ESCUELA PARTICULAR N° 29 SANTA FILOMENA
RELIGIOSAS ADORATRICES
VIÑA DEL MAR

BIENESTAR EMOCIONAL

EN TIEMPOS DE CUARENTENA POR COVID-19

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA
EQUIPOMULTIDISCIPLINARIOSANTAF@GMAIL.COM

ESCUELA PARTICULAR N° 29 SANTA FILOMENA
RELIGIOSAS ADORATRICES
VIÑA DEL MAR

¿CÓMO PROTEGER NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA POR COVID-19?

Adaptarnos a un escenario de cuarentena en nuestros hogares ha sido, sin duda, un enorme desafío: organizar nuestro día a día para cumplir con las responsabilidades laborales, con las tareas domésticas y con el trabajo escolar de los niños, sumado a la sensación de incertidumbre, a la sobrecarga de información por parte de los medios de comunicación y las redes sociales, podrían poner en jaque nuestra salud mental y la de nuestros niños, niñas o adolescentes, por lo que contar con herramientas de autocuidado y estrategias para crear ambientes que promuevan el bienestar emocional se ha convertido en un tema relevante para todos. También, es importante tener en cuenta que este nuevo contexto podría convertirse en una oportunidad de aprendizaje y un espacio para mejorar nuestras relaciones, para reconocernos y reconectarnos como familias.

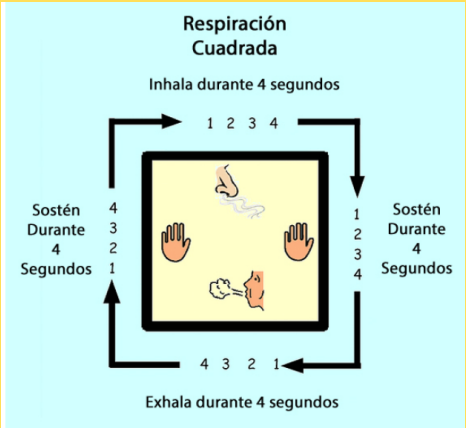
KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

Estrategias para el autocuidado emocional de padres o cuidadores

Recuerda que para propiciar un ambiente contenedor para los niños primero debes calmar tu propia ansiedad,para esto es recomendable:

1. **Cuidar tu energía**: intenta, en lo posible, regalarte durante el día entre 15 a 30 minutos de silencio sólo para ti. Puede resultar una buena alternativa para resetearnos y continuar con las actividades del día. Procura realizar actividades que te generen felicidad, por ejemplo: bailar, cantar, escuchar música, hacer ejercicios, leer algún libro, pintar, salir un momento a la terraza o al patio, programar un horario para realizar videollamadas y hablar con amigos, etc.

Ejercicio de respiración para volver a la calma



2. **Crear espacios para ti**: si bien existen variadas actividades para realizar en familia o con los niños, también es necesario darse espacios individuales y respetarlos, puesto que el periodo de cuarentena implica una convivencia prolongada, lo que podría resultar desafiante o generar dificultades en las relaciones interpersonales.

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

3. **No presionarse para ser perfectos**: tratar responder a todas las demandas puede ser agobiante y mantener una actitud demasiado autoexigente y estricta puede resultar nocivo para nuestra salud mental. Intenta delegar tareas o releva con otro cuando te sientas agotado o emocionalmente complicado para asumir una determinada actividad, haz algunas en conjunto, ajusta tus expectativas a la realidad que estamos viviendo. Recuerda que cooperar en familia, en pareja o junto a tus hijos ayuda fortalecer los vínculos.

4. **Evita negar u omitir tus emociones negativas**: para mantener un estado emocional saludable es necesario ser capaces de reconocer y expresar lo que sentimos, ya que hablar ayuda a ordenar nuestras ideas y a liberar la carga emocional. Además, el escuchar otros puntos de vista nos ayudarán a entender que nuestros problemas podrían tener una solución.

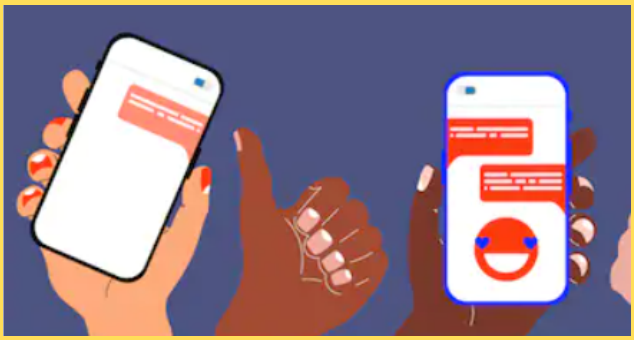
Para quien escuche o contenga es importante no interrumpir, ni juzgar o desvalorizar lo que nos quieren comunicar.

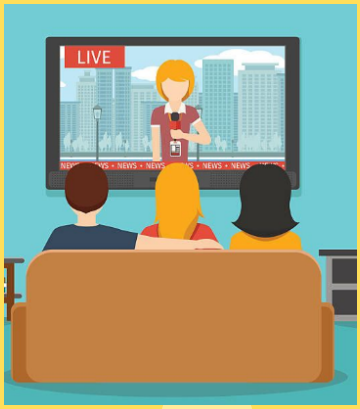
KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

5. **Mantente informado**: para evitar atravesar por un estado de ansiedad o angustia es importante mantenerse informado, pero es necesario corroborar siempre la información que recibimos, saber de qué fuente proviene y si la fuente realmente existe, ya que por redes sociales suelen circular audios o cadenas de información de carácter confuso que sólo consiguen aumentar nuestra preocupación.

