

El bienestar de niños y niñas comienza con adultos capaces de transmitir calma, seguridad y confianza

Las lluvias, los cortes de suministro, los cambios de rutina y la incertidumbre que dejan los sistemas frontales no solo afectan las viviendas, los desplazamientos o el funcionamiento de los servicios. También remecan la vida cotidiana de las personas y generan emociones que, muchas veces, son difíciles de explicar, especialmente para niñas y niños.

En estos días hemos visto comunidades organizándose, familias reordenando sus rutinas y equipos educativos haciendo todo lo posible por mantener espacios seguros para la primera infancia. Ese esfuerzo merece ser reconocido. Pero también nos recuerda algo que a veces olvidamos en medio de la contingencia: para cuidar a niñas y niños, primero necesitamos cuidar a quienes los acompañan cada día.

Anuncio Patrocinado

La neurociencia ha demostrado que durante los primeros años de vida el cerebro se desarrolla en estrecha relación con los vínculos. Frente a situaciones de estrés o incertidumbre, la presencia de un adulto que transmite calma, escucha, contiene y acompaña ayuda a que niñas y niños recuperen la sensación de seguridad. No se trata de ocultar lo que ocurre, sino de convertirse en ese lugar seguro desde donde pueden comprender el mundo.

Por eso, desde JUNJI Valparaíso queremos compartir algunas recomendaciones dirigidas tanto a las familias como a los equipos educativos, porque sabemos que educar también es contener y que, en momentos como estos, una palabra tranquila, un abrazo o simplemente estar disponible puede marcar una diferencia significativa.

CUIDARNOS PARA PODER CUIDAR

Como personas adultas también vivimos la emergencia. Sentimos preocupación, cansancio o incertidumbre. Reconocer esas emociones no nos hace más débiles; por el contrario, nos permite pedir apoyo cuando lo necesitamos y estar más disponibles para acompañar a niñas y niños.

Por ello, recomendamos:

- Brindar apoyo práctico sin invadir.
- Escuchar y permitir que las personas expresen cómo se sienten.
- Validar las emociones, evitando minimizar lo que están viviendo.
- Favorecer momentos de calma y autocuidado.
- Mantener el contacto con familiares y redes de apoyo.

El bienestar de niños y niñas comienza con adultos capaces de transmitir calma, seguridad y confianza

- Evitar la sobreexposición a noticias e imágenes de la emergencia.

NOS MIRAN PARA ENTENDER LO QUE PASA

Niñas y niños observan permanentemente las reacciones de las personas adultas. Muchas veces, antes de comprender lo que sucede, interpretan cómo se sienten quienes los rodean.

Por ello es importante:

- Hablar con tranquilidad y utilizando palabras sencillas.
- Validar sus emociones y responder sus preguntas con honestidad.
- Comprender que cada niño y niña expresa el estrés de manera diferente.
- Evitar la exposición constante a noticias o imágenes de la emergencia.
- Favorecer espacios de juego, dibujo, lectura y conversación para expresar lo que sienten.

No podemos evitar que ocurran situaciones difíciles, pero sí podemos decidir cómo las enfrentamos junto a niñas y niños. La calma, el afecto y la presencia de un adulto disponible son herramientas poderosas que ayudan a construir seguridad incluso en medio de la incertidumbre.

y tú, ¿qué opinas?