

El cuento:

Una potente herramienta de comunicación y canalización de las emociones de los niños.

Este año ha sido excepcional; la pandemia no ha dejado a nadie indiferente. Todos, de una u otra forma, hemos sufrido los efectos de estar confinados, de no poder realizar nuestras actividades habituales, de reunirnos con quienes queremos, de no poder abrazar ni mostrar nuestra sonrisa a quienes tenemos al frente. Cambió también la forma de trabajar, de usar nuestros tiempos libres y de estar en casa y en familia.

Lo anterior ha implicado tener que hacer rápidos ajustes para lidiar con los diferentes desafíos que se nos presentan. Para los padres y madres, esto en especial no ha sido fácil, pues el teletrabajo, las tareas domésticas y las clases virtuales, por momentos agobian y estresan, no logrando en muchas ocasiones organizar nuestras vidas como antes lo hacíamos, con la tranquilidad de tener un entorno predecible y sin la angustia del Covid amenazando en silencio.

Nuevos desafíos reportan un gran esfuerzo de nuestra parte y por ende, el aumento natural de estrés, que como mecanismo defensivo, nos permite estar alertas y atentos a lo que sucede a nuestro alrededor. No obstante, este mismo estrés en ocasiones nos sobrepasa y podemos terminar angustiándonos y perdiendo la paciencia, tanto con nosotros mismos como con nuestros cercanos.

Este cuento trata de esto; de cómo a veces los papás perdemos la calma y nos enojamos sin lograr dar la respuesta más acertada a nuestros hijos. Efectivamente a todos nos pasa y reconocerlo es el primer paso para poder hacer algo con esas emociones que emergen como un “volcán en erupción”. Siempre es posible reparar, y este cuento también muestra de qué forma la madre, que en ocasiones no expresa adecuadamente su rabia, logra darse cuenta de esto y hacer un trabajo interno que le permitirá hacer algo diferente y mejor la próxima vez que se sienta enrabiada o sobrepasada por alguna situación.

Los invitamos a leer este cuento con sus hijos, y si tienen dudas o sienten que las emociones en este tiempo se han hecho muy intensas y demasiado abrumadoras, no duden en consultar a un experto. Pedir ayuda también es parte del proceso de crecimiento personal y madurez.

Estíbaliz Del Río Q.
Psicóloga
Programa de Adopción