

Hablando con los Niños Durante una Pandemia:

Empatía, Conexión y Tolerancia a la Incertidumbre Enseña Resiliencia

Razia Spratt, Copresidenta de la Conferencia de Mujeres (Wild Women of the West)

Junio de 2020

¡Son las 2 a.m.!

"Mami, no puedo dormir".

Mi hijo se despierta en medio de la noche con "sueños malos". La primera noche: nos abrazamos. La segunda noche: intentamos averiguar cómo hacer que su habitación sea más cómoda. La tercera noche: estoy agotada. Puro agotamiento. Cuido de otro ser humano mientras trato de estar al día con las noticias que cambian rápidamente, intento cocinar por enésima vez, educo en el hogar y trato de cumplir con todas mis otras obligaciones. ¿Suena familiar?

Si tiene hijos, no está solo tratando de discernir qué es lo mejor para los niños a largo plazo y tratando de anticipar cómo lo que hacemos ahora dejará marcas profundas en ellos o no.

Un psicólogo que trabajó con niños después del 11 de septiembre me dijo: "[Sólo] porque un niño está pasando por una experiencia traumática, no significa que se quedará traumatizado".

Hay cosas que podemos hacer como padres junto con nuestra comunidad para ayudar a los niños. Nuestro amor, protección y guía pueden ayudarlos a procesar sus emociones para que puedan descubrir mecanismos de afrontamiento saludables que les funcionen. Y quién sabe, en el proceso de calmar a sus hijos, es posible que descubra que usted también se está calmando.

¿Por qué necesito hablar con mi hijo sobre el virus?

Los niños, especialmente los niños mayores, ya están escuchando información de sus compañeros, sus maestros, las redes sociales, y otros. Los niños más pequeños son perceptivos y perciben nuestra comunicación no verbal de incertidumbre. No es necesario que tenga todas las respuestas, sólo la voluntad de escuchar con toda la atención. Escuche sus sentimientos y preocupaciones.

¿Cómo podemos asegurarnos de que escuchamos a nuestros hijos de manera eficaz?

Prepárese para escuchar asegurándose de estar en un lugar seguro donde el niño se sienta relajado. Asegúrese de que su hijo haya comido, de que se satisfagan sus necesidades básicas y de que pueda hablar. Reserve tiempo para una conversación ininterrumpida. Si tiene más de un hijo, es preferible que lo haga uno a uno.

¡Ja! Me doy cuenta de que es más fácil decirlo que hacerlo. Nuestro maestro de escuela sugirió el **método 3-9**: 3 minutos, 3 veces al día. Eso parece más factible, ¿verdad?

Intente 3 minutos, 3 veces al día

Aquí está la clave: 3 minutos de conversación indivisa, dirigida al niño y sin prejuicios para reunir información y tranquilizar al niño. El único objetivo es empatizar y conectar.

Si el niño dice: "Estoy preocupado", "Tengo miedo" o comparte algún sentimiento, la primera respuesta debe ser "Cuéntame más", "¿Qué te molesta?" "¿Por qué crees que te sientes así?" A veces, el mero acto de escuchar y decir: "Puedo ver por qué te sientes así" o "Yo siento lo mismo" puede ser poderoso. Puede ayudar a su hijo a calmarse y avanzar para pensar en soluciones.

Si el niño es muy pequeño, tiende a ser concreto, pregúntale "Cuando sientes X, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?" "¿Te duele la barriga?" "¿Late más rápido tu corazón?" "Trabajemos juntos para hacerte sentir mejor", "¿Te haría sentir mejor un abrazo?"

Recursos para niños y niñas de todas las edades

A veces nos preocupa que hablar sobre el virus causa ansiedad en niños y adolescentes. La investigación muestra que es todo lo contrario. Cuando nos comunicamos con nuestros hijos y les enseñamos cómo tolerar la incertidumbre, se sienten menos ansiosos.

