



CUIDA TU MENTE

Manos Amigas
Cómo Ayudar a los Niños a Superar
el Estrés y la Angustia





Introducción

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son técnicas esenciales para acompañar a los niños en situaciones difíciles y extraordinarias. Estos momentos, que llamaremos “**incidentes críticos**”, pueden afectar profundamente a los más pequeños. En esta guía, exploraremos cómo brindar apoyo emocional inmediato a los niños y niñas, adaptando las estrategias según su edad y etapa de desarrollo.

Aprenderemos a escuchar activamente, a proporcionar consuelo y a ayudarles a sentirse seguros y protegidos. ¡Vamos a descubrir juntos cómo ser un apoyo fundamental para nuestros pequeños en momentos de crisis!

¿Cómo piensan los niños dependiendo de su edad?

Muchas veces creemos que porque los niños “son pequeños” no entienden lo que puede estar pasando a su alrededor y por ende decidimos no decirles nada, y créeme ¡sí entienden! Sólo que en cada etapa de vida se va modificando su percepción de las cosas, es por eso por lo que antes de entrar en materia te quiero dejar esta guía de cómo piensa tu hijo dependiendo de la edad que tenga en este momento:

Rango de edad	Desarrollo Cognitivo
De 0 a 3 años	Los niños utilizan el lenguaje y el pensamiento simbólico.
De 3 a 6 años	Los niños salen de su visión egocéntrica y comienzan a relacionarse con su entorno. Desarrollan habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el razonamiento.
De 6 a 9 años	En esta etapa, los niños adquieren habilidades cognitivas clave, como la resolución de problemas más complejos, la planificación y el pensamiento crítico.
De 9 a 12 años	Comienzan a entender mejor el punto de vista de los demás y aumenta su capacidad de atención.

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)?

Los PAP son una serie de técnicas y estrategias que se aplican para brindar apoyo emocional y psicológico a personas que han experimentado situaciones traumáticas, crisis o eventos estresantes. A diferencia de los primeros auxilios médicos, que se centran en la atención física, los PAP se enfocan en el bienestar mental y emocional.

Reacciones de los niños ante la crisis



Expresión Emocional: Los niños pueden mostrar una variedad de emociones, como miedo, ansiedad, tristeza o enojo. Es importante validar sus sentimientos y permitirles expresarse.



Regresión: En momentos de estrés, algunos niños pueden regresar a comportamientos más infantiles, como chuparse el pulgar o buscar consuelo en objetos de apego.



Cambios en el comportamiento: Pueden volverse más retraídos o, en algunos casos, más agresivos. Observar estos cambios es crucial para ofrecer apoyo adecuado.

Identificación de niños que necesitan PAP



Señales de angustia: Estas pueden incluir pesadillas, dificultades para dormir, cambios en el apetito, irritabilidad o aislamiento.



Evaluación de necesidades emocionales: Hablar con el niño y preguntar cómo se siente es fundamental. Escuchar activamente y sin juzgar les permite expresar sus emociones.

Técnicas de PAP para niños



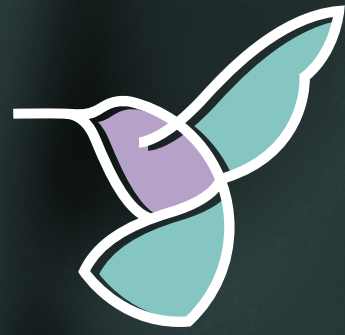
Comunicación empática: Escuchar con empatía y validar sus sentimientos. Evitar minimizar o negar lo que están experimentando.



Contención emocional: Brindar seguridad y calma. Puede ser a través de abrazos, palabras tranquilizadoras o simplemente estar presente.



Conexión con la red de apoyo: Identificar a personas significativas en la vida del niño, como padres, maestros o amigos, para que también puedan ofrecer apoyo.



CUIDA TU MENTE

RECUERDA

Que los PAP pueden marcar la diferencia.

Aprende más sobre cómo apoyar emocionalmente a tus hijos y estar reparado para cualquier situación difícil.

Solicita acompañamiento psicológico

