

Profundizando en...



«La familia es un lugar donde las personas aprenden a cuidar y ser cuidadas, a confiar y a que se confíen en ellas, a nutrir a otras personas y nutrirse de ellas» Radhika Coomaraswamy

Cómo dar información a niños y adolescentes

Por Paula Gutiérrez Sanjuan, psicóloga clínica, y Belén Tarrat Fierros, psicóloga de Menudos Corazones

Transmitir determinadas informaciones a niños y adolescentes puede resultar una tarea muy compleja. Los adultos, en nuestro papel como padres, educadores o profesionales que trabajamos con población infantil, somos uno de los principales canales a través del cual el niño conoce el mundo y se conoce a sí mismo.

A medida que cumplimos años, nuestra manera de transmitir la información debe cambiar, como también lo hacen los niños. A lo largo de nuestro desarrollo, las personas vamos teniendo diferentes y nuevas necesidades y puede ocurrir que los padres no siempre sepamos cómo afrontarlas. Comunicar no se trata únicamente de dar una información, sino de saber integrarla en la comunicación con el niño o adolescente. Lo primero que debemos tener en cuenta es que el hecho de informar se encuentra dentro de un proceso de comunicación.

Como padres o personas adultas cercanas a los niños, debemos plantearnos que somos una figura de influencia en el desarrollo de nuestros hijos, lo cual supone para nosotros una responsabilidad. Esto puede generarnos una sensación de peso o carga, pero también puede ser una

oportunidad, donde podemos utilizar nuestra posición para colaborar en su crecimiento y madurez de una forma positiva. El prisma que elijamos depende de nosotros.

«La comunicación puede resultar dolorosa, pero la no comunicación lo es mucho más»

¿Qué entendemos por una buena comunicación?

Es aquella en la que hay un intercambio de información efectivo, es decir, los mensajes son recibidos y correctamente interpretados. Se trata de una interacción que va en ambos sentidos y en la que el niño puede sentirse libre y seguro para devolver cómo se siente ante la información que se le ha dado.

El proceso de comunicación de un mensaje cuenta con muchos aspectos que afectarán a la manera en la que éste se reciba. Entre otros, se encuentran la persona que lo efectúa, la que lo recibe y el mensaje en sí mismo.

Profundizando en...



La persona que da la información

En el tema que nos ocupa, la persona que da el mensaje es un adulto, lo que implica que será él el responsable del manejo de la situación. La comunicación con un niño o adolescente se encuentra dentro de una relación asimétrica, es decir, no es una relación "de igual a igual". Por tanto, será el adulto el que tendrá que hacer un esfuerzo por hacer llegar de la manera más adecuada la información, teniendo en cuenta sus efectos y recogiendo las consecuencias emocionales que tenga el mensaje. Como adultos, hemos de anticiparnos a las necesidades del niño o adolescente. Somos nosotros los que deberemos interpretar las claves y señales que el niño nos envía. Esto no siempre será explícito, pero la comunicación es un trabajo diario. No todos los niños reaccionan o responden igual, por eso es importante saber que las claves de cada uno serán aquellas que nosotros conozcamos de eventos anteriores o que, por el contrario, nos llamen la atención por ser reacciones no habituales de nuestros hijos.

La empatía, la capacidad de entender al otro y transmitirle nuestra comprensión, nos ayudará en esta difícil tarea, ya que, cuando un niño se siente comprendido, se siente seguro para hablar. Es entonces cuando habrá una comunicación verdaderamente buena, ya que será bidireccional.

Es esencial que, en el momento de dar una información, nos hagamos una serie de preguntas. La primera será: ¿Qué queremos transmitir exactamente? La función principal de un mensaje ha de ser que la información se reciba y se comprenda con claridad. Los mensajes, sobre todo cuando contienen información relevante, deben plantearse de una manera clara y adecuada al niño.