También es necesario supervisar qué información están recibiendo nuestros niños o adolescentes y explicarles de manera clara cualquier duda que tuviesen sobre el COVID-19.

Evita la sobrecarga de información que circula en la televisión y las redes sociales, ya que esto podría aumentar la sensación de estar más alertas o asustados, por lo que es preferible que la televisión se mantenga en dibujos animados o música, de modo que sólo ustedes como adultos manejen la información y puedan responder ante las preguntas de los niños o adolescentes.





KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

Estrategias para el cuidaado emocional de los niños, niñas y adolescentes

Recomendaciones para acompañar emocionalmente a los niños, niñas y adolescentes durante el período de cuarentena por COVID-19:

1. Mostrarnos receptivos:

Ante muestras de ansiedad, miedo o preocupación en los niños es recomendable expresar una actitud serena, afectiva y de escucha activa para intentar contener y calmar esa ansiedad. Es importante tener en cuenta que para ellos es una experiencia totalmente nueva, por lo que ser pacientes y comprensivos son elementos claves.

Durante estos días también es probable que escuchen noticias que no logren comprender o dimensionar, también pueden percibirnos preocupados o ansiosos y si a este panorama le agregamos el hecho de que les hemos sacado de sus rutinas, no les permitimos ver a sus amigos, ni salir a los lugares que frecuentaban para recrearse, es de esperar que todo esto les provoque miedo, irritabilidad y frustración.

- Es importante hacernos el hábito de conversar en familia al final del día sobre cómo nos sentimos y evaluar las cosas positivas y las que debemos mejorar.
- No juzgar, ni desvalorizar las experiencias o emociones que pudiesen manifestar los niños
- A través de la observación del juego imaginario de los niños es posible observar ciertas emociones, preocupaciones o situaciones que hayan captado su atención.
- Es recomendable orientar las conversaciones en la búsqueda de soluciones.

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

2. Considerar el juego, la fantasía y el ocio como un recurso:

Utilizar la fantasía, la capacidad para jugar y crear realidades inventadas, pueden resultar un interesante recurso para que las niñas y los niños puedan expresar y canalizar sus emociones, mediante la realización de obras de teatro, dibujos, juegos de roles, etc. También es importante comprender que, si bien los niños, niñas o adolescentes no están de vacaciones, de igual manera necesitan momentos para recrearse, para descansar y para compartir en familia como una manera de descomprimir y distender el ambiente en el hogar.

3. Ajustar nuestras expectativas en torno a lo académico:

Debemos entender que nos encontramos en un contexto muy diferente a lo que estábamos acostumbrados, por lo que resulta imposible esperar que nuestros niños, niñas o adolescentes rindan académicamente de la misma manera, considerando que además muchos de nuestros hogares no cuentan con un lugar exclusivo para estudiar o para el teletrabajo, debiendo lidiar con un conjunto de distractores, por lo que es de suma importancia considerar que los periodos de trabajo escolar efectivo deben ser breves, cuya duración no supere los 30 a 40 minutos, así como también hacer algunos ajustes como: apagar el televisor, la radio, tablets o celulares para evitar distractores.

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

4. Reorganizar un horario y una rutina en el hogar:

No es necesario que se levanten a las 7:00 de la mañana, pero que planifiquen y respeten en conjunto el horario de actividades, fijar horas de estudio, horas para que vea televisión, para que escuche música, para que realice alguna actividad física, para que revise sus redes sociales pero todo con una limitación, al igual que las tareas.
También es recomendable asignarles algunas tareas domésticas acordes a su edad, como por ejemplo: ordenar sus juguetes o su ropa, alimentar a las mascotas, recoger la ropa limpia, lavar la loza, etc. para ir desarrollando la autonomía, la responsabilidad y aumentar su sensación de logro.

5. Aprovechar las instancias familiares:

Vale la pena reunirse como familia y conversar sobre las inquietudes que tienen los niños, niñas o adolescentes, poder atender las dudas y cómo los afecta a ellos el tema del Covid-19, poder dialogar sobre cuál es la necesidad o la base o justificación de una cuarentena y explicarles que si ellos se encuentran en cuarentena en casas es para prevenir el contagio y no poner en riesgo la salud de las demás personas.

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA

6. Mantener una comunicación fluida entre docentes y apoderados:

Es importante recordar que la educación es un proceso triangular (apoderado-estudiante-docente), por lo que para que el estudio en el hogar sea efectivo es necesario que exista una comunicación frecuente con el/la profesor(a) a través de los medios y los horarios acordados en conjunto, de manera que puedan resolver dudas sobre los contenidos pedagógicos, o consultar por algunas técnicas o estrategias para mejorar el proceso escolar en el hogar.

En caso de necesitar algún tipo de orientación no dudes en contactarte a los siguientes números telefónicos:

- Salud responde: 600 360 7777 atiende dudas u orientación sobre temas de salud. Responde las 24 hrs. los 7 días de la semana.

- Fono contra la violencia hacia la mujer: 1455 atiende denuncias, consultas y orientación para mujeres víctimas de violencia . Responde las 24 hrs. los 7 días de la semana.

- Fono fundación "Para la confianza": 1515 canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes. Atiende de lunes a sábado desde las 10:00 hrs. hasta las 22:00 hrs.

- Fono Infancia: 800 200 818. Apoyo psicológico gratuito en temas de crianza y niñez. Atiende de lunes a viernes desde las 8:30 hrs. hasta las 21:00 hrs.

- Fono Familia: 149. Apoyo y orientación en violencia intrafamiliar. Atiende las 24 hrs. los 7 días de la semana.

KARLA LOYOLA
PSICÓLOGA