

Abordaje psicoeducativo con niños en situaciones difíciles

- **CALMA:** Mantener la calma y promover un ambiente tranquilo. Los niños captan la angustia y la ansiedad, en especial cuando esta proviene de los adultos.
- **EXPLICAR:** No hacer como que nada ha pasado o evitar el tema. Los niños notan los cambios y han sido testigo de diferentes situaciones de estrés. Como adultos, debemos acoger sus inquietudes y explicar las situaciones que ellos viven, pues podemos generar que ellos mismo busquen sus propias respuestas y que estas no sean adecuadas para su edad o verdaderas.
- **VERDAD:** Siempre decir la verdad. Muchas veces intentamos proteger a los niños, inventando situaciones (“el colegio estaba cerrado para limpiarlo”). Sin embargo, ellos son testigos de lo que ocurre. Siempre será mejor, tanto a corto como largo plazo, entregar la información real a los niños, haciéndonos responsables como adultos que esta sea acorde a su edad, simple y que conlleve un mensaje de esperanza y seguridad.
- **ESCUCHAR:** Conversar con ellos. Qué creen que está ocurriendo, qué sienten y qué preguntas tienen.
- **RUTINAS:** En contextos en crisis, los niños se ven expuestos a cambios e inestabilidad. En la medida que los niños pueden mantener sus rutinas, esto permite bajar las ansiedades al ser situaciones familiares, que ordenan y dan seguridad. Esto se debe equilibrar con flexibilidad, si vemos que los niños demoran más en dormirse o necesitan ser acompañados, escucharlos.
- **CONTENER:** Es importante mantener un vínculo cercano con los niños, ser cariñosos, mantener un tono de voz adecuado, mirarlos a los ojos, ponernos a su nivel para conversar. En la medida que lo acepten, tomarlos de la mano, tocar su hombro y abrazarlos.
- **PROTEGER:** Evitar exponerlos a contenido violento, agresivo o mensajes negativos. Recordar que, por etapa del desarrollo, ellos perciben de manera diferente que los adultos.
- **EXPRESAR y JUGAR:** Favorecer que puedan jugar, pintar, correr y bailar. Estas acciones no sólo permiten a los niños expresar lo que sienten, sino también, actúan como medio para procesar las experiencias que viven.
- **SEGURIDAD:** Si deseas participar con ellos en manifestaciones o actividades, cuida que sea un espacio seguro y evalúa cómo son sus reacciones (agrado, ansiedad, temor). Atención a los ruidos fuertes y multitudes.