

Anexo

Los sí y los no al acompañar a la niñez

Los sí y los no al acompañar la niñez.

¿Qué hacer y qué no hacer?

- **Decí la verdad**, siempre de forma sencilla y adecuada a su edad.
- **Transmití seguridad** mostrando disponibilidad y cercanía física.
- **Habilitá espacios para conversar** con familiares y amigos, aprovechando los recursos tecnológicos que están al alcance.
- **Respondé sus dudas**. Si no sabés qué responder, no mientas ni le ofrezcas una realidad inventada. Respondé con honestidad diciendo que en este momento no lo sabés o que es muy difícil para vos responder a eso ahora.
- Contale que sentirse tristes, tener miedo o estar preocupados **es normal**.
- **Validá su emoción y la expresión de sus sentimientos con la tuya**: "para mí también está siendo difícil", "es normal llorar/enfadarse/asustarse, yo también lloro, me enojo o me asusto", etc.
- Si el niño o niña tiene crisis de rabia, **expresá con palabras los motivos de su rabia**. Esto puede ayudarlo a adquirir mayor control y aprender a regularla: "¿estás enojado? ¿sabés que también estoy muy enojado?".
- Si el niño o niña manifiesta sentimientos de culpa, es importante que lo tranquilices diciéndole que **es completamente ajeno a las causas de estos eventos**.

- Si el niño o niña no sabe qué siente o no sabe expresarlo, **ofrecele otras alternativas que lo ayuden a canalizar su sentir**, por ejemplo: hacer un dibujo, escribir una carta, explicar por escrito cómo se siente, un cuento sobre lo ocurrido, algún juego, etc.
- **Acompañá desde su necesidad, sus formas y tiempos.** Ante la duda, es mejor preguntar y clarificar: "cuando me decís que tenés un nudo en el estómago, ¿cómo es esto para vos?", "¿me podés explicar/dibujar tu rabia?", por ejemplo.
- **Intentá sostener una rutina de horarios y actividades familiares.**
- **Las cuestiones escolares no deberían ser una carga.** Sostené la afirmación de que "las tareas y clases virtuales son importantes para estar activos y conectados, pero cada uno va a hacer lo que puede".
- **Compartí momentos placenteros.**
- **No hables mucho delante de él o ella sobre la dimensión o la magnitud de la situación** o de los conflictos que puedan surgir, en particular con los niños y niñas más pequeños.
- No uses frases como: "sé cómo te sentís", "podría ser peor", "no pienses en eso", "vas a ser más fuerte gracias a esto". **Estas expresiones pueden obstaculizar la manifestación de sus emociones y vivencias dolorosas.**
- **Evitá su exposición al exceso de información a través de los diferentes medios de comunicación.**