

En los últimos días, todos los chilenos estamos enfrentando una situación de crisis, la cual ha desestabilizado el sistema cotidiano con el cual funcionábamos, y al que lamentablemente tu hijo no es ajeno. Los niños absorben la tensión de lo que ven, escuchan y perciben, y no siempre cuentan ni saben bien como expresar lo que sienten. Es por esto que tu rol como padre, siendo tú su principal referente, es ayudarlo a expresarse y a sentirse seguro.

Acá te dejamos algunos *Tips*, que te podrían ayudar a enfrentar la contingencia actual con tu hijo:

➤ **Aclárale lo que está ocurriendo.**

- ❖ Pregúntale qué ha visto y qué sabe al respeto. En primer lugar, le puedes aclarar que no estamos en guerra, cuéntale que como país tenemos un problema y que a veces los adultos también pelean, pero que la única forma de llegar a una solución es a través del diálogo, el respeto y la comunicación, sin violencia.
- ❖ Utiliza un lenguaje cercano. Háblale en términos que él conoce, y si te pregunta por palabras que ha escuchado, explícale a través de ejemplos de la vida cotidiana. Si utilizas imágenes para explicarle, evita mostrarle imágenes con violencia.
- ❖ En caso de que haya visto contenido violento, le puedes explicar que eso pasa cuando las personas no saben manejar su rabia. NUNCA justifiques la violencia, recuerda que “violencia genera más violencia”.
- ❖ Si ha visto imágenes de destrozos, muéstrale también que hay gente ayudando, explícale que hay esperanza.

➤ **Valida sus emociones.**

- ❖ Pregúntale a tu hijo cómo se siente con lo que está ocurriendo. Incentiva el que pueda verbalizar (hablar) sobre sus emociones y ponerles nombres. Valida lo que siente, y hazlo sentir seguro con palabras como: “Me imagino o entiendo que sientas pena o te sientas inseguro, pero recuerda que yo siempre te voy a proteger y para eso estamos los adultos”.
- ❖ No lo cuestiones, abrázalo, acógelo y ayúdalo a entender lo que está pasando y que es válido sentirse triste, con angustia, con miedo, con rabia, etc.

➤ **Favorece la expresión de las emociones.**

- ❖ Esto lo puedes hacer a través de las actividades lúdicas a las que tu hijo está acostumbrado. Favorece que en estos días tu hijo pueda seguir jugando, o realizando actividades que fomenten la expresión, como el dibujo, la construcción, el actuar. Estas son las formas más naturales y espontáneas en que los niños procesan sus vivencias y emociones. Te recomendamos que estas actividades las haga acompañado de ti, ya sea solo observando o bien realizándolas en conjunto.

➤ **Evita el contacto con la TV.**

- ❖ En el caso que tu hijo sea pequeño, evita el contacto con las pantallas y TV, ya que el contenido que muestran generalmente muestra altos grados de violencia, que los niños no están preparados para comprender ni procesar.

¡Reúnanse con los que quieren, y mantengámonos unidos en familia y en comunidad”