10 ESTRATEGIAS PARA LA CONTENCIÓN EMOCIONAL DE NIÑOS ENTRE 0 A 3 AÑOS. Recomendaciones para cuidadores y educadores.

Leila Jorquera, psicóloga especialista en temáticas de infancia.Magister en salud mental infantil.

Que un niño no se exprese verbalmente, no significa que esté calmado y no esté afectado por situaciones estresantes. Si eres cuidador o educador, acá te presentamos sugerencias para brindar contención emocional, recomendadas por Leila Jorquera, psicóloga clínica especialista en temáticas de infancia.

De acuerdo con la especialista, para brindar contención, los cuidadores y educadores deben estar atentos a las distintas reacciones de los niños y disponibles para acompañar y calmar. Mientras más pequeños sean, más rápidas deberían ser las respuestas de los adultos para calmarlos.

Cuando una sociedad está viviendo situaciones estresantes, es importante considerar las emociones de las niñas y niños más pequeños, en especial de aquellos que aún no pueden hablar. En edades de 0 a 3 años, que un niño no diga nada o no exprese emociones, no significa que esté calmado, por lo que como cuidadores y/o educadores, debemos estar atentos a las señales que nos pueden estar enviando que den cuenta de estados emocionalmente alterados.

Para ahondar en este tema y conocer estrategias para implementar en la sala cuna, jardín infantil o en el hogar, conversamos con Leila Jorquera, psicóloga clínica de la Universidad de Chile Magister en Salud Mental Infantil.

¿QUÉ SEÑALES ENVÍAN LOS NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS CUANDO ESTÁN PASANDO POR UN MOMENTO DE TENSIÓN EMOCIONAL?

Tanto los niños como los adultos expresamos lo que nos pasa de distintas maneras. Por lo tanto, algunos pueden expresar abiertamente sus emociones, mientras que otros se comportarán como si nada estuviera pasando. Algunas señales a las que debemos estar atentos son:

* Dificultades para dormir (les puede costar quedarse dormidos, despertar varias veces en la noche, despertar antes de lo acostumbrado).
* Pérdida o aumento de apetito.
* Síntomas físicos, por ejemplo, dolor de estómago.
* Perder el interés por juegos o actividades que antes disfrutaban.
* Juegos repetitivos relacionados con lo que ha estado ocurriendo.
* Irritabilidad o agresividad, llanto sin motivo aparente, retraimiento.
* Aferrarse a sus cuidadores, no querer separarse de ellos.
* Preocupación, miedo a que algo pueda ocurrir con sus cuidadores.
* Ansiedad, angustia al momento de separarse de sus cuidadores.
* Miedo a salir de la casa.

COMO ADULTOS, YA SEA CUIDADORES O EDUCADORAS DE PÁRVULOS ¿QUÉ DEBEMOS TENER PRESENTE A LA HORA DE BRINDAR CONTENCIÓN EMOCIONAL?

Al momento acompañar, contener, calmar a un niño, primero necesitamos preguntarnos: ¿cómo los adultos vamos a calmar y regular lo que nos está pasando a nosotros? Es importante destacar que frente a situaciones altamente estresantes como las que hemos estado viviendo el último mes, se activan zonas primitivas en nuestro cerebro que nos llevan a reaccionar de manera automática. Algunas personas, por ejemplo, van a “huir”, evitar conectarse con lo que está pasando o pueden ensimismarse. Otras personas cuando se sienten amenazadas usan la agresión e irritabilidad como una forma de protección, así se pueden mantener alejados de los otros. En otros casos, también pueden congelarse, paralizarse como una manera más extrema de protección, el cuerpo y la mente entran en un estado de shock: me quedo en blanco y de esta manera evito sentir/pensar en lo que está transcurriendo a mi alrededor.

