

Ayudando a los Niños a Procesar Temas Emocionalmente Difíciles

Joy Lynn Richardson, Trabajadora Social Clínica

Agosto de 2020

Tiroteos masivos. Racismo. COVID-19. Simulacros de intrusos en la escuela. Agresión sexual. Estos son sólo algunos de los muchos titulares a los que estamos expuestos a diario. Estas crisis provocan emociones fuertes de miedo, ansiedad, dolor e ira, y es importante reconocer el impacto que tienen en nuestro bienestar emocional individual y colectivo. Además, estos hechos traen consigo traumas como la muerte, la pérdida de un trabajo, el hambre y la falta de vivienda, y actos de violencia que generan luchas personales y agravan aún más las desigualdades. ¿Cómo responden a estos eventos nuestras familias, grupos de jóvenes, comunidades eclesiales y organizaciones de servicio de una manera que honre quiénes somos y quiénes queremos ser?

Cuando somos responsables de la crianza de los hijos o del cuidado de los niños, esta conciencia de uno mismo y de la comunidad es aún más crucial, ya que somos llamados a guiar a los más jóvenes para que reconozcan y expresen sus emociones. Cuando tenía nueve años, mi mejor amiga Chanel y su madre sufrieron un accidente automovilístico fatal en un viaje al centro comercial un viernes por la noche. En la mañana del lunes siguiente, me quejaba de dolor de estómago. Mientras conducíamos a la escuela, mi padre hizo una pausa y me preguntó: "¿Crees que tu dolor de estómago se debe a que te preocupa estar en la escuela sin Chanel?" Esta pregunta sencilla cambió mi perspectiva sobre las emociones y los pensamientos. Pude nombrar la "tristeza" y el "miedo" y comencé a comprender mejor la conexión entre mi cuerpo y mi mente. Este es un ejemplo simple de cómo podemos crear un espacio en la vida de alguien joven que le permita crecer en inteligencia emocional.

Aunque no existe una manera fácil de ayudar a los niños a navegar por momentos y temas emocionalmente difíciles, estos cuatro pasos le ayudarán.

Sea Intencional

El desarrollo cognitivo y moral de los niños pequeños aún no procesan los matices que nosotros, como adultos, podemos comprender. Los procesos de pensamiento abstracto y avanzado que son necesarios para comprender las perspectivas múltiples y las complejidades históricas y/o culturales de las tragedias y situaciones de crisis generalmente no se desarrollan hasta finales de la escuela primaria o la adolescencia. Es por esto que la seguridad física y emocional es de suma importancia. Los niños pueden comprender y procesar información más compleja y matizada dentro de una relación de confianza y en un espacio familiar cómodo. Por ejemplo, cuando comparta con sus hijos sobre la muerte de un abuelo o abuela, puede llevarlos a su regazo o abrazarlos en el sofá, nombrarles las personas específicas que están aquí todavía para ayudarles a consolarlos y apoyarlos, y ofrecer actividades específicas que se realizarán para honrar y recordar al abuelo o abuela, mientras les ofrece espacio para responder, hacer preguntas y sentir.

Cuando comparta información con un niño la cual pueda causar miedo, enojo o tristeza, es mejor compartir la versión más simple de una forma apropiada para el desarrollo (vea las sugerencias en este artículo de [Common Sense Media](#)). Los niños pequeños deben ser protegidos de los titulares que se escuchan en las noticias de televisión y en los medios en línea. Los escucharán y absorberán, pero no sabrán cómo procesarlos o entenderlos.

¡Ponle un nombre para domarlo!

Para comprender y utilizar mejor una emoción que se siente abrumadora, podemos "nombrarla para dominarla", una frase que utiliza el Dr. Dan Siegel, profesor clínico de psiquiatría en UCLA y autor de *The Yes Brain* (Bantam, 2018), *The Whole-Brain Child* (Delacorte Press, 2011) y así como una serie de publicaciones sobre cómo el trauma afecta al cerebro, para describir el simple acto de nombrar el sentimiento que estamos experimentando. Este proceso ofrece una sensación de calma y control sobre los efectos de ese sentimiento. A continuación se muestra una lista de recursos que pueden guiar a los padres y cuidadores a través de este tipo de ejercicio.

