

## CÓMO ENFRENTAR LA CRISIS SOCIAL EN FAMILIA



Como comunidad educativa estamos muy interesados y preocupados por el bienestar, la seguridad y la tranquilidad de nuestras y nuestros jóvenes. Considerando que lo anterior es un trabajo mancomunado entre la institución y la familia, es que queremos compartir con ustedes (padres y apoderados) algunas recomendaciones→

¿Qué podemos hacer? - Consejos para ayudar a nuestros hijos en estos momentos...

Los jóvenes están asustados y confundidos con lo que está pasando. La tarea principal de nosotros como adultos es tranquilizarlos, tratando de restablecer en ellos un sentimiento de seguridad, que sientan que están a salvo, que están protegidos y que son queridos; que a pesar de los peligros que puedan haber, estamos ahí con ellos para cuidarlos.

Aunque los adolescentes, por lo general, son muy resistentes ya que tienen defensas naturales que les ayudan a sobrellevar momentos difíciles; en estos tiempos tan violentos y de tanta angustia, necesitan un apoyo especial. En sociedades que han atravesado conflictos sociales aún peores que los nuestros, se ha encontrado que el factor más importante que ayuda a proteger la salud física, mental y emocional de los muchachos son los padres y madres en el hogar.

### Recomendaciones Básicas

- Trata de mantener la calma. Los jóvenes captan nuestra angustia. Mientras más tranquilos estemos con más serenidad responderemos a sus necesidades y ellos se sentirán más seguros.
- No hagas como si nada estuviera pasando ni evites hablar de la realidad. Los adolescentes son muy intuitivos y el silencio de nuestra parte podría incomodarlos y confundirlos.
- Diles la verdad. Aclara sus dudas. Explícales la situación en forma sencilla, a su nivel, sin detalles innecesarios que puedan angustiarlos más.
- Conserva una rutina lo más habitual posible, ya que eso da seguridad, es 'terreno conocido', tranquiliza. Pero no debemos ser inflexibles, al joven le puede costar concentrarse en las tareas o irse a dormir.

- Sé cariñoso, mantente cerca de tu hijo. La presencia y el contacto físico da seguridad, reconforta y nos permite darnos cuenta de sus reacciones.
- Permíteles y ayúdales a expresar lo que sienten, hablando o a través de distintas vías. Explícales que es normal, en algunos momentos, sentirse enfadados o tristes.
- En la medida de lo posible, evita que vean imágenes violentas y estén presentes en discusiones políticas acaloradas.
- Realiza con ellos actividades positivas, según sus intereses y necesidades.

Fuente → manual ¿Qué podemos hacer? - ayudando a nuestros hijos en tiempos de violencia y conflicto social, elaborado por Carolina de Oteyza y el grupo Apoyo en Crisis.