

En los encuentros aúlicos que propone la ONG **Si nos reímos, nos reímos todxs** hemos escuchado las voces de niñas y niños que nos cuentan qué esperan de las personas adultas, madres, padres o cuidadores, y hoy queremos compartirlo para que podamos brindárselos.

La reflexión se presenta cuando comparten reglas que les pondrían a las personas adultas para el uso de pantallas, allí surge esta frase que nos interpela y nos alerta “Que nos escuchen con los ojos”, frase que profesionales de la psicología nos advertirían que revelan un pedido de atención plena, escucha activa, validación emocional y sintonía empática.

Desde **Si nos reímos** queremos expresarlo con simples palabras, nos piden hacer una pausa, ponernos a su altura, mirar a los ojos mientras nos cuentan como están. Las niñas y los niños lo ejemplifican, *“Quiero contarle algo importante y me responde, mirando el celular, ¡contame, Yo te escucho! y al preguntarle sobre lo que le cuento, no sabe qué responder”*. Las personas adultas nos hemos perdido gran parte del relato, y con ello también la comunicación no verbal, que a veces transmite mucho más que las palabras. Escuchar sólo con los oídos deja fuera una parte esencial del mensaje.

Acá comienza nuestra propuesta “escuchar con los ojos”, y en ese diálogo darles una PALABRA que acaricie, que acompañe, que no juzgue, que fortalezca su autoestima, mejor si viene acompañada de ABRAZOS que no se den con prisa, abrazos que envuelvan y digan “te veo, te valoro, te amo”.

El juego además de ser un derecho es el idioma con el que las niñas y los niños conversan sobre la vida. El derecho al juego, (CIDN Art 31), no es un lujo ni una recompensa, es una necesidad vital para su desarrollo integral, un espacio donde aprenden a resolver conflictos, a crear y respetar reglas, a trabajar en equipo y a imaginar futuros posibles. El Comité de los Derechos del Niño (Obs. Gral. 17) lo reconoce como *esencial para la salud física, mental y emocional*, aunque en nuestro cotidiano, muchas veces queda relegado por la rutina, las obligaciones escolares o el exceso de pantallas solitarias sin acompañamiento.

Respetar este derecho implica garantizar tiempos y espacios para que el juego ocurra, y eso requiere que las personas adultas estemos disponibles, que no programemos todas sus horas y que valoremos el juego tanto como cualquier otra actividad formativa.

Y si el juego que eligen implica pantallas, allí debemos estar, porque esa tecnología que nosotros previamente le habilitamos es parte de su recreación cotidiana y no comprenderlo o demostrar desagrado nos aleja y genera distancia comunicacional. No se trata de prohibirlas sino de regular su uso, entendiendo que si es utilizada con límites claros y los cuidados correspondientes es una opción recreativa más. Por eso, si nos proponen jugar en una pantalla, la invitación es que las personas adultas se sienten a su lado, jueguen con ellos, aprendan sus reglas y disfruten juntos.

Al mismo tiempo, también tenemos la gran oportunidad de ofrecer alternativas a esas pantallas invitando a explorar otros mundos, un juego al aire libre, un picadito de fútbol, jugar en la plaza, una tarde de rompecabezas, cocinar galletas, un paseo en bicicleta, una rayuela, un ta-te-tí, hacer masas, una lectura compartida, inventar historias o adivinanzas, un “dígalos con mímica”, un juego de mesa, una ronda de

cuentos de terror o una búsqueda del tesoro, en la que no importa quién gana sino cuánto se divierten en el camino.

Francesco Tonucci () nos enseña que “todos los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando”.*

propongamos a las niñas y a los niños experiencias que amplíen sus horizontes y las disfruten tanto que comiencen a incorporarlas a sus rutinas, y les pidan volver a jugar descubriendo risas compartidas que nunca imaginaron.

Todas las palabras que podamos regalarles de apoyo y admiración construyen un diálogo interno sano que acompaña toda la vida. Una palabra que reconozca y que valore el esfuerzo más que el resultado, es uno de los regalos más potentes para su autoestima.

“Escuchar con los ojos”, es poner toda nuestra atención en lo que nos dicen, reconocer y validar sus emociones, aunque no pensemos igual, respondiendo con respeto y empatía.

Y aquí otro derecho fundamental, el derecho a ser escuchados, (CIDN Art 12). Esto implica mucho más que oír sus palabras, es comprender su punto de vista, respetar su opinión y considerar seriamente sus propuestas. También es un derecho que se complementa con el de la participación, con el de opinar y tener incidencia en los asuntos que les afectan, desde lo más simple como qué juego elegir hoy, hasta lo más trascendente, como mejorar la convivencia en su escuela o en su barrio.

“La participación de los NNyA significa que tengan voz, que sean escuchados y que lo que opinan y proponen sea tenido en cuenta en la toma de decisiones” Manfred Liebel (**)

Hacer una pausa en nuestra rutina para jugar a lo que nos propongan, escuchar con atención y abrazar sin apuro.

Es un gesto simple que puede cambiar la dinámica familiar, reconstruir la confianza y fortalecer vínculos que quizás la rutina dejó frágiles.

Es una inversión en la cultura de la paz que tanto necesitamos; niñas y niños escuchados, respetados y valorados, pueden crecer con mayor capacidad de convivencia, con más recursos para gestionar sus emociones y con menos probabilidades de naturalizar violencias.

No hablamos de una utopía, es tan simple como parar, mirar, escuchar, jugar, abrazar y decirles una palabra que acompañe. El pedido que las niñas y niños nos hacen no cuesta dinero, pero vale más que cualquier objeto, y si lo ponemos en práctica podemos construir juntos la sociedad que todos soñamos habitar.

(*) Pensador Psicopedagogo Dibujante Italiano, autor de numerosos libros sobre el papel de los niños en el ecosistema urbano.

(**) Sociólogo y Profesor fundador de la Maestría Internacional sobre Estudios y Derechos de la Niñez en la Universidad Libre de Berlín. Movimientos de NNyA Trabajadores (NNAT) en América Latina, África e India.

Abog. Viviana Cativelli

Esp. en Dchos. NNyA- Mediadora

**Intergrante de “Si nos reímos nos reímos
todxs”**