

10 cosas que puedes aprender de los niños esta cuarentena



¿Recuerdas cómo eras de niño o niña? ¿cómo te emocionabas inventando juegos? ¿extrañas esa sensación de no ver problemas alrededor?

En este tiempo de contingencia por el [COVID-19](#) los **niños tienen muchas lecciones que enseñarnos**, considera **Marcela Rodríguez**, psicóloga de Asesoría y Consejería del Tec, campus Monterrey.

“Los niños tienen grandes virtudes, nos están demostrando que se saben adaptar a las situaciones, que tienen flexibilidad y capacidad de valorar lo que tienen.

“Son virtudes importantes, luego por eso se dice que 'no hay que olvidar al niño que llevamos dentro'”, resalta la especialista.



width="900" loading="lazy">

Estas son **10 cosas que podemos adoptar de los niños:**

1. DIVIÉRTETE Y JUEGA

Los niños son alegres, siempre están jugando y divirtiéndose; **es válido reír**, dice la experta.

*“En el día hay que buscar siempre algo que disfrute cada miembro de la familia, para generar una **emoción que contrarreste las cosas negativas que están pasando en el mundo**”.*

2. EXPRESA TUS EMOCIONES

Los niños tienen la capacidad de ser **espontáneos y honestos** al hablar sobre cómo se sienten, señaló la psicóloga.

*“Aprendamos de ellos el **compartir y expresar** cómo estamos, sin tantos filtros de 'tengo que estar bien siempre' o 'no debo expresar esto', son juicios que generamos como adultos”.*



width="900" loading="lazy">

3. SÉ EMPÁTICO

Los niños y niñas son **sensibles**, se acercan a los demás sin ningún problema y la mayor parte del tiempo son compartidos.

*“A los chiquitos en los parques **se acercan a otros niños** cuando ven que están jugando algo que les interesa y empiezan con esta **curiosidad** que es otra capacidad que deberíamos tener”, señala la especialista.*

*“También está esa emoción de **querer a los demás y apoyarse**, como cuando ven a alguien que se cae y se lastima, se acercan preocupados a preguntarle cómo está”, agrega.*

4. CONVIERTE LO SENCILLO EN EXTRAORDINARIO

Con **creatividad** e **imaginación** los niños **transforman** las situaciones que les pasan o sus juegos en **algo memorable**. Durante esta contingencia se puede aplicar esta cualidad de los niños:

“Al ver una película, por ejemplo, vive la experiencia como si estuvieras en el cine: adorna, haz tickets numerados, muestra los dulces y snacks como en la dulcería”, aconseja Rodríguez.



width="900" loading="lazy">

5. VIVE EL HOY

Para los niños **el mundo está en constante cambio**, como subir de grado escolar, desarrollar conocimientos y talentos nuevos, es una **incertidumbre** de no saber qué van a aprender mañana.

*“Es parte de poder **enfocarnos en el hoy, en el presente**, enfocarse en las fortalezas, cosas que se disfrutan, desarrollar talentos, y saber que hay por qué agradecer y alegrarse.*

*Son factores que ayudan a que el golpe de incertidumbre no sea devastador, sino que sea una oportunidad de **crecer y desarrollar resiliencia**”, considera Rodríguez.*

6. TOMA LOS RETOS COMO UNA AVENTURA

Los niños ven cualquier reto en la vida como una historia o una aventura, algo que para superar primero tendrán que librar un camino con **subidas y bajadas**.

*“Es también permitirnos estar en contacto con nuestras emociones y saber que obviamente no todos los días van a ser buenos pero igual **no todos los días van a ser malos**”, opina la psicóloga.*



width="900" loading="lazy">

7. APRENDE Y SACA PROVECHO DE LA EXPERIENCIA

Cada experiencia que tienen los niños, sea buena o mala, se convierte en **aprendizaje**.

“Hay que sacarle provecho a las situaciones para que no sólo nos quedamos con este sabor de boca de la incertidumbre en torno a lo negativo o a lo difícil.

*“Es tener la capacidad de poder reconocer **aspectos personales que son positivos, valiosos y que nos ayudan a darle un sentido diferente nuestras vidas**”, aconsejó.*

8. APRECIA LO QUE TIENES ¡Y DISFRÚTALO!

Lo que está al alcance de los niños siempre es **suficiente para divertirse o aprender**, exploran lo que hay a su alrededor y lo aprovechan.

*“Esta cuarentena ha sido una experiencia retadora; esta pausa nos ayuda a voltear a ver áreas de nuestra vida qué tal vez teníamos descuidadas o que **vale la pena poner atención**.*

*“Por ejemplo la **convivencia familiar, espacios de oración, el permitirse hacer rutinas en casa de ejercicios, de descanso, todos son aspectos que vale la pena que se queden después de este periodo difícil**”, considera la psicóloga del Tec de Monterrey.*



width="900" loading="lazy">

9. SÉ GENEROSO Y SOLIDARIO

Los **niños son muy compartidos**, considera la psicóloga, como cuando en la escuela alguno no lleva lonche o se le pierde el dinero, nunca falta alguien que le **comparten** del suyo.

*“Hay cosas que activamente podemos hacer hoy por los demás, hay que superar lo negativo para generar ese **sentido de cómo ayudar al otro y ser solidarios**.”*

*“Pueden darse **nuevas formas de compartir en sociedad**; siempre hay algo que podemos compartir, no todo es económico o comida, puede ser **tiempo o alguna habilidad** para ayudar a los demás”.*

10. VISUALIZA EL FUTURO CON ESPERANZA

La **ilusión es algo que caracteriza a los niños**, es esa **esperanza** de que algo bueno vendrá en el futuro.

*“También es válido tener esta **mirada de ilusión**, de saber que esto va a terminar en algún punto, que no llega para quedarse, porque nada en la vida es permanente, **lo único constante es el cambio**.”*

*“De ahí que podamos generar un **sentido de esperanza**, si todos aportamos lo mejor que tengamos entonces esto va a ser una oportunidad de poder desarrollar **una nueva forma de***

hacer las cosas”, concluye Rodríguez.

¿BUSCAS MÁS CONSEJOS?

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) del **Tec de Monterrey** podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, actitud positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: