

Fecha	Fuente	Título	Pág.
31 - 12 - 2015	El Mercurio	Los abrazos son la fórmula para proteger a los niños del estrés	14

Kristin Bernard, psicóloga estadounidense:

Los abrazos son la fórmula para proteger a los niños del estrés

Durante los primeros dos años de vida es crucial que los padres les sigan la corriente a los niños en sus juegos y les hagan cariño cuando sientan angustia.

ANDREA MANUSCHEVICH

Mientras que para algunos el acurrucar a la guagua si llora o se queja es sinónimo de criar niños mimados, para Kristin Bernard es todo lo contrario. Durante diez años, esta psicóloga e investigadora de la Stony Brook University (Estados Unidos) ha estudiado el estrés en los niños y publicado sus conclusiones en revistas de prestigio como *Pediatrics*, *Developmental Psychology* y *PLOS ONE*, entre otras.

"Acariciar y cargar a los niños frecuentemente no los vuelve más dependientes ni mimados", asegura la especialista, quien estuvo recientemente en Chile para dar una charla sobre el tema en la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo.



“A veces nos enfocamos mucho en la educación, el colegio y en tener niños inteligentes, y nos olvidamos de qué pasa antes de eso”.

KRISTIN BERNARD

señales cosas. Ellos van a aprender los colores y los números más adelante de todas maneras, entonces es mucho más importante responder a lo que ellos quieran hacer y darles confianza", recomienda la psicóloga.

No generarles miedo es su tercer consejo. Muchas veces, advierte, los padres gritan y golpean objetos cuando están estresados, actitud que se traspasa a los hijos.

Seguir estos tres puntos no impedirá que los niños sientan estrés, recalca Bernard, porque se trata de una respuesta de nuestro cuerpo que



Brindarles cariño a los niños cuando están tristes o enojados los ayudará a lidiar mejor con la ansiedad durante su vida.

Imperfectos

Al hablar de parentalidad es importante recordar que los padres no pueden ser perfectos, advierte Kristin Bernard. Está bien, dice, si algunos días se descuida un poco el apego.

ayuda a estar alerta frente a algunas situaciones. "Pero sí está demostrado que no tendrá efectos dañinos sobre los niños y que podrán lidiar con él durante la infancia y la

adultez. Además, ayudará a su desarrollo cerebral, que puede verse afectado en casos severos de estrés".

Si bien lo ideal es seguir este modelo desde el nacimiento hasta los dos años, nunca es tarde para implementarlo. "A veces es más complicado cuando el niño es mayor, ya que los primeros años son críticos para el desarrollo. Sin embargo, sí es posible cambiando la forma de hacerlo. No vas a tomar en brazos a un niño de 10 años, pero sí escucharlo cuando te cuente sus cosas y hacerle saber que estás para apoyarlo".

Tres claves

Abrazar constantemente a los niños cada vez que estén tristes o angustiados es una de las tres claves del apego para protegerlos del estrés durante los primeros dos años, explica Bernard.

Seguirles la corriente e ir a su ritmo, es la segunda. "Cuando están explorando y aprendiendo a jugar, los padres deben seguirles la corriente, jugar con ellos e imitarlos. Si el niño aplaude, aplaudir y no imponerle qué hacer. No es tan relevante en-