

GUÍA PARA PADRES

CUENTO: LA LUNA, LA BRUJA, Y EL BOSQUE

Por Maria Alejandra Dyer, psicóloga infantil C.Ps.P. 35731.

1 EL DESAFÍO

Ya llevamos meses tratando de adaptarnos a la ahora llamada “nueva normalidad”. A pesar de haberse levantado el confinamiento obligatorio, la mayoría de nosotros sigue en casa, evitando el contacto con los demás, trabajando y estudiando en nuestros hogares y cuidando a los nuestros por encima de todas las cosas.

Para los niños, ésta situación ha traído, entre otras cosas, muchos cambios a nivel emocional. Los miedos han ido en aumento, junto con la necesidad de estar cerca a papá y mamá. El contacto con sus maestros y compañeros de clase es a través de una pantalla. Ya no hay clases de fútbol, de piano o de baile, ni invitaciones a jugar a la casa de los amigos. Se encuentran subidos en una montaña rusa de emociones de la que no pueden salir, y la frustración es ese “loop” que te pone el estómago en la garganta cada dos minutos. La vida ya no es como ellos la conocían y, seamos sinceros, a nadie le encanta la “nueva normalidad”.

Cuando nos sentimos frustrados, se nos hace muy difícil encontrarle el lado positivo a las cosas. Esta dificultad es incluso mayor en los niños. La mayoría de ellos, dependiendo de la edad que tenga, toma tiempo en adaptarse a los cambios, y más aún si el cambio fue tan abrupto, como ahora.

Sin embargo, existe un concepto relativamente nuevo que debemos tener en cuenta y trabajar, tanto en nosotros mismos como en nuestros hijos: la resiliencia. Ésta hace referencia a la capacidad del ser humano para sobreponerse a situaciones adversas y/o traumáticas y transformarlas en algo positivo.

2 ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A DESARROLLAR RESILIENCIA?

Enseñándoles dos cosas principales:

- El cambio es parte de la vida. Unas veces es más grande que otras. Algunas veces nos afecta más que otras. Pero el cambio trae consigo nuevas metas y objetivos, nuevos retos y motivaciones, y no debemos verlo como algo malo, sólo como algo diferente.
- Ver lo positivo incluso en las cosas malas. Después de la tempestad viene la calma, y a veces debemos remar más fuerte para luego disfrutar de las aguas tranquilas y el cielo despejado. Todo en la vida nos trae aprendizajes y si nos enfocamos en ellos, nos convertiremos en mejores seres humanos.

3 ACTIVIDAD

Luego de escuchar el cuento “La luna, la bruja y el bosque”, los invitamos a comentar en familia cómo se han sentido con todos los cambios que nos ha tocado vivir en los últimos meses. Además, cada miembro de la familia tendrá el reto de enumerar tres cosas positivas de la cuarentena.

Si te gustó el ejercicio, practícalo todos los días antes de dormir, enumerando tres cosas positivas de tu día. ¡Recuerda que los pensamientos positivos se deben ejercitar como cualquier músculo de nuestro cuerpo!

Pd. Si notas algún comportamiento nuevo o distinto en tu hijo que llame tu atención, y quisieras conversar un poco más al respecto; te recomendamos considerar una consulta psicológica. Yo puedo ayudarte si me escribes a este correo mariale.dyer@gmail.com