En segundo lugar, tendremos que preguntarnos qué suscita dicha información en nosotros, tomando así conciencia. Lo que recibe de manera más directa el niño o adolescente es la actitud que nosotros tenemos ante la información. Son nuestras emociones y opiniones ante aquello que le contamos lo que le llega al niño o adolescente en primera instancia. Además, los mensajes con información negativa nos generarán mucha preocupación sobre cómo lo recibirá el niño o adolescente, si sabremos explicarnos de una manera adecuada y si seremos capaces de dar respuesta a las dudas y necesidades. Y probablemente tenderemos a querer proteger, de alguna manera, al niño o adolescente ante el sufrimiento que le generará la información. Sabemos por nuestra propia expe-

riencia que es una tarea difícil. La vida está llena de limitaciones y dificultades en cuyo afrontamiento nos entrenaremos con las ocasiones que la vida nos ha brindado.

Pondremos un ejemplo para ver cómo se plantea de una forma adecuada y clara un mensaje, en el caso de tener que comunicar a nuestros hijos algo relacionado con su proceso médico en el tratamiento de la cardiopatía. Por ejemplo, ante un futuro cateterismo programado, será importante tener claro cómo nos sentimos nosotros ante ese cateterismo, si estamos tranquilos ante dicha prueba y si hemos encontrado las respuestas que necesitamos para comunicárselo serenos.

Una vez que nos sintamos seguros, escogemos un espacio en el que el niño se sienta bien, por ejemplo, un momento de juego, y en ese espacio comenzamos a plantear en el tiempo cómo han surgido las secuencias. Es decir, desde el último día que fuimos al médico con ellos. Transmiremos con palabras reales, sin caer en palabras sustitutivas, que tienen que realizarle un cateterismo e iremos respondiendo a las dudas que el niño nos plantee.

Dependiendo de la edad, será importante utilizar algunos recursos como pueden ser cuentos, dibujos, etc. Una vez que hemos transmitido la información, debemos seguir los pasos que los propios niños vayan dando y responder a sus preguntas, como por ejemplo: "¿En qué consiste?", "¿Me va a doler?"; "No, porque vas a estar dormido", etc. En función de la edad, la información de los acontecimientos será más o menos amplia.

El mensaje

El aspecto principal de un mensaje es que sea adecuado a la edad del niño o adolescente. Para ello tiene que contar con un lenguaje comprensible, adaptado a sus capacidades intelectuales y cognitivas y, sobre todo, que sea capaz de digerir emocionalmente. Cuando queremos dar un mensaje importante a un niño adolescente, es adecuado pensar su contenido con anticipación. De esta manera, nos sentiremos más preparados para dar una información difícil, lo que a su vez acarreará una mejor comprensión. Hay que tener cuidado de no dar más información de la que el niño pide. Dar demasiados detalles antes de tiempo puede resultar confuso y provocar una angustia innecesaria. Existen informaciones que el niño o adolescente, por su nivel de desarrollo, no puede elaborar. Es más recomendable dar la información de una manera gradual.

«Cuando un niño es comprendido, se siente seguro para hablar»

Profundizando en...

El tipo de comprensión de la información según las diferentes edades es el siguiente:

Edad preescolar: necesitan explicaciones concretas y tranquilizadoras en el momento, mucho contacto físico y la escucha de sus comportamientos. Expresan mucho a través del juego.

De 4 a 7 años: necesitan mucha atención, seguridad y compañía. Debemos dar información sobre lo que va ocurriendo, es decir, lo que ellos pueden percibir de forma concreta y desculpabilizar en las causas de los eventos que viven, ya que es típico de esta edad pensar que lo que ocurre alrededor ha podido estar influido por ellos. La distracción es un buen aliado en estas edades.

De 7 a 9 años: necesitan explicaciones más específicas, directas y claras. Requieren una preparación con mayor anticipación. Es importante la escucha (verbal y no verbal), la motivación y el refuerzo positivo constante por sus comportamientos con mensajes repetitivos.

