



¿Cómo explicar la situación actual y otras situaciones de emergencia a niños de 0 a 10 años?

Los niños y niñas de nuestro país y del mundo entero no están ajenos a la situación de emergencia que estamos viviendo, la cotidianidad a la que estaban acostumbrados se ha visto sacudida, tanto por la suspensión de clases, la presencia de los padres en el hogar, las personas con mascarillas por las calles, el verse invadido por noticias desalentadoras y preocupantes, muchos no entienden porque ya no pueden salir a jugar y porque sus padres parecen tristes, nerviosos y preocupados.

Frente a esta y otras situaciones de emergencia que hemos vivido como país es común que los niños presenten dolor de estómago, pesadillas y dificultad para dormir, conductas como volver a orinarse o hablar infantil, alteraciones de la concentración, llanto sin motivo, pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación), enojo y/o irritabilidad. (Chile crece contigo, 2010)

Para lograr apaciguar el miedo y el estrés que genera una situación de emergencia es vital ofrecerles información adecuada y adaptada a las características psicológicas, evolutivas y emocionales propias de la edad de cada niño(a)

Los niños (as) más pequeños entre 0 y 2 años se encuentran en la etapa sensorio-motora, tiene lugar entre el momento del nacimiento y la aparición del lenguaje articulado en oraciones simples, los niños y niñas que se encuentran en esta etapa de desarrollo cognitivo muestran un comportamiento egocéntrico en el que la principal división conceptual que existe es la que separa las ideas de "yo" y de "entorno", por esta razón el infante no tiene ninguna comprensión del mundo aparte de su propio punto de vista actual. (Triglia, 2019)

A pesar de que en esta etapa del desarrollo no es viable explicarles lo que sucede, es muy importante que los padres y adultos significativos comprendan la importancia de mantener la calma y estar serenos frente a las situaciones de emergencia. Cabe señalar que existe cierto tipo de células especiales en nuestro cerebro denominadas neuronas espejo que nos permiten vincularnos entre nosotros desde el punto de vista mental y emocional, así pues si un niño o niña ve que su padres están sufriendo o sienten temor, las neuronas espejos le ayudaran a que lean la expresión facial y en concreto, sentirán también ellos ese sufrimiento y temor. (Lacaboni, 2009). Por esta razón es importante que los adultos que están con niños mantengan la calma y sepan manejar el estrés.

Luego **entre los 2 y los 7 años los niños y niñas** pasan a la Etapa preoperacional en esta fase empiezan a ganar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, actuar y jugar siguiendo roles ficticios y utilizar objetos de carácter simbólico. Aun así el egocentrismo sigue estando muy presente en esta fase y aun no son capaces de manipular información siguiendo las normas de la lógica para extraer conclusiones formalmente válidas, el pensamiento mágico basado en asociaciones simples y arbitrarias está muy presente en la manera de interiorizar la información acerca de cómo funciona el mundo. (Triglia, 2019)

De este modo, a esta edad, para poder explicar situaciones de emergencia es recomendable lo siguiente (Infocop, 2020):

- ✚ **Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.**
- ✚ **No ignorar sus miedos o dudas.**

- ✚ Entender que a esta edad si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
- ✚ Darles una explicación real y simple, con palabras de fácil comprensión. Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
- ✚ No mentirles, diciéndoles por ejemplo “el coronavirus llevo porque los niños como tú no se quieren bañar “o en caso de otra emergencia como un terremoto señalar “esto nunca más va a suceder”.
- ✚ Recordar que a esta edad necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido. Es necesario validar siempre los que los niños y niñas piensan y sienten, de este modo se sentirán más seguros y queridos.
- ✚ Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido.
- ✚ Ayudar a que se expresen, quizá algunos niños(as) no quieren hablar de lo que sucede, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos.
- ✚ También podemos utilizar los dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio
- ✚ Los cuentos son una herramienta entretenida y eficaz a la hora de poder contarles que es el coronavirus

