

Este artículo llega a usted desde Kidpower y Colorado 4-H.

¡Mantengámonos a salvo en nuestra imaginación! 3 estrategias de Kidpower

En Kidpower, enseñamos a niños y adultos por igual a "¡mantenemos seguros con nuestra imaginación!"

En momentos en que los rumores abundan y las noticias se contradicen entre sí, aquí presentamos tres estrategias comprobadas que le ayudarán a adoptar un enfoque constructivo ante la emergente pandemia de COVID-19 (Coronavirus).

Hay momentos en que mantenernos seguros en nuestra imaginación resulta más difícil que otros, ¡y creo que usted estará de acuerdo en que AHORA es uno de esos momentos!

Mantenernos calmados, concentrarnos en lo positivo y centrarnos en lo que hay que hacer, puede dificultarse mucho en medio de las noticias alarmistas, información confusa y contradictoria, relatos perturbadores sobre personas afectadas y las irrupciones en nuestra rutina normal.

Esa sensación de agobio por todas las cosas malas que podrían suceder agota nuestra energía, apaga nuestra alegría de vivir y nos hace difícil tomar medidas efectivas. La preocupación no nos protege, ni a nosotros, ni a nuestros seres queridos, simplemente nos hace sentir mal. La ansiedad constante también puede generar estrés tóxico, lo que a su vez disminuye nuestra resistencia a las enfermedades, y es probable que también aumente la ansiedad de los niños.

Entonces, ¿cómo mantenemos seguros en nuestra imaginación? **Estas son 3 estrategias útiles frente a los actuales temores sobre una pandemia viral, así como durante otras situaciones difíciles.** *Nota: A continuación presentamos una síntesis de las 3 estrategias, que se desarrollan, explican y detallan con pasos a seguir para cada estrategia, en la siguiente sección. [Cliquee sobre los títulos para ir directamente a cada sección, o desplácese hacia abajo.](#)*

1) Prepárese — ¡No entre en pánico!

Cuando nuestra mente se activa reactivamente es muy difícil pensar con claridad o tomar decisiones prudentes para nosotros mismos y para otras personas. Hay muchas estrategias que usamos para calmar nuestra mente, evaluar opciones y protegernos a nosotros mismos y a otras personas para no agobiarnos.

2) Esté preparado para cambiar de plan

Puede resultar muy difícil decidir o aceptar que es necesario cambiar de planes, pero tal vez sea lo más importante para procurar su seguridad y la de los demás. Prepárese para cambios que tal vez nos desilusionen o incomoden, y al mismo tiempo, proteja la seguridad emocional de los niños y de usted mismo.

3) Acepte que la vida tiene incertidumbre

Un problema de salud, un accidente, una catástrofe natural o un asalto pueden cambiar nuestras vidas en un instante. Use el poder de su imaginación y las habilidades de Kidpower para ponerse creativo y prepararse para lo que SÍ PUEDE hacer, y no deje que la imaginación de lo que puede ir mal tome el control en usted.

1) Prepárese — ¡No entre en pánico!

Recientemente, leí un titular sobre COVID-19 que decía: "¡TODAVÍA NO ES TIEMPO DE ENTRAR EN PÁNICO!"

"¡Caramba!" Pensé. "¿Exactamente cuándo sería un buen momento para entrar en pánico?" En verdad, el pánico no es algo seguro. Cuando nuestra mente se activa reactivamente, es difícil pensar con claridad o tomar decisiones acertadas para nosotros y para los demás.

Si entramos en pánico, **lo primero que debemos hacer es centrarnos**: Tome uno o dos minutos para enfocarse en calmar su cuerpo y su mente. Primero, respire lenta y profundamente. Luego, siéntese derecho o párese con las manos libres y luego concéntrese en sentir los dedos de los pies presionando el piso y el peso de las manos apoyadas a los costados o sobre los muslos. Levante los hombros hacia las orejas y luego suéltelos para que se relajen. Imagine ver algo que le traiga paz. Inhale contando hasta 5 y luego exhale contando hasta 8. Repita esto varias veces.

Ahora, con una mente más tranquila, puede ver las ventajas y las desventajas de las diferentes opciones, y luego concentrarse en lo que SÍ PUEDE hacer. En lugar de torturarnos imaginando las peores situaciones, podemos comenzar a dar pequeños pasos positivos que pueden marcar una gran diferencia.