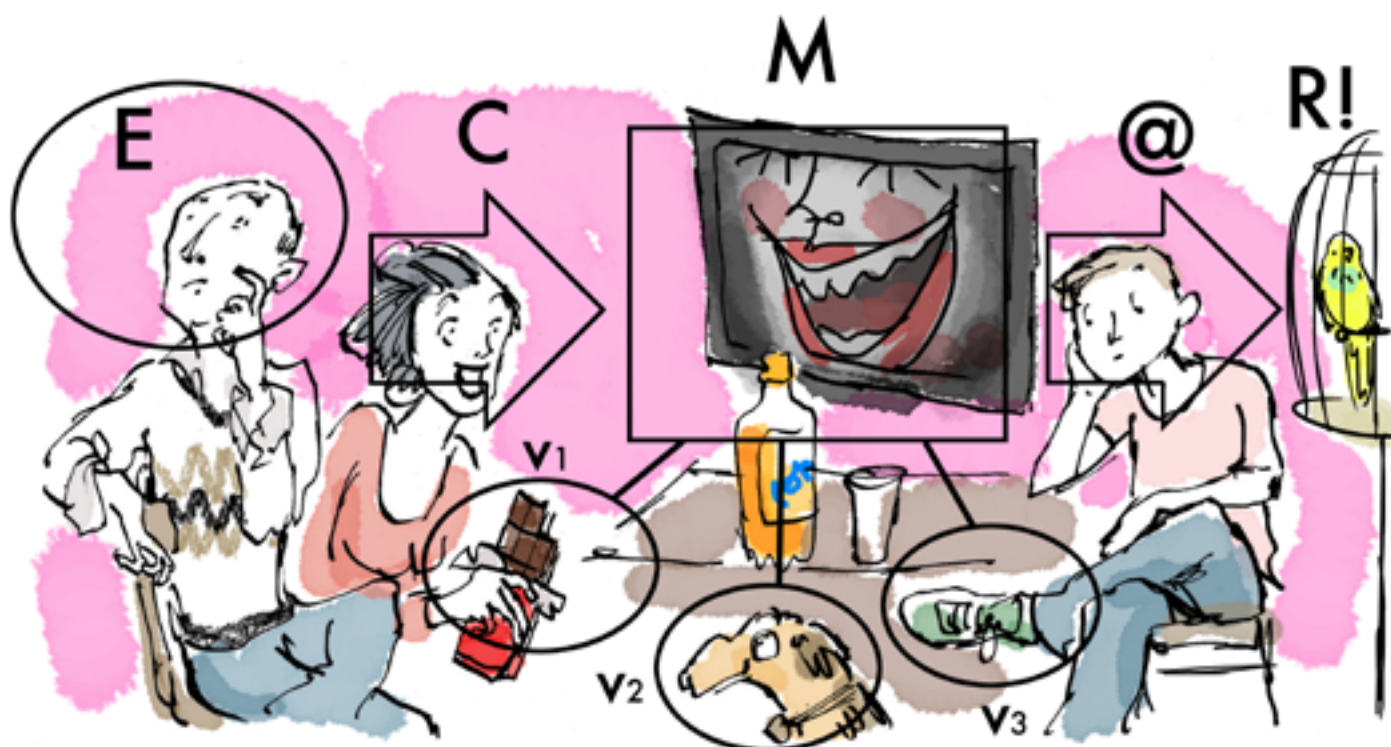
De 11 a 15 años: necesitan explicaciones reales a la expectativa de sus necesidades y una preparación más detallada y larga en el tiempo. Hay que ofrecerles una actitud activa y una sensación de control ante todo lo que ocurra a su alrededor.

«Es importante entender la dificultad del contenido del mensaje»

La persona que recibe el mensaje

Una de las claves en la adecuada recepción y comprensión de una información es la edad del niño o adolescente al que se le da.

