

10 SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR A NIÑOS Y NIÑAS EN ESTE MOMENTO

1. Mantén sus rutinas diarias: horarios de sueño y alimentación.
2. Juega con ellos. El juego es el lenguaje de los niños y jugando canalizan todo lo que están viviendo y sintiendo.
3. Llévalos a plazas públicas donde se encuentren con otros niños, con los que puedan jugar y compartir al aire libre. Aprovecha de conversar con tus vecinos.
4. Explícales en palabras simples lo que está pasando, los cacerolazos, las marchas y la presencia de militares y policías en las calles, enfatizando que esto es algo transitorio. Cuida tus palabras, el lenguaje construye realidad. No estamos en guerra.
5. Si existen las condiciones, llévalos al colegio para que puedan compartir con sus pares y encontrarse con la comunidad.
6. Procura que los niños y niñas no estén expuestos a un exceso de información y noticias que puedan producirles miedo o ansiedad.
7. Haz actividades donde puedan expresar sus emociones: pintar o escribir lo que sienten.
8. En caso de que sientas emociones como miedo, angustia o ansiedad intenta no traspasarlas a los niños y niñas con que compartes. Ellos perciben y absorben esas emociones.
9. Si a los adultos nos cuesta manejar nuestras emociones, a los niños y niñas les cuesta más. Sé empático si están nerviosos, irritables o tienen conductas atípicas o desafiantes. Procura contenerlos y transmitirles tranquilidad.
10. Y, por sobre todo, juega, sé cariñoso y comparte con niños y niñas. Lee cuentos, haz construcciones con cajas de cartón, pinta con tiza en las calles, revive todos los juegos que jugaste de en tu infancia: el elástico, la escondida, el tomo, las chapitas, las quemadas, el alto, el luce, saltar la cuerda, la gallinita ciega, entre tantos otros.

Este material fue realizado con el apoyo de Fundación Mustakis, en el contexto del proyecto Metodología de Aula Abierta para la convivencia escolar.