Este es un buen momento para revisar y, si es necesario, desarrollar prácticas saludables adicionales que puedan protegernos de una gran cantidad de enfermedades contagiosas. No es casualidad que las recomendaciones más consistentes de los expertos incluyan lo que la mayoría de los padres aconsejan hacer a sus hijos: "Duerme lo suficiente. Come comida sana. Ejercítate. ¡Lávate las manos! Quédate en casa para descansar y cuidar de ti cuando estés enfermo".

También podemos seguir las recomendaciones de expertos sobre CÓMO lavarse las manos y CÓMO evitar o reducir la exposición a este nuevo coronavirus. Los [CDC](#) (Centros de control y prevención de enfermedades) ofrecen consejos, paso a paso y recursos gratuitos, y letreros que se pueden imprimir. También puede escribir recordatorios en notas adhesivas que le ayuden a usted y a los miembros de su familia a mantener el rumbo. En Kidpower, hemos hecho muchos [pósters](#) sobre las habilidades que enseñamos, porque descubrimos que exponer carteles claros es una excelente manera de ayudar a enseñar y recordar a las personas que sigan las reglas de seguridad y desarrollen nuevos hábitos, más saludables.

Transforme el miedo de una posible epidemia en un recordatorio para revisar sus planes de seguridad para cualquier emergencia. Por ejemplo:

¿Sabén usted y sus hijos cómo y dónde obtener ayuda ante distintas situaciones de emergencia y en los lugares que frecuentan?

¿Tiene su familia un plan claro y actualizado para comunicarse si no están juntos? ¿Y con su familia extendida?

¿Usted y su familia tienen acceso a suministros adicionales, alimentos, salud u otros suplementos, medicamentos, agua potable y otras necesidades si tuvieran que quedarse en casa por un par de semanas?

Recuerde que una parte de lo que vemos o escuchamos es falso o arriesgado.

No desperdicie energía obsesionándose con los últimos titulares o revisando una y otra vez las redes sociales y las noticias con tanta frecuencia que le impida tomar decisiones positivas o disfrutar la vida, aunque deba tomar nuevas precauciones.

Nosotros enseñamos una herramienta de seguridad emocional que llamamos la **Mosquitera de Kidpower**, para poder lidiar con una sobrecarga de información, o información falsa y sesgada que puede volverse peligrosa si actuamos en consecuencia. Entrelace los dedos o simplemente imagine una Mosquitera, que sirve para evitar que pasen los insectos, pero deja entrar aire fresco. Use esta imagen para crear una pantalla emocional que filtre la información que recibe de las noticias, las redes sociales e incluso de amigos y familiares.

Luego, use la herramienta de **Kidpower Pensar Primero** antes de actuar, para decidir conscientemente si necesita actuar rápido, o bien consultar otras fuentes confiables y verificarlas, o descartar la información que sea innecesaria o incierta.

Puede verificar rumores en sitios web confiables y consultando fuentes expertas antes de comprar productos que tal vez no sean útiles ni apropiados, o para decidir a dónde ir (o no ir).

Considere cuándo puede ser mejor "bajar la persiana" por un tiempo; ya sea para evitar el ingreso de información dañina como para tomar un descanso del flujo constante de información. Asegúrese de poder cuidar de sí mismo y a sus seres queridos sin sentirse abrumado por las noticias. Elija apagar las noticias, o interrumpir y detener una conversación, especialmente si es preciso **proteger a los niños pequeños de cualquier información que los pueda asustar, centrándose más bien en brindarles habilidades para que estén seguros.** No permita que los niños (ni usted) se sientan abrumados por la preocupación. A veces cuando los niños escuchan malas noticias, quieren saber más. **Si le preocupa que los niños ya estén angustiados, lea nuestro artículo sobre cómo proteger y ayudar a los niños a recuperar su seguridad emocional.**

Cuando se sienta tranquilo, pregúntese: "¿Hay temas importantes que he perdido de vista mientras ocupaba todo mi tiempo en esto?" Recuerde cuántas cosas son importantes para su bienestar y valores. ¡Dedique la energía necesaria para tomar precauciones razonables y luego dese permiso para disfrutar de tu vida!

No genere ni difunda rumores sobre personas de diferentes lugares, grupos o identidades.

Recuerde que **el miedo suele inflamar los prejuicios** y tome medidas positivas para protegerse y proteger a los demás de los supuestos y las teorías conspirativas que pueden ocasionar mucho daño. Hable con sus hijos sobre esto, de un modo apropiado para su edad. Intervenga de inmediato y con claridad para **sostener sus límites sobre nuestra forma de comunicarnos sobre otras personas.** Acepte que las personas están lidiando con muchos sentimientos y pueden no responder tan respetuosamente como lo harían en otras circunstancias. Demuestre cómo dar y aceptar, **disculpas sinceras** en situaciones de intensas emociones.