Hay que considerar que en esta fase los niños(as) tienen un pensamiento mágico, por ende su imaginación es ilimitada y la habilidad para inventar e imitar están en su apogeo; a causa de su egocentrismo y de su forma de razonar creen que todos sus pensamientos son poderosos; la imaginación es un motor importante en su desarrollo y se manifiesta en casi todas sus actividades cotidianas, especialmente a través del juego (Posada,2009) Por lo tanto ocupar el juego como una herramienta para tomar las medidas de protección ante el coronavirus es una muy buena opción, por ejemplo:

- ✚ Lavarse las manos mientras inventan una canción sobre el virus : calabaza calabaza todos todos a sus casas , las manitos a lavar , con jabón voy a frotar , por arriba si si si si (bis) , por abajo si si si si(bis) , los deditos si si si si(bis) , limpiecitos si si si si(bis) , me las seco si si si(bis) calabaza ,calabaza ,todos, todos a sus casas .
- ✚ Al toser o estornudar enseñarles a cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado “así usamos el poder mágico del Karate protegernos frente a los virus malos”.
- ✚ Para evitar que se toquen los ojos o nariz inventar un juego de puntos “el que se toca los ojos, la nariz o la boca pierde un punto”

Por último a los 7 y los 10 años los niños acceden al estadio de las operaciones concretas (que dura hasta los 12 años) una etapa de desarrollo cognitivo en el que empieza a usarse la lógica para llegar a conclusiones válidas, siempre y cuando las premisas desde las que se parte tengan que ver con situaciones concretas y no abstractas. También pueden categorizar aspectos de la realidad de una forma mucho más compleja. Otro punto esencial es que el pensamiento deja de ser tan egocéntrico (Triglia, 2019).

Por lo tanto al explicar situaciones de emergencia hay que considerar lo siguiente (Infocop, 2020):

- ✚ Utilizar un lenguaje adaptado a su edad del menor y a sus conocimientos.
- ✚ Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
- ✚ Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.

- ✚ Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos. Una actividad interesante sería buscar juntos en el diccionario palabras relacionadas con el coronavirus por ejemplo: pandemia, virus etc.
- ✚ Normalizar que se hable sobre el coronavirus, sin que sea un tema tabú. Ver noticias juntos y después comentarlas en familia
- ✚ Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar.
- ✚ Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, fomentar la empatía .Un ejercicio sería promover con la familia contactos virtuales en donde conversen por ejemplo con los abuelos lo que han aprendido sobre el coronavirus y las formas de protección.
- ✚ En necesario evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid-19, explicarles que deben tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea, enseñarles a buscar información en google académico o en diarios oficiales
- ✚ También los cuentos son una excelente herramienta en esta etapa, estos facilitan la información, son una guía para el aprendizaje y ofrecen nuevos conocimientos a los niños y niñas. Por otra parte, también ayudan a ejercitar las habilidades y a desarrollarlas y, gracias a esto, despiertan la motivación y la curiosidad de los niños, creando un interés hacia el contenido que el cuento está dando a conocer. (Molina, A., Molina, D. & Serra, R. 2013).

A continuación adjunto el cuento “Rosa contra el virus” creado por el consejo general de psicología de España para niños y niñas de entre 4 y 10 años, su objetivo principal explicar a los más pequeños (en compañía de sus padres), de la forma más sencilla y clara, qué es un virus y gestionar sus emociones.

Referencia:

- Chile Crece Contigo, (2010). Cómo apoyar a los niños en situaciones de emergencia. Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/tema/como-apoyar-a-los-ninos-en-situaciones-de-emergencia/>
- Infocop, (2020). Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus- Covid-19. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626
- Triglia, A. (2019). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.
- Lacoboni, M. (2009). Las neuronas espejo: Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros (Vol. 3055). Katz editores.
- Molina, A. I. P., Molina, D. P., & Serra, R. S. (2013). El cuento como recurso educativo. 3c Empresa: investigación y pensamiento crítico, 2(4), 4.
- Posada, Á. H. (2009). El subsistema cognitivo en la etapa preescolar. Aquichan, 6(1).