

La soledad es un problema importante que sufren los adolescentes y adultos, sin embargo, poca atención se le ha dado aún a la soledad que sufren algunos niños, que los expone además a consecuencias negativas en el largo plazo. La investigación enseña además que los niños entienden perfectamente el concepto y pueden reportar sus sentimientos de soledad. Por ejemplo, niños de kínder y 1er grado pueden responder apropiadamente a preguntas sobre lo que es la soledad ("estar tristes y solos"), de donde proviene ("nadie quiere jugar conmigo"), y qué pueden hacer para lidiar con eso ("encontrar un amigo"). En un estudio reciente la soledad de los niños de 5 años fue medida con una serie de preguntas como "¿estas solo en la escuela?", "¿Es la escuela un lugar solitario para ti?" y "¿estas triste y solo en el colegio?" Este estudio demuestra que los conceptos de soledad de los niños pequeños tienen para ellos un significado similar al que tiene para los jóvenes y los adultos.

Janis R. Bullock hizo la revisión de toda esta investigación existente sobre la soledad infantil y recogió las recomendaciones que se pueden aplicar en edades tempranas para vencer la soledad. (EDO-PS-98-1, Internet ERIC Digests /EECE Mayo 1998).

### CONSECUENCIAS

Los niños que se sienten solos muchas veces tienen relaciones pobres con sus pares por lo que expresan más soledad que aquellos niños que tienen amigos. Frecuentemente se sienten excluidos, lo que daña su autoestima. Adicionalmente pueden tener sentimientos de tristeza, desgano, aburrimiento y alienación. Más aún, experiencias de soledad infantil pueden predecir una posible soledad adulta.

Entre los muchos factores que contribuyen a la soledad infantil hay algunos que ocurren fuera de la escuela y otros dentro de ella. Por ejemplo, mudarse de barrio y colegio, conflictos en el hogar e incluso divorcio de los padres; perder un amigo; perder un objeto o una mascota; experiencias de muerte de un ser querido o una mascota. Dentro del colegio puede ocurrir que el niño se sienta rechazado por sus compañeros, carecer de habilidades sociales y para hacer amigos, tener características personales difíciles, (timidez, ansiedad, baja autoestima) lo que le dificulta hacer amistades. Niños de Kínder (5 años) que son víctimas de las burlas y agresiones físicas o verbales de sus compañeros suelen evidenciar mayores niveles de soledad, depresión, y actitudes negativas hacia la escuela, que los otros niños.

### ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Los niños que son más agresivos reportan mayores sentimientos de soledad e insatisfacción social. Los niños son rechazados por varias razones por lo que los profesores deben identificar

las circunstancias que parecen conducir al rechazo. Los profesores pueden señalarle a los niños las consecuencias de su conducta sobre otros, mostrarles cómo adaptarse o ayudarlos a comunicar claramente sus sentimientos y deseos. Los niños que son apoyados, reforzados y animados son menos propensos a ser rechazados y tienen más posibilidades de interactuar positivamente con sus compañeros.

Los niños que son rechazados o expulsados también reportan sentimientos de soledad aunque en menor intensidad que los agresivos. Debido a que a estos niños les faltan habilidades sociales, tienen dificultades para interactuar con sus pares. Pueden ser extremadamente tímidos, inhibidos, ansiosos, y faltos de autoconfianza. En estos casos los profesores pueden enfocarse en darles retroalimentación, sugerencias e ideas que los niños pudiesen implementar para superar sus dificultades.

Los niños que son victimizados por otros tienden a creer que el colegio es un lugar inseguro y amenazador y muchas veces no quieren ir al colegio. Es importante implementar estrategias de intervención inmediata para reducir la victimización y revertirla de inmediato.

Los profesores también pueden pensar en el contenido de las clases como un medio para ayudar a los niños que se sienten solitarios. Puede ser creando el marco para que pueda expresar sus sentimientos de tristeza y soledad través de composiciones, dibujos, pinturas, escenificaciones, trabajos creativos, actividades musicales, etc. Si los niños son capaces de expresar y articular sus preocupaciones pueden querer hablar de su infelicidad lo que ya tiene un valor terapéutico. Es fundamental además que los profesores desarrollen relaciones cercanas con los niños y que mantengan una comunicación fluida con los padres de manera que puedan recoger los elementos importantes que les permita orientar su acción educativa.

## REFLEXIÓN

Los temas vinculados a la soledad que alguna vez solo fueron considerados relevantes para los adolescentes y adultos hoy en día resultan igualmente relevantes para los niños pequeños. Si no se le presta atención oportuna, las consecuencias negativas inmediatas y las de largo plazo pueden ser lamentables, por lo que es crucial detectarla tempranamente e intervenir lo antes posible.