Janet Lansbury, autora y asesora para padres tiene un podcast llamado *Unruffled*. Durante un episodio, ella da consejos sobre [Crianza de los Hijos en Tiempos de Ansiedad](#). Una actividad práctica que comparte es el uso de títeres y una pelota de juguete para hablar sobre el virus. Al comienzo del ejercicio, los títeres están cerca unos de otros pasando la pelota de un lado a otro. En este punto, es fácil para los títeres pasar la pelota, pero luego se alejan más y más unos de otros. Cuando lanzas la pelota de un lado a otro de una habitación, es más difícil de atrapar. Ahí es cuando le explica a su hijo: "El virus es como la pelota, cuando estamos cerca es más fácil que las personas lo contraigan, pero a medida que nos alejamos, es más difícil contraer el virus. Es por eso que mantenemos la distancia."

Los niños tienden a ser más concretos que los adultos, por lo que la imagen de contraer un virus les resulta útil. Además, prepárate para repetir y repetir y repetir la información. La repetición es una de las formas en que un cerebro joven procesa y aprende. Para los niños mayores, a medida que encuentran nueva información, repiten sus preguntas para tratar de entender cómo la nueva información encaja en su realidad o lo que les han dicho antes. Esencialmente, asegúrese de preparar varias formas de explicar la misma información.

Para los niños mayores y los adolescentes, el [Child Mind Institute](#) ha reunido recursos para ayudar a los padres a pensar en las conversaciones y los desafíos de cumplir con las pautas de salud, lidiar con las decepciones y fomentar hábitos saludables.

Otra herramienta gratuita disponible es la [Covid-19 Time Capsule](#). Esta es una gran herramienta para guiar las conversaciones con los niños cuando no sabemos por dónde empezar. Yo dividí esta práctica en varios días de actividades, por lo que no me sentí tan abrumada. Después de una semana de actividades, uno de mis hijos me dijo: "Mami, tomar fotografías me quita la cabeza del grrr", esa era su forma dulce de decir "¡Encontré algo que me ayuda a relajarme!" Los niños necesitan su ayuda para entender toda esta información, para ayudarlos a poner la información en contexto y para que comprendan lo que la información significa para su familia. Entonces, escuchemos, conectemos y toleremos la incertidumbre juntos.

La [Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#) comparte esta información cuando se trata de apoyar a su familia a través de eventos traumáticos como el que estamos viviendo actualmente. "Cuando las familias llevan a cabo rutinas, rituales y tradiciones, fortalecen sus conexiones y se fortalecen juntas. Hablar, reír, compartir recuerdos y sentimientos, así como trabajar juntos para resolver problemas, manejar el estrés y planificar cada día y el futuro son necesarios para la resiliencia y la recuperación del estrés traumático."

Recursos Adicionales

Unruffled Podcast de Janet Lansbury

Episodio: [Parenting in Anxious Times](#)

[Supporting Teenagers and Young Adults During the Coronavirus Crisis](#)

[2020 COVID-19 Time Capsule](#)

[The National Traumatic Stress Network](#)

Sobre Razia Spratt

Razia Spratt es madre de dos adorables gemelos y copresidenta de *Wild Women of the West*, un espacio para retirarse, conectarse y crecer espiritualmente con otras mujeres en el oeste de los EE. UU. Está certificada con *Children's Disaster Services* para usar el juego como una forma de sanación para responder a eventos traumáticos. Un corazón de servicio la ha llevado a ocupar muchos cargos; de vicepresidenta de la *Oregon Disciples Foundation* a coordinadora de salud y seguridad en *Cedar Hills Kinder* y preescolar cooperativa durante una pandemia. Su cargo actual le permite ayudar a guiar a las personas hacia un futuro de esperanza, que cree que es posible con Dios como nuestro refugio y fortaleza.

*Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la **Asociación Nacional de Benevolencia** se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades de su tiempo, durante más de 130 años la NBA ha continuado sirviendo a "los más pequeños de estos". Obtenga más información en www.nbacaes.org.*