También es importante la dificultad del contenido del mensaje, ya que por ejemplo las comunicaciones de hechos difíciles tienen un efecto en el niño o adolescente. Es esencial escuchar la vivencia que tiene éste, y recoger así sus miedos y preocupaciones. En algunos casos, le daremos una información que afectará a su vida en forma de limitación o de expectativas que no se podrán cumplir. Tendremos que hacer un verdadero esfuerzo por comprender en su sentido más amplio de la palabra. Comprender con empatía genuina, sin desaprobar lo que el niño siente ante aquella información que le hemos dado. No enjuiciaremos su reacción ni quitaremos importancia al hecho en cuestión, porque debemos ponernos en su piel y pre-



Profundizando en...



guntarnos cómo nos sentiríamos si viviéramos una situación similar. En muchas ocasiones, no sabemos cómo reaccionar, y creyendo que, si le restamos importancia a algo, el niño en cuestión también lo hará, lo cual es una equivocación.

Por ejemplo, un hecho difícil podría ser que se diera el caso de tener que transmitir a nuestro hijo que no puede jugar al fútbol como venía haciendo con sus compañeros. En este mensaje es importante aceptar que nos vamos a enfrentar a comunicar algo que a nuestro hijo no le va a gustar. Es normal que, ante esta información, nuestro hijo se sienta preocupado y debemos comprenderle antes que transmitirle que no pasa nada. Una vez que comprendamos con él que no jugar al fútbol puede generarle rabia o tristeza, podremos comenzar a plantear con él otras alternativas en las que pueda desarrollar sus capacidades, a veces sin tener que excluirle de la actividad en sí. En un partido de fútbol existen muchas posiciones, desde el delantero al portero o al árbitro. Es importante volvernos artistas a la hora de encontrar alternativas, las cosas no tienen que ser todo o nada, también existen puntos medios que muchas veces pasan desapercibidos.

Cuando a un niño se le da una información que supone una pérdida, hay que tratar de respetar sus tiempos. En primer lugar, ha de ser capaz de aceptar lo que le estamos comunicando y, en muchas ocasiones, necesitará un tiempo. Antes de plantear las alternativas que tiene, debe-

«Hay que respetar los tiempos del niño para asimilar un mensaje»

mos permitirle que se sienta como se siente, transmitiéndole que, además, tiene derecho a hacerlo. Es el deseo de proteger a niños y adolescentes el que está dirigiendo la situación cuando intentamos que el proceso vaya lo más rápido posible, es importante que siga su curso.

Todo el proceso evolutivo y de comunicación entre las familias lleva consigo un proceso de aprendizaje constante, donde tanto los niños como nosotros hemos de ir aprendiendo con los acontecimientos que se nos presentan en la vida.

Pasos para una comunicación eficaz

1 Elegir un espacio apropiado.

Por ejemplo, un espacio seguro para el niño puede ser su habitación.

2 Elegir el momento adecuado.

Un momento en el que todos estemos tranquilos y sea distendido, por ejemplo un tiempo de juego por la tarde.

3 Presentar y exponer lo que vengo a contar.

No soltar el mensaje sin más, sino primero decir que vamos a hablar.

4 Captar la atención del niño o adolescente, hacerle ver que le interesa.

Por ejemplo, a modo de pregunta, indagar sobre el tema para ver qué piensa.

5 Utilizar un lenguaje sencillo y apropiado.

Acorde a su edad.

6 Transmitir de manera clara el mensaje.

Llamando a las cosas por su nombre, hablar sobre lo que va a acontecer para que lo puedan entender.

7 Coherencia entre lo verbal y lo no verbal.

Por ejemplo, no podemos decir a nuestros hijos que no pasa nada de forma nerviosa o llorando. Sí podemos llorar, si aceptamos que algo nos pone tristes. Nuestro discurso debe ser coherente con nuestra reacción.

8 Comprobar que se nos ha entendido:

Preguntar o pedir que repita el mensaje. Observar sus expresiones.

9 Dejar espacio para resolver y ocupar lo que no se entiende.

Por ejemplo: "¿Hay algo que no hayas entendido y que nos quieras preguntar?"