***Traducido libremente del Huffington Post del 6 de noviembre del 2020***

**Cómo enseñar a los niños a lidiar con la incertidumbre**

*COVID-19. Las elecciones. El año 2020 trajo una incógnita tras otra. Entonces, ¿cómo podemos criar niños que sean expertos en vivir con la incertidumbre?*

**Por** [**Catherine Pearson**](https://www.huffpost.com/author/catherine-pearson)

06/11/2020 02:25 p.m. EST | Actualizado hace un día

El mundo que nos rodea siempre está lleno de incertidumbre, pero para los estadounidenses, el año 2020 ha sido uno para contar. Las elecciones. La pandemia del COVID-19. Hemos recibido un curso intensivo en tiempo real sobre cómo manejar el no saber.

Y desafortunadamente, eso es algo a lo cual los humanos tendemos a poner resistencia.

Hay estudios que muestran, por ejemplo, que las personas generalmente se sienten más estresadas cuando se enfrentan a la *posibilidad* de que suceda algo malo que cuando lo malo es [una certeza. Recientemente, la investigación ha encontrado un vínculo claro entre la incertidumbre y el miedo en torno al](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7255700/) coronavirus y problemas como la ansiedad y la depresión.

Pero manejar la incertidumbre es una habilidad que se puede aprender. Y los expertos en salud mental dicen que hay algunas estrategias simples que los padres pueden usar para ayudar a sus hijos a na[vegar el momento](https://www.huffpost.com/) presente, así como para prepararlos para una vida de incógnitas. He aquí cómo.

**Comience simplemente hablando sobre qué es la incertidumbre y cómo se siente.**

Los expertos dicen constantemente que una de las formas más potentes en que los padres pueden ayudar a sus hijos a [desarrollar su inteligencia emocional](https://www.google.com/search?q=emotional+intelligence+huffpost+catherine+pearson&rlz=1C5CHFA_enUS710US710&oq=emotional+intelligence+huffpost+catherine+pearson&aqs=chrome..69i57.4883j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8) es enseñándoles a identificar sus sentimientos. Los niños necesitan aprender a reconocer sus emociones y a nombrarlas, que es un proceso que puede comenzar a una edad muy temprana.

“Todo comienza por ayudar a los niños a desarrollar su propio [lenguaje para sus experiencias emocionales”, explicó Kelly Moore , psicóloga de Nueva Jersey. A menudo, eso signific](https://www.thewellfamilyspot.com/)a ayudarlos a identificar [lo que está sucedi](https://www.huffpost.com/)endo en sus cuerpos (ya que las emociones fuertes tienden a producir reacciones físicas), dijo.

Moore señaló que los niños que están lidiando con mucha incertidumbre pueden notar que sus corazones están acelerados, que están sudando o que tienen muchas preguntas que recurren en sus mentes una y otra vez. También podrían empezar a hacernos muchas preguntas, añadió.

La incertidumbre y el estrés pueden manifestarse de diferentes [maneras en los niños mayores, dijo el psicólogo Robin Gurwitch , profesor del departamento de psiquiatría y](https://psychiatry.duke.edu/faculty/robin-gurwitch-phd) ciencias del comportamiento del Centro Médico de la Universidad de Duke. Los preadolescentes y los adolescentes pueden parecer irritables, dijo. Pueden parecer más olvidadizos y podrían tener problemas para concentrarse.

**Sea siempre honesto acerca de las limitaciones de lo que sabe.**

Los padres sienten el comprensible impulso de querer proteger a sus hijos del estrés y la incertidumbre, pero los expertos advierten que no deben inventar respuestas o proporcionar falsa tranquilidad. Está bien decir que [no conoces la respuesta o](https://www.huffpost.com/) que no sabes lo que va a pasar.

"Los padres pueden ser honestos con sus hijos sin necesitar proporcionar información falsa", dijo Steven Meyers, profesor de psicología en la Universidad Roosevelt en Illinois. Por cierto, puede hablarse sobre resultados posibles o probables, agregó. Incluso se puede hablar sobre lo que se espera o desea que suceda. Pero tratar de proteger totalmente a su hijo de la incertidumbre no es útil para ellos.

Lo que hay que buscar es ese “punto ideal” entre la protección y el riesgo, dijo Moore . No quieres blindar a tu hijo o hija frente a la incertidumbre que los rodea, porque luego no tendrían la habilidad de afrontarla cuando se van convirtiendo en adultos. Por un lado, no quieres que ven las noticias hora tras hora o rumiando sobre cómo puede el COVID-19 afectar su año escolar.

“Debes decir: “No siempre sabemos lo que va a ocurrir. Pero aquí estamos para apoyarte”, dijo Moore. No necesariamente vas a solucionar el problema o darles un sentimiento de seguridad, pero les puedes dar el espacio para hablar sobre cómo se siente la incertidumbre.

**Modela tú mismo la calma.**

“Somos los primeros espejos de nuestros niños”, dijo Moore.

Así que es importante que los padres estemos conscientes de cómo es que manejamos personalmente la incertidumbre, incluso en momentos en que creemos que nuestros hijos no nos están viendo o escuchando.

“Una explicación honesta y consistente de los padres permite a los niños manejar menor sus propios sentimientos respecto a noticias e información estresante”, replicó Meyers.

Pero, nuevamente, modelar la calma no es lo mismo que similar que todo está bien. Debes validar las emociones – tanto las tuyas como la de tus hijos, dijo Gurwitch – y luego proyectar confianza en que ellos (y tú!) pueden encontrar maneras de lidiar con ello.

**Luego ayúdalos a identificar actividades que pueden hacerlos sentir calma.**

En el 2020, muchos padres han descubierto cuán importante para ellos es tener válvulas de escape emocional, sea meditando o llamando por teléfono para una charla con un amigo confiable.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a encontrar estrategias tranquilizantes que funcionen también para ellos.

“Ya sea escuchar música, tocar música, salir a correr o caminar, engreír a tus mascotas, observar tu acuario – cuáles son esas estrategias?”, dijo Gurwitch.

Una manera de ayudar a sus hijos a identificar estrategias que realmente les sirvan es hablar sobre momentos en que han estado antes preocupados o inseguros, y preguntarles si pueden recordar qué es lo que les ayudó a sentirse mejor, dijo Gurwitch. Pueden recurrir a tácticas que funcionaron en el pasado, o bien desarrollar nuevas que puedan quizás acompañarlos a través de sus vidas.

**Desarrolla estructuras a su alrededor.**

“Es realmente importante generar predictibilidad y rutina en el hogar,” dijo Moore. Insistió en rutinas a la hora de acostarse, siempre que sea posible. Si tu hijo está aprendiendo de modo remoto este año, intenta darles una secuencia general de eventos que pueden esperar ocurran.

La idea es ayudarlos a sentir todo el arraigo posible, de manera de que estén en una major posición de lidiar con lo desconocido cuando esto se presente. Estás validando que vivir con la incertidumbre puede ser estresante y atemorizante, a la vez que transmitiendo seguridad de que pueden superarlo.

Como dijo Meyers, “Los padres pueden dar a sus hijos la seguridad de que los aman, pueden escuchar abiertamente sus preocupaciones, pueden compartir la información que sí conocen – y pueden explicar que no saber es parte de la vida.