



Guía para conversar con niños sobre situaciones difíciles

Una herramienta para acompañar a los niños después de experimentar un susto grande

Para mamá, papá o cuidador:

Hay momentos en la vida en los que nos toca vivir situaciones que dan mucho miedo. A los niños (y también a algunos adultos) les cuesta expresar con palabras lo que sienten y algunos pueden que ni siquiera recurran al llanto para expresar alguna emoción incómoda. Algunos se quedan callados, se pegan más a ti, no quieren dormir solos, vuelven a hacer cosas de cuando eran más pequeños o preguntan lo mismo una y otra vez. Todo esto es normal: son formas de procesar una situación difícil y de fuerza mayor, como por ejemplo un terremoto, una tormenta, una inundación u otra.

Nuestra intención con esto, es ayudarte a acompañar a los más pequeños a entender lo que pueden estar viviendo, ponerle nombre al miedo y recuperar poco a poco esa sensación de calma y control.

Recuerda que el ejemplo será el mejor acompañante para tu explicación oportuna, por lo que mantenerte en calma le ayudará a modelar mejor su conducta, aunque no tengas todas las respuestas.

Compártelo con quien lo necesite.
Grow With Mora

Esta actividad se realizó en colaboración con
Trinabel Marsuian Pru,
Psicóloga infantil egresada de la Universidad
Católica Andrés Bello.





Cómo hablarle a un niño sobre el miedo

1. No minimices lo que siente. Evita usar frases como: "no pasa nada" o "no tengas miedo". Para él sí pasó algo. Mejor usa frases como: "Tuviste miedo. Yo también. Tiene sentido. Está bien tener miedo."

2. Pon el miedo en palabras. El miedo que se nombra se hace más manejable que el que se queda callado por dentro. Pregunta: si tuviera que indicar un lugar de su cuerpo donde lo siente, ¿cuál sería? El estómago, las manos, la cabeza... Si pudiera darle un color, ¿de qué color sería?, ¿Qué tamaño tiene el miedo que sientes?. Puedes ayudarte con un peluche o muñeco para que pueda indicar dónde siente el miedo, usar hojas y creyones para dibujar su miedo y expresar el tamaño.



3. Devuélvele el control con cosas pequeñas. Practiquen juntos la respiración como una estrategia para conseguir la calma. Dibujar el miedo o modelar con plastilina y hacerlo chiquito, elegir qué quiere hacer ahora que está más tranquilo. Estas pequeñas acciones le devuelven la sensación de: "yo puedo".

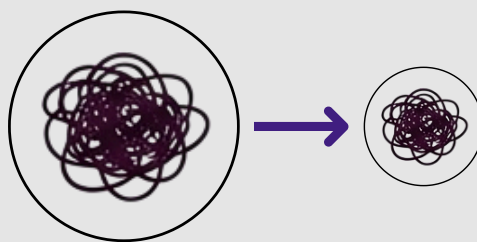




4. Recupera la rutina, aunque sea mínima. Comer, dormir y jugar a horas parecidas le dice al cuerpo del niño que esto vuelve a ser seguro.



5. Recuérdale que el miedo no se va del todo, y está bien. No se trata de que desaparezca, sino de aprender a reconocerlo, hacerlo más pequeño y aprender a convivir con él.



6. Cuida cuánta información recibe. Apaga noticias e imágenes fuertes cerca de los niños. Responde sus preguntas con verdad, pero del tamaño de su edad.



7. Cuídate tú también. Los niños leen tu cuerpo. No tienes que fingir que estás bien, pero sí buscar tus propios momentos de respiro. Cuando estamos calmados, transmitimos calma a los más pequeños.





Vamos a ponerlo en práctica con 4 pasos concretos:

Respiren profundo en 4 tiempos: 1. Tomamos aire contando hasta 4, retenemos 4 segundos y soltamos contando hasta 4. Repite tres veces.

Describan el miedo: dónde lo sienten, y qué forma, color y tamaño tiene.

Dibujen el miedo juntos y, cuando lo tengan, desháganse de él: arrúguenlo, rómpanlo o conviértanlo en algo gracioso.

Por último, dibujen lo que pueden hacer ahora que el miedo es más chiquito.

Está bien pedir ayuda.

Si pasadas varias semanas el miedo no cede: pesadillas constantes, no puede separarse de ti, deja de comer o de jugar, es muy importante buscar apoyo de un profesional de salud mental. Pedir ayuda también es cuidar.

Gracias por preocuparte por el bienestar de tus hijos.

Grow With Mora

www.growwithmora.com

@growwithmora