2. ¡Prepárese para cambiar de plan!

Puede resultar muy difícil decidir o aceptar que es necesario cambiar de planes, pero tal vez sea lo más importante para procurar su seguridad y la de los demás. Recuerde **el principio fundacional de Kidpower que consiste en "Poner la seguridad en primer lugar": Son más importantes la seguridad y el bienestar de un niño (y de usted mismo) que cualquier incomodidad, vergüenza u ofensa de cualquier otra persona.**

Cuando yo era una niña pequeña, antes de que se desarrollara la vacuna contra la polio, mi madre decidió esperar a mudarse a Los Ángeles para reunirse con mi padre que acababa de comenzar un trabajo allí. A pesar de que la mudanza se había planeado durante mucho tiempo, su médico le aconsejó que esperara debido a un brote de poliomielitis en Los Ángeles.

Me imagino lo sola y triste que debió haberse sentido mi madre al quedarse sola durante tres meses con una niña de dos años y además embarazada de mi hermana menor, y estoy muy agradecida de que haya elegido poner la seguridad en primer lugar.

Aun así, personalmente, ¡odio cambiar mis planes! No me gusta sentirme desilusionada por tener que detener o retrasar algo que quiero o necesito hacer, y odio tener que decepcionar a otras personas.

Tengo que recordarme a mí misma que cambiar de plan no tiene por qué ser una catástrofe, y que puedo buscar nuevas opciones en lugar de perder el tiempo. A veces, estas nuevas opciones resultan incluso mejores que mi plan original.

Al decidir qué hacer durante una epidemia, todos debemos entender que las escuelas, las empresas y las comunidades tal vez deban tomar medidas preventivas que nos resulten muy incómodas.

Las familias pueden decidir cancelar o posponer viajes planeados y responder "No, lo siento" ante una invitación. O quizás sea necesario cambiar sustancialmente los planes a fin de gestionar los riesgos. Tal vez usted pueda sugerir formas de hacer una reunión más pequeña que la que planeaba hacer, o en otro momento o lugar. Aporte ideas para asegurar un mayor espacio y una buena higiene, para que el evento no se cancele, o encuentre otras formas de reunirse; por internet o por teléfono. En lugar de molestarnos por estos posibles cambios, o de sentirnos tentados a ignorar las precauciones

necesarias debido a que otros se sientan molestos, podemos trabajar juntos para ver qué hacer y cómo beneficiarnos al máximo aún en una situación difícil.

Preste atención a las fuentes confiables, como por ejemplo sus médicos. Solicite información y consejos de personas competentes, que le empoderen en vez de tratar de impresionarle y perturbarle para que haga algo arriesgado. Suelte todo aquello que no está en sus manos cambiar y enfóquese, en cambio en otras cosas más positivas y seguras que pueden suceder.

3. ¡Acepte que la vida siempre conlleva incertidumbre!

Un problema de salud, un accidente, una catástrofe natural o un asalto pueden cambiar nuestras vidas en un instante. Hace doce años tuve una crisis de salud por trabajar en exceso y por falta de autocuidado, y afortunadamente no resultó ser un ACV. Me llevó tiempo recuperarme y reorganizar mi vida para poder manejarme con mayor equilibrio.

Durante este tiempo personal de cambio, le pregunté a mi cuñada Judy Wong, cuyos padres eran originarios de China: "¿Es cierto que en China, se maldicen deseando '*Que vivas en tiempos de incertidumbre*'?"

Judy me sonrió amablemente y dijo: "China es un país muy grande con una gran diversidad cultural, así que es muy probable que esta frase haya sido utilizada como una maldición en algún momento".

La realidad es que todos vivimos en tiempos inciertos, todo el tiempo, ¡porque la VIDA es incierta!

Reconciliarnos con esta realidad puede ser muy liberador.

Mantener la calma y prepararnos para lo que SÍ PODEMOS hacer; revisar y actualizar nuestros planes de seguridad; prepararnos emocionalmente a fin de estar listos para cambiar de planes, si es necesario; y filtrar información para lo que es y no es útil, todo esto contribuye a mi capacidad de encontrar paz aún en la incertidumbre, y espero que también ustedes lo encuentren útil para su vida.

