



ARTÍCULO PARA PADRES 94

El desafío de alejar a los niños de las tensiones de las Fiestas

Es una época que para muchos adultos está asociada con complicaciones del estrés. Cómo evitar que los más chicos se vean afectados por emociones negativas.

Si para los adultos, las fiestas de fin de año son un momento de alto estrés, imposible suponer que no lo sean para los niños. Entre la ansiedad que les genera a los más chicos la llegada de Papá Noel, las corridas que rodean las fiestas y las movidas familiares, es difícil llegar completamente cómodos a ese momento. Preservar a los más chicos es un desafío para los adultos. Ayudarlos a que las fiestas no pierdan su sentido, y que se vivan con alegría, o al menos en armonía, es posible.

“Diciembre es un mal mes para el estrés: hay una sumatoria de cierres, de balances, exámenes, trabajo por terminar, tareas pendientes. También por factores emocionales, por soledad o por recuerdos y pérdidas”, afirma el director de la Asociación de Medicina del Estrés de Córdoba, Pablo Cólica.

Agrega que a esos aspectos se suman otros condicionantes, como los compromisos familiares (adónde ir, con quién reunirse), dinámicas sociales (relacionadas a las apariencias, el estatus o la ostentación), inquietudes económicas (preocupación por gastos excesivos, regalos, consumismo, vacaciones próximas), ambientales y nutricionales (calor en nuestra parte del mundo, con costumbres de inviernos europeos y excesos).

Todo esto repercute y puede confundir al niño: son alteraciones a su mundo habitual, a sus costumbres. En lugar de paz, alegría y esperanza, observa discusiones, apuros y ansiedad en sus padres y familiares. “Es por ello que puede sentirse confundido, inseguro y puede llegar a angustiarse”, afirma Cólica.

Los chicos son parte

“Hay sensaciones encontradas, vamos cerrando un ciclo, un nuevo año, es un momento de introspección”, afirma por su parte María Belén Bonalumi, psicóloga Clínica. Asevera que hay “emociones agitadas”. “Por lo que hemos hecho, lo que quedó pendiente, lo que nos fortaleció y aquello que nos desilusionó. Son tiempos de cierres y de balances, tiempos en que los pequeños del hogar no quedan exentos”, añade.

Agrega que “sin importar cómo hayan sido esos cierres, la magia en cada familia toca la puerta”.

Bonalumi apunta que la fantasía está siempre presente en los niños a partir de los 2 años y, en general, hasta los 8. Ellos fluctúan entre lo real y lo imaginario, crean –en ciertos momentos– una nueva realidad que sienten más gratificante. Su pensamiento no es como el del adulto, no sigue la misma lógica y, en cierto momento, toman fuerzas los personajes como Papá Noel, los Reyes Magos o el Ratón Pérez.



El niño no hace una evaluación exhaustiva de esa “magia”, simplemente se predispone a disfrutar y sentir placer. Crecer es una de las tareas más difíciles porque implica la caída de ciertas fantasías. Bonalumi hace hincapié en la necesidad de transmitir el sentido de las fiestas que, más allá de la llegada del “Niño Dios”, “Papá Noel”, fin de año se trata de renovar ilusiones, deseos, proyectar para seguir creciendo, aprender a hacer un paréntesis para seguir.

“Como adultos, es una época en la que nos tenemos que amigar con nuestras zonas de dolor para poder acompañar a nuestros niños en la mágica ilusión de lo inesperado. Más allá del real mundo adulto, no nos olvidemos de que la fantasía es parte de la niñez y abre las puertas al desarrollo psíquico y emocional. Acompañar a los niños, es ayudarlos a crecer fuertes y seguros, trasmitiendo en épocas de fiestas la importancia del significado de familia, amistad y perdón”, afirmó Bonalumi.

Para Evangelina Ficetti, psicopedagoga y máster en Educación, las fiestas de fin de año “convocan al desenfreno y a los excesos”. Como adultos –afirma– nos convertimos en los primeros lazos culturales que transmiten por generaciones cómo desempeñarse en estas instancias.

La especialista recomienda analizar, en primera instancia, qué se festeja. Dice que es paradójico que los adultos le señalen a los más pequeños que la comida no es lo más importante, o que es un momento de reencuentro, armonía y reconciliación si esas afirmaciones no se mantienen con una actividad coherente.

“La realidad es que las Fiestas terminan siendo, la mayoría de las veces, motivo de discordia familiar, en las que mucho gira en torno a la comida y los regalos. Se arma y desarma el arbolito en un día puntual, pero desconocemos por qué lo hacemos, qué significa y competimos por cuál es el más vistoso de la cuadra. Otra vez, el doble discurso de los adultos hacia los niños y la incoherencia”, manifiesta Ficetti.

Ante esto, insisten en la necesidad de tener una actitud diferente. “Ser sinceros con los niños es la mejor manera de sostener la autoridad”, considera.

La psicopedagoga proporciona algunas ideas al respecto, como tratar de evitar desencuentros y discusiones en presencia de los niños, ya que son escenas que generan ansiedad y perturbaciones familiares.

En caso de que los padres no vivan juntos, es importante que recuerden que comparten la fiesta con los niños, pero ellos no son un trofeo en medio de un pleito.

Sobre el deseo de satisfacer las demandas de los chicos, aunque estas estén por encima de las expectativas, recuerda la importancia de transmitir la realidad de las posibilidades económicas y no un castillo de fantasías. La trampa es que se gasta más de lo que se tiene en regalos, pero luego, el resto del año, es posible que el niño tenga que sufrir carencias en necesidades básicas.

¿Papá Noel?

“Las mentiras encubiertas por el encanto de la fantasía (Papá Noel, los Reyes) posicionan a los adultos en un lugar de “no verdad” que luego resta credibilidad a los adultos, dice Ficetti. “Siempre es mejor decir la verdad con menos magia, que mentir con encanto”, grafica.

Además, el cumplir con lo que el niño escribió en su carta a Papá Noel se convierte en una



demanda alta para los padres, que muchas veces genera ansiedades y discusiones innecesarias. Que el niño aprenda a disfrutar lo que tiene y “sea agradecido” es el aprendizaje más valioso que puede llevarse de estas fiestas para la vida. Aprender a disfrutar lo sencillo evitará que tengan que afrontar frustraciones.

Finalmente, también destacó la importancia de que, en el proceso de organización de las fiestas y de los invitados, se transmita a los niños que se puede solucionar desacuerdos dialogando y cediendo por amor a los otros. “Esto desarrolla en el niño la empatía, valor y virtud tan necesaria para convivir y ser un ser social saludable en el cotidiano andar. Las fiestas de fin de año, son una excelente herramienta de aprendizajes fundantes para la vida, si logramos ver como adultos la trascendencia de las mismas, más allá de la imposición comercial”, concluyó.

Ansiedad

En época de Fiestas, la ansiedad puede hacerse presente, Hebe Perrone, directora de la carrera de Psicología de Fundación Barceló, destaca que, una vez identificada, hay recursos para controlarla, como la organización y el descanso.

Por Valia Yankilevich

En

<http://www.lavoz.com.ar/salud/el-desafio-de-alejar-los-ninos-de-las-tensiones-de-las-fiestas>.

18 de diciembre de 2017