

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO EMOCIONAL DE LAS FAMILIAS DE NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA



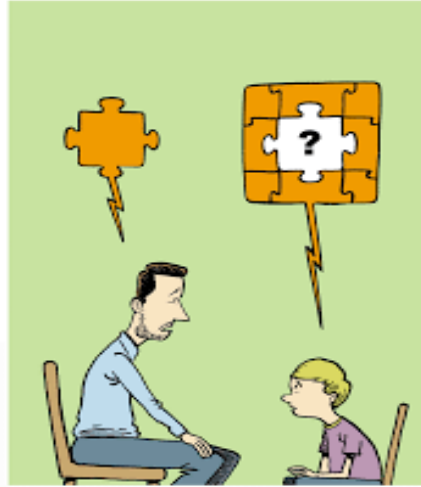
En las últimas semanas en Chile y el mundo entero han tenido que enfrentar una crisis sanitaria, que altera el normal funcionamiento de nuestra sociedad; colegios, industrias, comercio y actividades recreativas.

Esto debido al Nuevo “COVID-19” este nombre es otorgado por la OMS, el cual es una cepa de la familia de coronavirus que no se había identificado previamente en humanos.

Los coronavirus son causantes de enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como Insuficiencia respiratoria aguda grave.

Es importante que nuestra sociedad esté informada y que obtenga herramientas que permitan sobrellevar las problemáticas que podría interferir en nuestro diario vivir y convivir, por lo que en este documento encontraran recomendaciones para sobrellevar el proceso de incertidumbre que podría influir o provocar una serie de sensaciones de angustia, tensión y ansiedad, causando problemas de carácter físicos y psicológicos asociados al miedo.

RECOMENDACIONES



- 1- Es bueno informar a nuestros hijos e hijas sobre lo que está pasando, pero es muy importante buscar fuentes confiables y transmitir la información adecuada que indiquen las autoridades sanitarias, “no olvidar que son niños, y no adultos en miniatura”.
- 2- Permitir que existan preguntas sobre el coronavirus y responde sus dudas, es normal que no estemos de acuerdo con las medidas otorgadas por las autoridades o sugerencias de expertos, pero es prudente guardar nuestra opinión para evitar confusiones en los más pequeños.
- 3- Los adultos son los principales reguladores de las emociones en los niños, es por esto, que es importante mantener la calma y entregarles seguridad y contención.



4- La angustia y el temor pueden ser normales por estos días, y esto puede provocar irritabilidad, ansiedad, insomnio entre otras, es muy importante:

- ✓ Validar sus emociones
- ✓ Establecer nuevas rutinas diarias simples
- ✓ Buscar actividades recreativas en casa (juegos de mesa, puzles, películas, cocinar, etc.)
- ✓ Buscar videos de baile entretenido para que los niños puedan descargar energía y bajar los niveles de ansiedad.
- ✓ Mantener rutinas de sueño y vigilia.

5- Sabemos que los adultos están viviendo su propia angustia y temor por las problemáticas asociadas como; la falta de ingresos, cesantía, estar desabastecidos, temor a infectarse y perder algún familiar:

- ✓ Es importante buscar momentos de desahogo con otras personas de tu familia.
- ✓ Mantener contacto por redes sociales con familia y amigos.
- ✓ Mantener un pensamiento positivo, teniendo la claridad que es un episodio transitorio.
- ✓ Evitar la sobre información.
- ✓ Evitar estímulos negativos y mantener una rutina de sueño y vigilia.

- 6- Seamos positivos, es una oportunidad para transmitir la importancia de las medidas de higiene y salud, las cuales deben ser constante en nuestras vidas. Debemos dar prioridad al crecer como familia, crear hábitos de vida saludable e instalarlos como rutina, lo que nos ayudará a conocernos y querernos más.



¡UN GRAN ABRAZO A LAS FAMILIAS!

Constanza Apablaza
Psicóloga
Colegio Fernando de Aragón.

08/04/2020