

Acompañamiento saludable para niños y jóvenes en época de pandemia

Acompañar es literalmente, compartir el pan, y el que comparte el pan de vida, comparte las emociones, los sentimientos, los proyectos, apoyándose en los momentos difíciles, congratulándose en los triunfos.

Ahora que compartimos la vida en familia, durante esta temporada de cuarentena, nos hemos visto abocados a cambiar el patrón de relaciones con los demás, lo que conlleva grandes interrogantes a resolver para lograr un saludable y enriquecedor proceso adaptativo.

Ahora bien, si de una manera arbitraria, en parte por las necesidades de las sociedades modernas, en cuatro grandes grupos de edad, tales como niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, podemos observar que cada uno de los grupos tiene necesidades y aproximaciones de manejo completamente diferente.

Centrándome en los dos primeros, a los que las condiciones reinantes, les han alterado su expresión cotidiana de vida, quiero hacer unas reflexiones que desarrollaré durante la conferencia para padres.

Los motivo a rescatar la individualidad de cada uno de ellos, reconociendo, como es, descubriendo su personalidad, y favoreciendo su capacidad de aprendizaje.

Por esto quiero resaltar que se requiere inteligencia para aprender cualquier cosa, algo que todos los niños y jóvenes tienen, aunque de manera y tipo diferente, dado que hoy sabemos, gracias a psicólogo estadounidense Howard Gardner que existen nueve tipos de inteligencia. Estas son: naturalista, musical, lógico-matemática, existencial, kinestésica, lingüística, intrapersonal, espacial e interpersonal. Este potencial bio-psicológico de procesamiento de información, permite de manera particular resolver problemas y generar soluciones y avances a todo nivel por la particular comprensión que se logra desde el tipo predominante de inteligencia que se ejercita.

Entonces cada uno aprenderá de acuerdo con su inteligencia particular, y aportará su visión y planteamientos que de manera incluyente que así podrán dar una respuesta completa y adecuada a lo que ocurre. De ahí que comprender ese proceso particular, favorece la aproximación en la comunicación, verbal y no verbal, además permite comprender sus señales de tensión, estrés patológico, alteración mental y emocional en estas edades.

Quiero invitarlos en esta charla a fomentar una comunicación directa y eficaz, favoreciendo las preguntas útiles e inteligentes, para aprender de ellos, y favorecer que ellos descubran sus propias habilidades y necesidades.

También a explorar unas recomendaciones de la asociación internacional de psiquiatría del niño y el adolescente, para un buen apoyo en estos momentos:

Recuerda

Reasegúralos, sin desconocer los hechos, hacerles saber que estamos por ellos.

Empodéralos, validando y fortaleciendo sus propias capacidades

Calma, trasmíteles calma y confianza

Unión, un tiempo para estar cerca y en apoyo continuo.

Emociones, permitir experimentarlas de manera natural

Rutina, generar rutinas familiares.

Dar ejemplo, es la verdadera forma de educar

Una administración de la cantidad y calidad de una información que sea útil e importante que sepan.

Los espero para que en esta hora apoyemos a estos grupos etarios en esta pandemia.

Santiago Rojas