

Fecha: 25-03-2020

Medio: El Sur

Supl.: El Sur

Tipo: Tendencias

Título: Estrategias lúdicas para tranquilizar a los niños

Pág.: 12

Cm2: 307,0

VPE: \$ 738.254

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

10.000

30.000

☐ No Definida

Vida en

Familia



Estrategias lúdicas para tranquilizar a los niños



Paulina Spaulo, psicóloga y académica
Fac. de Psicología,
USS

En Chile, viven 4.259.155 niños, niñas y adolescentes, según cifras entregadas por Unicef en enero pasado. Según la encuesta Casen (2017), en el 43,5% de los hogares de nuestro país existen niños, niñas y adolescentes, los que seguramente junto a sus padres o cuidadores están tratando de comprender qué es el coronavirus, qué es una pandemia y por qué es necesario quedarse en la casa sin asistir al colegio ni salir a jugar o a compartir con sus amigos como estaban habituados a hacerlo hasta hace pocos días.

De todos ellos, quienes más nos preocupan, dado el menor desarrollo de su madurez emocional, son los niños que tienen entre 1 y 5 años, y que aproximadamente son 1.400.000. Ellos presentarán probablemente

sentimientos de angustia, ansiedad al no comprender todo lo que escuchan u observan en las distintas pantallas, a las que sin duda están teniendo acceso en forma indiscriminada confundiendo en más de una ocasión la ficción con la realidad, creándose una falsa situación de peligro.

Considerando que muchos padres, madres o cuidadores no saben cómo abordar el tema, Unicef ha definido un protocolo de ocho puntos para tener presentes al momento de orientar a los niños. Se trata de un referente básico que les permite a los padres instalar el tema, guiando una conversación clara y precisa, ayudándolos a clarificar sus dudas a través de una comunicación sencilla, pero adaptada a su etapa de desarrollo. Es una guía que muestra una ruta a

seguir.

Se sabe que todo niño tiene derecho a ser informado y es un deber de los padres cuidarlos de la angustia que reciben de los medios es extensa, poco clara y, en ocasiones, sensacionalista. Esta es la razón por lo que las recomendaciones giran en torno a proteger a los niños en su emocionalidad, disminuyendo angustias y ansiedades innecesarias que los pueden llevar a desarrollar sintomatología ansiosa, manifestando en ocasiones pesadillas o pánico.

Para esto, resulta imprescindible disminuir la exposición constante de los niños a noticias y conversaciones de adultos donde se aborda el tema, ya que ellos, especialmente los menores de 6 años, aún no tienen la madurez

emocional suficiente para comprender y procesar cognitivamente todo lo que ven y escuchan.

Por lo tanto, se debe evitar la exposición extrema, privilegiando tiempos exclusivos para las conversaciones familiares, escuchándolos, ayudándolos a clarificar sus dudas, y contestando sus preguntas, realizando los ajustes del lenguaje, adaptándolo a cada edad, desplegando estrategias lúdicas para explicar mejor la contingencia sanitaria que vivimos. Algunos ejemplos de estrategias lúdicas son: crear un cuento titulándolo ¡El virus con corona!, grabárselo como un audio-libro, permitiéndoles que lo escuchen cada vez que quieran; también se puede crear un títere o una familia de títeres llamados "Los corona-

virus en el reino de Pandemia"; pintar el coronavirus; hacer una obra de teatro en familia, o crear una canción o un baile familiar para grabar los pasos de cuidado y luego recordárselos.

Sin duda, les resultará más entretenido escuchar a sus padres que a otros desconocidos. De esta manera, jugando se les puede ir explicando de qué se trata esta enfermedad, qué síntomas tiene, dándoles también la tranquilidad de que hay muchas personas trabajando en el mundo para ayudar a los que se enferman, y que ellos están protegidos por sus padres. Así se debería lograr mayor comprensión en los niños facilitándose la toma de consciencia y la internalización de los pasos de autocuidado necesarios para evitar el contagio.