- [COVID: Cómo Identificar Sentimientos](#), CHI Health
- La actividad "[Estación Meteorológica](#)", Blissful Kids
- Ejercicio de atención [RAIN](#), Blissful Kids

Cuando nombramos el sentimiento, podemos aceptarlo, sentirlo más profundamente o elegir hacer algo con él. Cuando experimentamos un sentimiento difícil, a menudo tratamos de hacer que el sentimiento desaparezca, evitarlo o negarlo. Desafortunadamente, ese enfoque tiende a hacer que el sentimiento se intensifique y se muestre de manera indeseada. Si podemos sentir **curiosidad por nuestro sentimiento**, (por ejemplo, "¿Por qué siento esto?", "¿Qué me dice esto?"), en lugar de ignorarlo, es mucho más probable que encontremos una respuesta vivificante al sentimiento.

Permiso Para Sentir

Una vez que hemos identificado una emoción, ¿entonces qué? Un próximo paso útil es asegurarnos de que damos permiso a nuestros hijos para que sientan. Esto podría incluir decir "¡Sí, esto da miedo!" o "Esto es realmente triste. Es difícil. Y podemos hacer cosas difíciles". Aunque es muy tentador tranquilizar a un niño con un "Está bien..." o "¡No estés [triste/asustado/enojada]!", estas respuestas comunican que el niño no debería sentir. Cuando ignoramos los sentimientos difíciles, ¡estos no desaparecen! En cambio, pueden parecer estar inactivos pero luego explotar de una manera no relacionada e inadecuada, o se pudren bajo la superficie y crean respuestas de salud relacionadas con el trauma, como afecciones médicas o enfermedades mentales relacionadas con el estrés, conflictos relacionales o angustia emocional.

Para obtener más información sobre cómo desarrollar y guiar la inteligencia emocional, consulte [Cuando las emociones de un niño se disparan, ¿Cómo pueden los padres encontrar lo](#)

[mejor de sí mismos](#) y el programa [RULER](#) (un acrónimo de reconocer, entender, nombrar, expresar y regular las emociones) del Yale Center para la Inteligencia Emocional.

Construya Conexiones y Resiliencia

Hay pasos adicionales que podemos tomar como familias o dentro de las comunidades para construir resiliencia en nuestros niños y ayudarlos a sobrellevar la ola de emociones que surgen de las dificultades en la vida. Para los niños pequeños, el tiempo de calidad que incluye contacto y conexión es clave (es decir, leer un libro juntos). La actividad física (caminar, practicar deportes, etc.) y el tiempo libre intencional, como el tiempo de juego individual y la respiración/meditación guiada o una siesta/tiempo de tranquilidad por la tarde, pueden ayudar a un niño de cualquier edad a regular sus emociones. Los niños mayores y los adolescentes necesitan saber con quién pueden hablar y que se les ofrezcan esas oportunidades (por ejemplo, una plática sobre cómo les fue en el día a la hora de la cena familiar, una llamada telefónica o un mensaje de texto de un mentor o amigo de la familia).

Dentro de las comunidades eclesiales, los jóvenes necesitan tener permiso para sentir y un espacio en el que procesar esos sentimientos. Este espacio y permiso pueden venir en forma de un grupo de jóvenes o un grupo pequeño; sin embargo, la conexión también puede provenir de una conversación personal menos formalizada con un líder laico o cualquier persona que se comprometa a escuchar y validar plenamente la experiencia del joven.

Cuando los niños y los adolescentes pueden construir y utilizar estas conexiones, es más probable que conozcan, comprendan y discutan sus emociones, y estén mejor equipados para darle sentido a sus experiencias. Esto, a su vez, puede ayudar a los jóvenes a estar preparados para hacer frente a la injusticia y las políticas y normas culturales que alimentan tantas de las tragedias.

[Joy Lynn Richardson](#) es una trabajadora social clínica con licencia y consultora de educación socioemocional que ha trabajado con niños y familias en Atlanta, el Área de la Bahía, Chicago y Nashville. Ella y su familia viven en el lado sur de Chicago y aman la comunidad de [University Church Chicago](#).

*Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la **Asociación Nacional de Benevolencia** se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades de su tiempo, durante más de 130 años la NBA ha continuado sirviendo a "los más pequeños de estos". Obtenga más información en www.nbacares.org.*