido de pertenencia", advierte.

La especialista concluye que el bienestar emocional infantil se construye día a día con atención, juego, afecto y escucha real. No es un lujo ni una tarea secundaria, sino una inversión en el presente y futuro de cada niño.