



ASEGURAN LOS EXPERTOS:

## Halloween puede ser una oportunidad para fortalecer el bienestar emocional de los niños



Escoger disfraces, decorar el hogar con manualidades temáticas hechas en casa y salir a pedir dulces son actividades típicas de esta fecha que padres e hijos pueden hacer en conjunto. Pasar tiempo de calidad con los progenitores hace que los más chicos tengan mejor autoestima y desarrollen su autoconfianza, entre otros beneficios.

C. MENARES

Halloween, una fecha tradicionalmente asociada con disfraces, dulces y decoraciones espeluznantes, también puede ser una oportunidad valiosa para fortalecer los lazos entre padres e hijos, según los expertos.

En una era donde las actividades en familia se ven reducidas por las demandas de la vida moderna, la "noche de brujas" puede convertirse en una instancia perfecta para disfrutar de tiempo de calidad juntos, un aspecto clave para el bienestar emocional de

los más chicos.

"Compartir este tipo de celebraciones tiene múltiples beneficios emocionales y psicológicos. Entre ellos, fortalece el sentido de pertenencia y seguridad de los niños, ya que sienten que son parte de una tradición familiar y social", afirma Felipe Figueroa, psicólogo y facilitador del programa PACE de la U. de Talca.

En esta línea, el experto comenta que al participar juntos en las actividades típicas de Halloween se desarrollan vínculos familiares más cercanos y cálidos, lo que favorece, entre otros aspectos, la au-

toestima de los escolares.

Nathali Ángel, psiquiatra de la Clínica Indisa, comenta que esta fecha es ideal para "aprovechar de pasar el tiempo soñando y jugando a ser lo que queremos".

La ventaja de esto, puntualiza la profesional, es que este tipo de ambientes relajados y de confianza facilita que los niños, niñas y adolescentes hablen de lo que les ocurre, especialmente cuando sienten que los padres están 100% atentos a ellos.

Por ejemplo, si los adultos preguntan a los menores de edad de qué se quieren disfrazar y buscan

opciones en conjunto, "se genera una instancia de conexión emocional. En ese momento la prioridad son los niños y ellos se sienten importantes, ya que ven que, a pesar de las ocupaciones diarias, se dedica un espacio a estar con ellos y a soñar en los posibles personajes que se pueden representar".

### A largo plazo

Asimismo, involucrar a los niños en decisiones creativas (como elegir el vestuario, cocinar recetas inspiradas en personajes de terror y hacer manualidades temáticas para decorar la casa), donde pueden expresar libremente sus ideas y emociones, refuerza su autoconfianza y capacidad para tomar decisiones. Esta festividad brinda una oportunidad para explorar la imaginación y la creatividad en un en-

torno seguro, lo cual es fundamental para el desarrollo cognitivo de los más pequeños. El trabajo en equipo también genera un sentimiento de logro compartido", dice Figueroa.

Y añade: "Además, el apoyo de los padres en este contexto puede contribuir a mejorar la relación a largo plazo".

Es que, además de los beneficios inmediatos de bienestar que trae celebrar Halloween en familia, las experiencias compartidas en fechas así tienen un impacto a futuro: crear recuerdos positivos ayuda a la construcción de una identidad familiar sólida, se refuerza una visión más optimista de la vida e incluso proporciona una sensación de estabilidad emocional que ayuda a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia, explican los especialistas.

**El apoyo que pueden brindar los padres en tareas compartidas, como crear decoraciones o cocinar recetas temáticas, crea recuerdos positivos que tendrán un impacto beneficioso en el futuro.**

PELES