

La emocionalidad en tiempos de cuarentena



La emocionalidad, son aquellas características del comportamiento que presentan nuestros niños y jóvenes que revelan su estado de ánimo. Pero. ¿Cómo sobrellevar las emociones de nuestros hijos frente a la pandemia?, ¿Qué estrategias puedo utilizar como padre?, ¿Cómo apoyar a mi hijo en su etapa escolar? Información

La aparición de esta nueva enfermedad (COVID-19) ha generado una enorme producción de información a través de medios de comunicación. Pero son nuestros niños y jóvenes los grandes perjudicados frente al tema, ya que les produce ansiedad, miedo, sensibilidad y estrés, debido a los grandes cambios de su rutina habitual y la de sus padres. Muchos de ellos entienden a la perfección lo que está ocurriendo, sintiendo un gran cambio de emociones.

¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de nuestros niños y adolescentes?



Evite su exposición a noticias y redes sociales.

La mayoría de la Información que circula no está pensada para niños, conversen sobre la situación y responda sus preguntas de manera clara y sencilla.

Concidera que este tiempo también es de estrés para ellos. **Sea paciente y acoja sus reacciones**, para que se puedan expresar y comunicar en un ambiente cálido y de confianza. Así se sentirán mas aliviados.

El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras. Algunos les costará dormir, ansiedad, miedo, enojo, dolores de cabeza o estómago. **Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitir seguridad y tranquilidad.**



Intente mantener las rutinas y actividades cotidianas dentro de las medidas de precaución, especialmente las de juego y movimiento. Las rutinas también transmiten seguridad.

No le sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. **Mantenga horarios alternos con otras actividades**, si es posible haga seguimiento y apoye las tareas online.

Si los niños o adolescentes se encuentran separados de sus padres o cuidadores, asegúrese que estén en **contacto permanente con ellos** (llamadas, videollamadas, etc.).

Aplique medidas de cuidado y bienestar para usted

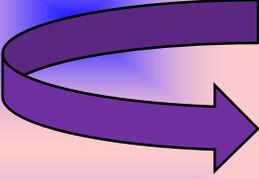
Para cuidar a los demás, necesita estar bien y en condiciones emocionales estables, así será un ejemplo para ellos de como sobrellevar esta situación. Los niños y adolescentes observan el comportamiento y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen como manejar sus propias emociones en momentos difíciles. No olvide que usted es el modelo a seguir de nuestros niños y adolescentes.



En la etapa escolar

Algunas reacciones esperables	¿Qué hacer?
<p>Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas, dolores de cabeza o estómago, desmotivación en las tareas escolares, hiperactividad, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acoger y validar sus emociones y temores. ✓ Explicar la situación con tranquilidad, comentado que la “cuarentena” es para resguardar su salud y la de los demás. ✓ Mantener rutinas resguardando los horarios pedagógicos, de lectura, domesticas, juegos y entretenición. ✓ Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, son dejar de establecer los límites correspondientes. ✓ Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia, amigos y compañeros de curso. ✓ Limitar la exposición a medios de noticias que puedan generar angustia o temor. ✓ Expresé la tranquilidad y comunicación con su hijo/a, para que él/ella se sienta en confianza de expresar sus emociones y sentimientos. ✓ Apóyese en los docentes o entidades de contención del establecimiento, para que reciban el apoyo necesario cuando lo requieran. ✓ Mantenga la comunicación con sus profesores, así todos trabajamos en equipo.

Recomendaciones para nuestros estudiantes en esta cuarentena.



Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso...te dejo algunos consejos.

1.- Entender tus emociones y comunicarlas

Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo todos los días. Si estas sintiendo algunas de estas emociones, no estas equivocado. **ASI ES COMO SE SUPONE DEBES SENTIRTE.** La ansiedad es una función normal, que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas en esta pandemia (quedarnos en casa, lavarse las manos, distanciamiento social). Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es **bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en esos días**, así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacer esto más llevadero.

2.- Distraerte

Esta emergencia es una situación crítica, que no sabemos cuánto más va a durar. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías.



Probablemente hay muchas cosas que entraran en la 2ª categoría y eso es esperable, sin embargo, hay muchas cosas que si puedes hacer. **Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses.** La idea es que cada día dediques un tiempo a crear distracciones. (jugar, pintar, dibujar, bailar, cantar, leer, ver una serie, manualidades, meditar, tocar instrumentos, bordar, tejer, cocinar, entre otras cosas).

3.- Mantener conexión con tus amistades de forma creativa

Las redes sociales con lo tuyo y puedes sacarle mucho provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos entretenidos, compartan tips de actividades. Las posibilidades son muchas. Pero **ten siempre la precaución con la cantidad de tiempo que estás conectado frente a la pantalla**, pues el tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y dejas otras actividades de lado, usa siempre las redes sociales con precaución y mucho cuidado.

4.- Aprovecha el tiempo

Tal vez te faltaba tiempo para practicar algún instrumento, aprender una canción o coreografía, leer un libro o perfeccionar tus dibujos. **Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pensado hacer.** Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.

Programa de Integración Escolar
Educatora Diferencial: Erika Valdés A
Erika.valdes@laprovidenciarecoleta.cl

5.- Chequea siempre la información y no difundas rumores

De seguro ya has recibido muchos videos y mensajes respecto al COVID-19 y las medidas en curso. **PERO NO TODO LO QUE CIRCULA ES CIERTO.** En momentos de emergencia es común los rumores y las fake news empiecen a circular, todo esto aumenta tu preocupación y la de los demás. **Busca cuentas y canales oficiales para informarte y cada vez que recibas un mensaje o noticia, verifica bien si es real o falsa.** Recuerda que la información oficial es entregada por los medios de comunicación formal, si no sabes cómo interpretarla, pídele a un adulto que te la explique. OJO...tampoco te enfoques tanto en estas noticias, es bueno estar informado, pero también es malo estar sobre informado con el tema.

6.- Apoya a los demás y pide ayuda

Durante este tiempo existen muchas realidades dentro de cada familia. Si algunas de tus amistades o familiares están pasando una situación compleja, ofrécele tu apoyo, comparte estos consejos, y pide ayuda a un adulto de confianza para ver que otras alternativas se pueden realizar. **SI SIENTES GANAS DE EXPRESARTE Y CONVERSAR, NO TENGAS MIEDO DE HABLARLO CON TUS PADRES.**



**NO OLVIDES QUE COMO COLEGIO Y COMO DOCENTES,
ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE Y AYUDARTE EN LO QUE TÙ Y
TU FAMILIA NECESITEN.**