

Libros, películas hasta dibujos ayudan a canalizar la pérdida

Un nuevo significado para los recuerdos: así funciona la terapia del juego que ayuda a los niños a enfrentar el duelo



La terapia del juego es recomendada para niños hasta 14 años.

MARCELO POBLETE

“E

stoy noqueado, pero no tengo derecho a tirar la toalla”, contó el exnotero de televisión Patricio Oñate sobre el proceso familiar que ha vivido tras la muerte de su señora (lea la nota aquí: <https://goo.su/gX-G2gf>). Oñate dijo que no se vino abajo por sus hijos, incluso tuvo fuerzas para publicar un video en redes sociales con sus niños como homenaje a su fallecida esposa, quien les había pedido que lo pasaran bien, “disfruten la vida, tiren para adelante”, fue su último mensaje. Enfrentar un momento difícil, de manera lúdica y con plena conciencia de lo que ocurre, es una buena manera de abordar la pérdida con los hijos, sugieren diversas investigaciones científicas. Principalmente, para resignificar y encauzar el dolor.

En el estudio “Terapia de juego para niños en duelo” de la Universidad de Fordham, Nueva York (<https://goo.su/fizB>) se estableció que la terapia de juego se puede utilizar en escuelas, entornos comunitarios y hogares para ayudar a los niños después de la pérdida de un ser querido, como una medida efectiva para enfrentar ese proceso. Pueden ser actividades como un juego de mesa donde se invite a conversar sobre cómo se siente un niño con la pérdida, una película que aborde el tema, como la película “Coco” (2017), o un cuento infantil que trate cómo seguir adelante cuando alguien cercano ya no está.

Juegos

Se pueden realizar diversas actividades que inviten a la conversación. Una de las actividades, que propone el psicólogo clínico

“La creación de memoriales, ya sea a través de dibujos, collages o narrativas, les permite honrar la memoria del ser querido”, dice el psicólogo Julio César Carrasco.

de EMDR, Instituto Kintsugi, Julio César Carrasco, son los juegos de roles, ya que proporcionan a los niños la oportunidad de representar escenas relacionadas con la pérdida, lo que les permite explorar y comprender sus emociones desde diferentes perspectivas. “La creación de memoriales, ya sea a través de dibujos, collages o narrativas, les permite honrar la memoria del ser querido que falleció y encontrar consuelo en el acto de recordar”, recomienda para enfocar un diálogo enriquecedor.

“Coco”

“En el cine se utiliza el juego como una herramienta vincular, ya sea para el duelo o para experiencias difíciles”, plantea Luis Pino, director de la carrera psicología de Universidad de las Américas (Udla). “Como la película Coco que, a partir de ciertos rituales, va a ayudar a recordar apropiadamente a un ser querido, porque cuando recordamos, ese pensamiento es algo concreto, pero puede ir resignificando, por medio del juego o de rituales”, argumenta sobre la película en que se hace énfasis en que

la muerte no es el final, sino que es un lugar en donde nos podremos reunir con las personas que ya no están entre nosotros. Para él, la terapia de juegos cumple una función de aprendizaje, pero también de apoyo ante una situación de duelo, de diagnóstico y una forma de establecer vínculos. “Es una herramienta que tenemos los seres humanos, incluso los mamíferos, para poder entregarnos y prepararnos para situaciones futuras, como de estrés”, explica.

Generación Alfa

Los expertos concuerdan en que la llamada generación Alfa, la nacida desde 2010 en adelante, es la más favorecida con este tipo de terapias, ya que es la que nació en una época totalmente digital y requiere de lógicas distintas, pero que sí los estimulan de manera similar, como un libro. En “El Árbol de la Memoria” (2015) de la escritora Britta Teckentrup, cuenta la historia de un zorro había tenido una vida alegre, pero al fin llegó el momento del cansancio. Miró su querido bosque una vez más antes de cerrar los ojos para

siempre. La historia homenajea la vida y los recuerdos ante partida de un ser querido. “La generación Alfa, aunque están inmersos en la tecnología, los beneficios del juego son universales y trascienden las barreras digitales, ofreciendo a los niños oportunidades únicas para crecer y aprender, como con la lectura”, sugiere Julio César Carrasco.

Usar esa energía

La astrónoma y comunicadora científica, Francisca Contreras, se especializa en dictar charlas y cursos a niños. “Para los incendios de la Región de Valparaíso, fui con el ministro de ciencia a Quilpué, esa es una de mis experiencias más recientes”, recuerda sobre procesos en que niños tienen que enfrentar el duelo. “Desde mi experiencia educativa, hay muchas que pueden ser lúdicas, para que los niños usen su energía en aprender cosas nuevas, porque, aun pasando por momentos difíciles, no dejan de ser niños y también, la búsqueda del juego, de la risa, es fundamental para su día a día”, destaca.