

“SONIDOS EN EL CAMPAMENTO”

Video # 11

Cómo entender los temores de sus hijos, de acuerdo con su edad.

En el video titulado “Sonidos en el campamento”, el Sr. Quigley invita a acampar a los animalitos. Todos se divierten mucho comiendo y contando historias... hasta que llega la hora de dormir, cuando Bubba escucha sonidos muy extraños. A medida que esos ruidos aumentan de tono, Bubba empieza a imaginar cosas terribles, hasta que confronta sus temores y descubre al culpable.

El miedo es un extraño sentimiento de intranquilidad ante una alarma, un problema o una situación peligrosa. Los pequeñitos recién están aprendiendo acerca del mundo y sus maravillas... y las cosas nuevas o desconocidas pueden despertar en ellos muchos temores.

A los 3 y 4 años, los pequeños se guían por sus sensaciones. Sólo aceptan las cosas que pueden experimentar por medio de sus sentidos (por ejemplo, lo que ven, oyen, huelen, tocan o saborean). Pueden concentrar su atención en un solo aspecto de una situación a la vez. Por ejemplo, si ven que una persona lleva puesta una máscara, su sentido de la vista los convence de que esa persona se ha transformado en algo diferente. Los pequeños tienen mucha imaginación y pueden jugar con amigos imaginarios. Eso significa que también pueden tener temores imaginarios. En muchos casos, confunden la imaginación con la realidad, al menos, con su propia realidad. A esta edad les hace bien poder “actuar” (dramatizar) sus temores en situaciones seguras donde ellos puedan controlar la representación, y aprender así a manejar sus miedos. Los niños necesitan sentirse seguros y a salvo; más aún, saben que los adultos pueden intervenir para tranquilizarlos. También les hace bien reconocer sus temores y saber que está bien sentirlos. Todos tenemos miedo a veces.

A los niños de 5 y 6 años todavía les resulta difícil distinguir la realidad de la fantasía. Ellos creen que lo que sienten es la realidad.

No entienden lo que son las metáforas, los símbolos o las ideas abstractas. Reciben en forma literal los comentarios de otras personas. Los padres pueden ayudarlos a vencer sus miedos escuchándolos con paciencia cuando dicen lo que les preocupa, y mostrándoles la realidad con ejemplos concretos. No hay que rechazar sus temores ni decirles que no deben tener miedo. Es posible que los padres tengan que tratar una y otra vez con el mismo temor, hasta que sus hijos tengan la experiencia necesaria para entender la realidad. Los niños pueden aprender a imitar estrategias para manejar algún temor: por ejemplo, cantar o respirar lentamente, sabiendo que Jesús está con ellos. Cuando se puede anticipar una situación específica, tal como una visita al médico, los padres pueden preparar a sus hijos por adelantado. Por ejemplo, lleve a sus niños al consultorio del médico o a un hospital, antes del día de la consulta. Enséñeles lo que va a hacer el médico para que puedan experimentar lo que ocurrirá durante la consulta.

Entre los 7 y los 9 años los niños desarrollan aspectos del lenguaje y el conocimiento. Pueden hablar y contar historias, pero como aún titubean entre la fantasía y la realidad, tienen una tendencia a exagerar. Las situaciones nuevas o desconocidas aún pueden despertar sus temores. En esta etapa todavía pueden creer más en lo que perciben sus sentidos que en la realidad. Los padres deben darles ejemplos para que puedan vencer el temor, enseñándoles pasos definidos para descubrir la realidad o la verdad. A esta edad se pueden practicar interesantes experimentos científicos e investigar algunos proyectos. Bajo la supervisión y el apoyo de un adulto, se pueden probar nuevas experiencias, por ejemplo, dormir al aire libre en una tienda.

Actividades posteriores para Ud. y sus hijos

Mientras pasan el video, Ud. podría detenerlo en algún momento para preguntar a sus niños: "Si tú estuvieras en esta historia, ¿qué sentirías, o qué te gustaría hacer, o decir?" Después sigan mirando el video hasta que termine.

Después del programa, le sugerimos que pruebe alguna de estas actividades:

1. Pregunte a sus hijos qué les pareció la historia. Cuál fue el personaje que más les gustó? ¿Cuál se parece más a ellos? ¿En qué aspectos?

2. Prepare algunos objetos para simular una salida de campamento con sus niños, tal como lo hicieron los amigos del Sr. Quigley en el video. Podría usar una tienda, una bolsa de dormir o una frazada, una almohada, una linterna, etc. Si los niños aceptan, la familia podría dormir afuera para escuchar los sonidos de la noche y mirar las estrellas. Al principio, Ud. podría quedarse alrededor de una hora en lugar de pasar toda la noche al aire libre.
3. Practique el juego de las sombras usando una linterna. ¿Qué diferencias observan entre los objetos verdaderos y sus sombras? Haga la prueba con la sombra de las manos, la cabeza, sus mascotas, los muebles, los árboles, etc
4. Anime y ayude a sus niños a completar la siguiente frase: A veces me asusto cuando... Después deje que ellos expresen todas las ideas que se les ocurran para encontrar distintas maneras de manejar esa situación.
5. Reúna a su familia para hablar acerca de la importancia de vencer el miedo. Cada uno puede compartir uno de sus mayores temores y explicar por qué tiene miedo. Describa algún hecho o alguna persona que le haya ayudado a dominar sus temores.
6. Aprendan a cantar juntos uno de los cantos del programa "Sonidos en el campamento".