



Mientras más se acerca la Navidad, más crecen las expectativas de los niños sobre los regalos que el Viejito Pascuero traerá. Pero, ¿y si el presupuesto no alcanza? ¿Puedo evitar la frustración –y su expresión a través de una pataleta- la noche del 24 de diciembre?

La respuesta que entregan las psicólogas de Clínica Las Condes Valeria Retamal y Javiera Aguirre es que la frustración es una emoción que va a existir y que no se debe anular, sino validar y gestionar.

Claro, la mayoría de los niños tiene la fantasía de que cualquier cosa que le pida al Viejito Pascuero, él se la va a traer... Pero, no siempre es posible cumplir con sus deseos. Por eso, las especialistas en psicología clínica infanto-juvenil dicen que se debe moderar las expectativas desde mucho antes, por ejemplo, cuando los niños escriben la carta a Santa.

"Si el papá o la mamá acompañan al niño cuando está redactando la carta y le dicen que tiene que darle opciones al Viejito, porque no le puede traer todo lo que pida, se va guiando al niño sin invalidar sus deseos, sino aterrizándolos a lo que realmente se puede cumplir", dice Aguirre.

Asimismo, en el momento de pedirle a Santa Claus, es posible que los propios padres vayan haciéndole preguntas al niño: ¿Qué te gustaría hacer con ese regalo? ¿Crees que nos va a entregar tiempo de calidad en familia? ¿Lo vas a compartir con tus hermanos/amigos? ¿Cómo piensas jugar con ellos? Con sus propias respuestas, el niño puede entender que, quizás, lo que estaba pensando no se ajusta a lo que realmente quiere.

Por otro lado, las psicólogas proponen ir trabajando con el menor, a través de los años, quién es esta figura que trae regalos para Navidad.

"Es recomendable decirle al niño que el Viejito Pascuero trae un solo regalo para cada uno y, lo demás, es porque la familia también quiere entregar algo, y así se va preparando al menor para el momento en que deje de creer y, por lo mismo, vea que existió, de parte de su familia, una intención de hacer algo especial y, aunque el Viejito ya no esté, la mayor parte del rito se mantiene intacto", dice Retamal.

Desde el punto de vista del desarrollo del niño, moderar las expectativas para



¿QUÉ HACER CUANDO EL VIEJITO PASCUERO FALLA?

esta fecha contribuye también a trabajar otro aspecto clave para la vida en sociedad. Según plantea la psicóloga Javiera Aguirre, "uno le puede explicar al niño que el Viejito Pascuero está para todos los niños del mundo, por ende, no puede gastar tanto en un solo niño y, de esta forma, ayudamos también a trabajar la empatía". Entonces, el consejo número uno es anticipar al niño, moderando sus expectativas y acompañando sus deseos y emociones, sin invalidarlos, y transmitiéndole el verdadero sentido de la Navidad.

SI EL REGALO NO LLEGÓ, ¿QUÉ HAGO?

Las especialistas dicen que si no existió un trabajo previo con el menor o simplemente el regalo no llegó –por ejemplo, porque hubo un problema con la compra y se atrasó la entrega-, lo que hay que hacer es contener emocionalmente. ¿Qué quiere decir esto? Validar lo que el niño siente, con frases como "te entiendo, yo también me sentiría así"

o "yo también tengo pena, me hubiera gustado que ese regalo llegara". "Siempre la contención se hace a través de la validación, es decir, haciendo que el niño sienta que está bien sentirse así", dice Aguirre.

"No hay que esperar que la emoción –el disgusto, la rabia, la pena- no exista o que se corte rápidamente esa emoción, sino acompañarla. Esto puede durar un rato y los padres tienen que acompañar al niño, explicarle, estar con él", añade. Además, la psicóloga Retamal plantea que "junto con validar esa frustración y permitir que la exprese, el acompañamiento también puede significar ir transmitiéndole al niño lo bueno que sí ocurrió, las cosas entretenidas que pueden hacer con los regalos que sí recibió y así ir gestionando esa rabia o pena para que vaya disminuyendo".

CARTA DE RECLAMO

Hecho o no el proceso anticipatorio, si se genera la pataleta y no vemos cómo sacar al niño de esa frustración, un consejo práctico que entregan las

psicólogas es escribirle una queja al mismo Viejito Pascuero.

"Si ya no se puede gestionar la rabia o frustración del niño por el regalo que no llegó, una buena idea es aliarse con él en esa emoción y, como los dos estamos enojados, escribamos una carta de reclamo al Viejito Pascuero, porque no cumplió y así canalizamos nuestro malestar en esta carta y la enviamos al Polo Norte", propone Aguirre.

Al respecto, la psicóloga Retamal dice que, con ello, "de la misma forma en que el niño materializó su anhelo a través de una carta, luego puede materializar su enojo a través de este reclamo, lo que nos permite validar lo que él siente y generar la sensación de que su rabia o pena no queda en la casa, sino que va a trascender".

Y, como último consejo, Valeria Retamal es enfática: "Nunca se debe condicionar la llegada de un regalo al buen comportamiento, porque si el niño percibe que se portó bien y, así y todo, el regalo no llegó, las consecuencias pueden ser peores".

PSICÓLOGAS ENTREGAN CONSEJOS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN EN LOS NIÑOS FRENTE A LAS EXPECTATIVAS NAVIDEÑAS