



Formas de participación y expresión de los niños

Poder expresarnos representa una necesidad desde el primer día de nuestra vida, que casi inmediatamente, se convierte en un proceso de comunicación en relación a otros, pues vamos, desde pequeños, comprendiendo el mundo a través de la relación con los demás, desarrollando así nuestros vínculos tempranos que nos permiten ir dándole significado a nuestras experiencias y conformando nuestro propio ser, pues somos seres en relación.

La necesidad de expresarnos y comunicarnos cobra especial relevancia en el contexto de pandemia que estamos viviendo, un tiempo sin precedentes y un tremendo desafío que nos pone a prueba en todos los sentidos. Para los niños, quienes están en pleno desarrollo, también es un desafío en el que podemos ir ayudándolos, facilitándoles en una relación de confianza, ambientes emocionales y espacios que les permitan expresarse.

¿Tenemos que “ayudarlos” a expresarse? Tal vez, lo que debemos hacer es simplemente generar el lugar que necesitan para manifestar sus experiencias, lo que para los adultos no es trabajo fácil, implica mucha paciencia, trabajo y sobre todo, cariño y respeto. El que los niños sientan que tienen un espacio para poder expresarse los ayudará a sentirse más aceptados, más tranquilos, menos ansiosos y, finalmente, tener más aprendizajes y mejores recuerdos de esta situación. Además, que puedan expresarse y participar en un entorno familiar de cuidado, cariño y confianza, facilita la base para que puedan ir aprendiendo habilidades socioemocionales como reconocer sus emociones, aceptarlas en ellos mismos y comprenderlas, y con el tiempo, ir integrándolas a la propia vida y desarrollando también la habilidad de regularlas, canalizarlas de la mejor forma posible y aprendiendo a resolver conflictos con los demás.

Cada uno de nosotros es una realidad totalmente distinta, así como lo es la relación con cada uno de nuestros hijos e hijas, considerando esto como premisa básica, a continuación se presentan algunos puntos que nos pueden ayudar a dar espacio a la expresión de los niños:

- Espacios de juego: El juego es muy importante para que los niños puedan ir elaborando sus vivencias, su sensación de logro, el pensamiento abstracto, la creatividad, etc. Al jugar, los niños están aprendiendo a través de una actividad placentera, desarrollan funciones cognitivas y emocionales.
- Generar un ambiente familiar de confianza para que sientan que decir lo que sienten o piensan con total libertad, sin sentir amenazas como miedo al ridículo o a ser juzgados o invalidados por sus sentimientos o ideas. Es decir, sería esperable que sepan que sus sentimientos no “están equivocados” y son importantes.
- Conversar atentos a sus emociones: Escuchar atentamente cuando los niños expresen sus vivencias sobre lo que está pasando y darles el espacio, puede ayudar generar instancias para facilitar el diálogo, pueden ayudar preguntas abiertas y sin juicios, como por ejemplo: ¿Cómo te sientes frente a esto? ¿Qué piensas sobre lo que está pasando?, ¿qué harías tú en esta situación?, ¿hay algo que te esté preocupando?, ¿Por qué crees que esto pasa?, etc.
- Ampliando el abanico emocional: así como a los niños les enseñamos palabras nuevas, también podemos ir ampliando en todas las edades, su vocabulario emocional, en la



medida en que igualmente vayamos integrando en el lenguaje adulto expresiones como “me alegré mucho cuando pasó esto”, por ejemplo, o “qué pena me dio ver esto...”, “me siento decepcionad@ por esta situación...”, los niños lo irán aprendiendo también. Podemos ayudarlos a conectarse y comentar lo que sienten, por ejemplo, si expresan “lata”, ayudarlos a ver de qué otra forma lo pueden decir, “¿te dio pena?, ¿estás cansada?, ¿estás enrabado por eso?”.

- Expresión de sí mismos a través de vías no verbales o artísticas: Podemos facilitar espacios, momentos y materiales para que los niños hagan sus propias creaciones, y así expresar sus emociones a través de distintas técnicas artísticas, cantos, bailes, juegos, dependiendo de cada personalidad e intereses. Algunos ejemplos pueden ser: disponer un espacio para que libremente puedan crear con técnicas con los materiales que tengan en la casa, como témperas, hacer timbres con papas, pintar cajas de huevos, hacer masas con harina y sal, hacer esculturas de gredas, etc. Durante esta actividad, puede ayudar ir conversando sobre cómo se sienten, qué se les ocurre hacer, qué quisieron dibujar, etc. Por otro lado, evitemos comentarios que puedan inhibirlos o hacer pensar que está incorrecto lo que expresaron. Lo importante es que no se sientan obligados y sea una actividad que los motive, disfruten y que no sientan que es algo impuesto por el adulto.
- Conversar en relación a historias de videos o cuentos: A veces, el mirar un cortometraje o video nos puede ayudar a conectarnos con nuestras vivencias, si bien cada niño, niña y adolescente son diferentes al momento de querer conversar después de verlos, puede ayudar pensar ciertas preguntas que faciliten el diálogo: ¿Cómo crees que se sintió el protagonista?, ¿conoces a alguien que se haya sentido así?, ¿qué crees que lo ayudó a reaccionar de esa forma?, ¿Crees que alguien de la historia se siente triste?, ¿sientes que algún líder social debiera ser como algún personaje de la historia?, ¿se parece esa historia a las reacciones que hemos tenido este tiempo?, son algunos ejemplos.
- Participación de campañas de expresión infantil y juvenil: Motivarlos a participar de actividades y instancias de participación infantil es muy importante, como concursos de cuentos, dibujos, poesías, canciones, dibujos, etc., esto les ayudaría a sentir que no son los únicos que están sintiendo y viviendo la misma situación y que están conectados con otros y otras, de manera de sentirse más acompañados y tranquilos; así como también que tienen un espacio para expresarse como niños y adolescentes.
- Por último, como adultos y cuidadores, si bien estamos muy exigidos, podemos intentar recordar, cada cierto tiempo el preguntarnos, ¿cómo creo que se siente mi hijo o hija?, ¿qué está viviendo?, ¿Qué necesitará de mí?, ¿he conversado con él o ella sobre lo que está viviendo?, ¿qué me gustaría contarle? ¿De qué me gustaría que conversáramos? Y así abrir un momento de conversación y encuentro.



Bibliografía de referencia

- “Guía Triple P: La crianza durante el covid-19” Sanders, M., , disponible en <https://www.triplep-crianza.com/>
- “5 Steps to keeping your family sane during Covid-19” (Johnston-Jones, J.) Disponible en <https://www.positivediscipline.org/Family-Resources>
- How to help children and teens cope with the Psychological Phases of COVID19 (Johnston-Jones, J.). Disponible en <https://www.positivediscipline.org/Family-Resources>
- Guía para Apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus, disponible en <https://cuida.uc.cl/>