

¿Cómo dar contención a los niños y niñas en tiempos de crisis?

Algunos consejos útiles pueden ser los siguientes:

1. Enfatique el vínculo amoroso, seguro y de protección a las niñas y los niños. Exprese su amor más de lo habitual, dígame palabras cariñosas, dele muchos abrazos, hágale saber que está allí y que le protege. Esté disponible para cuando deseen hablar, deje de lado llamadas telefónicas, correos electrónicos u otras actividades. En las noches antes de acostarse, pregúntele como están y como se sienten, que hicieron en la mañana, lean juntos un cuento, compartan momentos en que puedan expresar sus emociones y pensamientos y ayúdelos a identificar lo que necesitan.

2. Potencie ambientes seguros y estables. Mantenga las rutinas tanto como sea posible, anime a los niños y las niñas a jugar como siempre. No modifique la hora de dormir y permita que duerman todo el tiempo que necesiten.

3. Ayude a buscar nuevas interpretaciones de los eventos que están sucediendo. Informe a su hijo de manera honesta y de acuerdo a su edad. No le mienta ni le oculte información, ni tampoco sea demasiado gráfico con sus respuestas. Responda las preguntas de manera simple enfatizando siempre las opciones optimistas y esperanzadoras de la situación, puede ser una buena opción señalarle que las cosas cambiarán para mejor.

4. Sea un buen modelo. Los niños y las niñas son influenciados por las reacciones de los adultos. Si usted reacciona con miedo, rabia, angustia u otro estado emocional negativo frente a la crisis, ellos pueden adoptar estas mismas respuestas. Por esto, es fundamental que los adultos y las adultas mantengan la calma o compartan con los niños y las niñas estrategias que utilizan para reducir estos malestares. Considere que ellos y ellas que están pasando por momentos de estrés pueden tratar de encontrar formas muy disruptivas para que se les tome atención; por esta razón, sea paciente, empático y comprensivo con estas emociones y dese un tiempo para escucharlos y tratarlos de manera cariñosa.

Estas acciones, por simples que parezcan pueden ayudar a prevenir que los niños y las niñas se vean afectadas de manera significativa de esta crisis, por lo que es fundamental que las siga si quiere ayudarles. Por último, tenga presente que son sujetos de derecho y deben ser protagonistas del cambio y que al igual que los adultos y las adultas, necesitan apoyo, seguridad y fortalecimiento de sus propios recursos para construir un futuro basado en respeto, empatía, compromiso, etc.