

Cómo calmar la ansiedad infantil frente al encierro por emergencias naturales

Señor Director:

Con la presencia del sistema frontal en gran parte de nuestro país, las pantallas y radios se encienden con alertas meteorológicas, música de tensión e imágenes de calles anegadas. Para el mundo adulto, consumir esta información es una forma de prepararse; sin embargo, para los niños y niñas, esta sobreexposición mediática actúa como un detonante directo de ansiedad y miedo. Los más pequeños aún no tienen la madurez neurológica para separar lo que ocurre en la televisión de su propia realidad. Cuando ven una casa inundada en el noticiero, su cerebro percibe que ese peligro es inmediato y que podría ocurrir en su propio hogar en los próximos cinco minutos.

Frente a esta vulnerabilidad, el rol del cuidador trasciende la simple preparación de la casa: se trata de preparar el ambiente emocional. Este proceso se conoce como co-regulación. A un niño le puede ser más complejo calmarse por sí solo; su sistema ner-

vioso es como un radar que escanea constantemente a sus figuras de apego buscando señales de seguridad o de peligro. Si el adulto transita por la casa ansioso, pegado a las noticias y hablando con preocupación sobre el clima, el niño absorberá esa angustia, sin importar cuántas veces se le diga verbalmente que "todo está bien". La co-regulación significa, literalmente, prestarles nuestra propia calma: respirar profundo, modular nuestro tono de voz y transmitir con nuestra corporalidad que la situación está bajo control.

Para lograr esta sintonía, el primer paso irrenunciable es apagar el ruido de fondo. Transformar el hogar en un espacio seguro implica apagar la televisión y limitar el consumo de noticias en vivo frente a ellos. Si queremos informarles sobre lo que está pasando afuera, debemos ser nosotros el filtro, utilizando palabras sencillas y un tono sereno, explicándoles que está lloviendo mucho, pero que la casa es un refugio fuerte construido exactamente para protegerlos.

Asimismo, es importante comprender que ignorar el miedo de un niño solo lo hace crecer. Si un trueno fuerte o el sonido del viento los asusta, la respuesta nunca debe ser minimizar la emoción con frases como "no seas cobarde" o "no pasa nada". El camino para disminuir la ansiedad es la validación empática. Agacharnos a su altura, mirarlos a los ojos y decirles: "Veo que ese ruido te asustó, es normal sentir miedo cuando llueve tan fuerte. Yo estoy aquí contigo y estamos seguros". Esta simple acción verbal, acompañada de contención física como un abrazo prolongado, envía una señal directa a su cerebro de que la alerta ha pasado.

Finalmente, los adultos tenemos la capacidad de cambiar el foco de atención de los niños. En lugar de mantener la mirada puesta en la tormenta del exterior, podemos anclarlos en el presente y en la seguridad del interior. Al concentrarnos en actividades cotidianas, rutinas predecibles y momentos de conexión, les demostramos que la vida sigue su curso normal a pesar del clima.

Un frente climático nos recuerda que no podemos controlar la naturaleza, pero sí podemos controlar cómo reaccionamos ante ella. Cuando los niños y niñas miran hacia arriba buscando respuestas en medio del ruido y la lluvia, no buscan un pronóstico del tiempo; buscan la certeza en nuestros ojos de que todo estará bien.

*Andrea Mira
Académica Escuela Terapia
Ocupacional
Universidad Andrés Bello*