No es posible contener a un niño si nosotros nos sentimos amenazados, sobrepasados o si estamos paralizados. En este sentido, tenemos que cuestionar las creencias que nos dicen que los adultos nos tenemos que calmar solos. Efectivamente, en momentos de estrés bajo o moderado podemos usar nuestros recursos para regularnos, sin embargo, en momentos de alto estrés esto será insuficiente y necesitaremos de otras personas que nos ayuden a recuperar la experiencia de seguridad y tranquilidad. Entonces en paralelo a intentar calmar a un niño, los adultos tenemos que acudir a nuestros vínculos más significativos (pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo). En algunos casos, se nos hará más fácil hablar de lo que nos está pasando, compartir experiencias, pedir ayuda concreta en el caso de necesitarla. Para otras personas, se hace más difícil hablar de lo que están experimentando, aun así, la presencia de otro es significativa, hacer algo juntos, caminar, cocinar, etc. Lo relevante es sentirnos acompañados.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS ADULTOS PARA CALMAR A NIÑAS Y NIÑOS DESDE 0 A 3 AÑOS?

* Mantener la calma. Los niños perciben nuestras emociones y eso aumenta las emociones que ellos están experimentando. Estar tranquilos nos permite leer más rápido y mejor las señales de estrés del niño y nos facilita responder de manera pronta.
* Mantener dentro de lo posible rutinas/horarios que el niño ya conoce y en el caso de tener cambios, recordarlos todas las veces que sea necesario. Las rutinas/horarios son fundamentales porque permiten a los niños ordenar y predecir lo que pasará en un determinado momento. Y saber lo que va a pasar, genera una sensación de tranquilidad y seguridad.
* Evitar el acceso y exposición a imágenes que pueda alarmarlos.
* Explicarles lo que está pasando con un lenguaje simple, con explicaciones breves y reales. Puede pasar que los niños más pequeños necesiten hablar menos, pero de manera más frecuente. Es fundamental validar todas sus preguntas y también los miedos o fantasías que puedan aparecer (y ayudar a contrastarlos con la realidad).
* Es muy habitual pensar que los niños pequeños no se dan cuenta de lo que está pasando o que no les afecta. En este sentido es importante no omitir ni negar lo que sucede y por supuesto hablar de acuerdo a la edad del niño, sin mentirles. Cuando nuestras explicaciones son coherentes con los que el niño está percibiendo, les ayudamos a organizar sus experiencias y esto los tranquiliza. Cuando sentimos que algo está pasando y el otro lo niega u omite información, tenemos una sensación de “algo raro” y experimentamos ansiedad, angustia, incertidumbre. Y éste es un escenario donde el niño puede empezar a desconfiar de sus cuidadores.
* Estar atentos a las distintas reacciones de los niños y disponibles para acompañar y calmar. Mientras más pequeño es el niño, más rápida debería ser la respuesta del adulto para calmarlo. Esto significa que, si el niño está triste, asustado, angustiado, frustrado, la respuesta del adulto tiene que ocurrir lo más próxima al evento o a la expresión emocional del niño. A esta edad los niños recién están aprendiendo a qué hacer con sus emociones, aún no cuentan con estrategias para calmarse solos. Nuestra respuesta debería ser rápida, para evitar que aumente la intensidad emocional que se está experimentando en ese momento.
* El contacto físico es importante para calmar: tomar en brazos, acariciar, abrazar. De esta manera, le hacemos saber al niño que también lo estamos sosteniendo con el cuerpo.
* Para calmar también es necesario colocar en palabras las emociones que el niño puede estar experimentando, por ejemplo: “parece que estás asustado con el ruido de los helicópteros”, “sé que estás triste porque no puedes ir al jardín y jugar con tus amigos”, “sé que quieres que me quede contigo y que no vaya a trabajar”.
* Los niños organizan y procesan sus experiencias a través del juego. Entonces es importante permitir que expresen sus emociones a través de jugar, inventar historias, pintar. En muchos casos puede pasar que repetirán un juego o contenido en distintos momentos del día, esta es la manera natural que tienen para elaborar situaciones que los inquietan, abruman, asustan.
* Realizar actividades placenteras para generar un espacio de disfrute y así intentar equilibrar las emociones displacenteras que el niño está experimentando.

Autor: Educarchile.

Fecha de publicación: 21-11-2019