Pero, ¿qué pasa si los pensamientos negativos son recurrentes? Este es un buen momento para obtener ayuda y adoptar una nueva perspectiva.

Busque ayuda para hablar sobre pensamientos negativos recurrentes, si los tiene; y cada tanto, pregúnteles a los niños: "¿Hay algo que estés preguntándote o te preocupe, y que aún no hayamos hablado?" Escuche al niño sin prejuicios, aunque sus preocupaciones le parezcan absurdas. Escúchelos y pregúnteles si quieren resolver el problema con usted, para asegurarse de que su preocupación tenga una respuesta, y luego practiquen habilidades y planes de seguridad. Lea nuestro artículo sobre [cómo elegir un buen terapeuta](#) para usted o para su hijo, si lo considera necesario.

Aunque enseñemos Kidpower de un modo dinámico y alegre, es normal que a veces surjan pensamientos negativos cuando nuestros alumnos practican cómo tomar control de su seguridad.

Recuerdo un taller hace muchos años, cuando un joven participante llamado "Russ" nos sorprendió preguntándonos con urgencia: "¿Y qué pasa si estoy rodeado de tipos malos con sus grandes armas apuntando hacia mí, y están a punto de disparar?"

"¡Oh!" Dije " Esa es una imagen muy aterradora en tu mente. Vamos a usar tu poderosa imaginación para descubrir cómo no estar en esa situación. ¿Puedes imaginarte caminando por la calle, y en el momento en que ves a esos tipos malos, te das la vuelta y caminas hacia una tienda para pedir ayuda?"

Para no perder el suspenso de su emocionante historia, Russ preguntó: "¿Pero qué pasa si no hay tiendas ni personas que puedan ayudarme?"

En este punto, su amigo preguntó indignado: "¿Y dónde sería ESO?"

Russ pensó por un momento y luego dijo: "Hmm... en la LUNA, ¿puede ser?"

Su amigo dijo: "¿Y cuán PROBABLE sería eso?" ¡Todos rieron, incluido Russ! Y luego proseguimos con nuestra clase. Nuestra imaginación puede ser una gran bendición cuando la tenemos bajo nuestro control, ¡y una gran maldición cuando es ella la que nos controla a nosotros! Como dijo Mark Twain: "Soy un hombre viejo y he conocido muchos problemas, pero la mayoría de ellos nunca han sucedido".

Así que, ¡por favor manténgase a salvo en su imaginación y ayude a sus seres queridos a hacer lo mismo!

Colaboraciones

Irene van der Zande es Directora Ejecutiva y Fundadora de Kidpower Teenpower Fullpower International, una organización sin fines de lucro líder en el mundo dedicada a proporcionar habilidades comprobadas para la seguridad interpersonal, la protección de los niños, la resolución de conflictos, la defensa y la autodefensa de los niños, adolescentes y adultos de todas las edades, habilidades, identidades, creencias, culturas y condiciones de vida en todo el mundo desde 1989.

Beth McGreevy, Directora de Comunicaciones de Kidpower en la Web y como Líder/Instructora Principal del Programa, colabora con Irene desde hace más de 20 años para hacer que los conocimientos y habilidades de Kidpower en materia de protección y seguridad infantil, reconocidos mundialmente, lleguen a millones de personas en todo el mundo a través de Internet.

Jean Glowacki, Directora Estatal de Desarrollo Juvenil 4-H de Colorado, está profundamente comprometida para asegurar que los voluntarios, el personal de 4-H, los niños y las familias de todo el estado tengan la oportunidad de aprender y crecer a partir del Programa 4-H y de beneficiarse de las habilidades de Kidpower para hacerse cargo de su seguridad y bienestar emocional y físico.

Gisella Gámez, dirige Kidpower Argentina y es una entrenadora de Kidpower y traductora profesional que está traduciendo los recursos educativos de Kidpower para las personas de habla hispana.

Más recursos

Kidpower of Colorado ofrece servicios presenciales y en línea para padres, educadores y sus niños en Colorado - colorado@kidpower.org.

Kidpower Teenpower Fullpower International cuenta con recursos de seguridad durante la pandemia [Covid-19 Safety Resources](#) y [Online Learning](#)

Colorado 4-H Youth Development El Programa Colorado 4-H prohíbe cualquier discriminación basada en la raza, el color, la nacionalidad, el origen, el género, la religión, las capacidades diferentes, ideología política, orientación sexual y estado civil o familiar, en todos sus programas y actividades.