



Recomendaciones para Padres y Cuidadores

Con la finalidad de apoyarlos durante el momento complejo que nos encontramos viviendo, les entregamos algunas recomendaciones que pueden servir de guía para afrontar de manera saludable esta crisis sanitaria y social.

Es importante tener consciencia que la situación actual puede afectar a cada niño/a y adolescente de maneras muy diversas, ya que todos tienen características distintas que los hacen únicos y especiales. Por ello, lo más importante es conversar con nuestros hijos/as y ocuparnos de su salud emocional, brindándoles en el hogar un espacio de contención y seguridad.

A continuación se entregan algunas recomendaciones específicas:

- ✚ **Conversar con los niños/as y adolescentes:** es importante tomarse un tiempo para explicarles la situación actual a un nivel comprensible para ellos, generando un espacio de reflexión en donde puedan expresar sus emociones y preguntas en torno al tema. A los más pequeños les es más fácil expresarse mediante el dibujo, historias, cuentos, juegos de rol, entre otros.

- ✚ Comenzar el día con una **conversación** que ayude a los niños/as a ubicarse en el tiempo (día, mes, año, calle, estación del año, etc.), recordar las actividades realizadas el día anterior y presentar las que se realizarán el día de hoy.

- ✚ **Rincón de la calma/relajación:** podemos habilitar en la casa una *caja/rincón* con actividades y objetos que favorezcan la relajación y la vuelta a la calma. En primera instancia se debe ayudar a los niños y niñas a reconocer las emociones que están sintiendo, nombrándolas (miedo, alegría, enojo) y localizándolas en el cuerpo. Posteriormente se les debe enseñar formas de expresarlas de manera saludable y de volver a la calma (mediante el dibujo, el baile, la escritura, el deporte, botellas para la calma, romper papel, etc.). Es importante saber que no todos los niños/as se regulan de la misma forma, por lo que para algunos es necesario estar en movimiento (saltar, bailar, hacer deporte) y para otros es

necesario la quietud motora (escuchar canciones, manipular la botella de la calma, mirar paisajes), por lo que debemos darnos el tiempo de conocer cuáles son las estrategias que relajan a nuestro hijos/as.

- ✚ Se sugiere generar rutinas diarias que les permitan a sus hijos/as organizar de manera adecuada el tiempo, distribuyendo de manera parcial las horas de estudio y las actividades recreativas y formativas.

- ✚ Mantener una rutina de sueño saludable: dedicar aproximadamente **ocho horas** al sueño, procurando acostarse y levantarse alrededor de la misma hora todos los días. No se deben ocupar los aparatos electrónicos ni hacer ejercicio antes de ir acostarse, ya que poseen un efecto activador. Es importante apagar las luces y disminuir los ruidos para lograr un sueño reparador.

- ✚ **Hábitos de higiene:** ocuparnos de que nuestros hijos/as se duchen y vistán diariamente. Evitar quedarse en pijama todo el día.

- ✚ Para confeccionar el **horario de estudio**, se debe dividir el día en horas o medias horas, anotando en primera instancia las *actividades fijas* que realiza (horas de sueño, alimentación, aseo, entre otras); posteriormente se debe asignar *horas de estudio* (puede guiarse por el horario de clases del colegio); finalmente el resto del tiempo se utilizará en la *recreación*. Se deben asignar las horas de estudio al momento del día en el que se esté más descansado, habiendo fijado previamente el tema a estudiar.

- ✚ Al momento de estudiar, se debe considerar la **capacidad atencional** de los estudiantes, dejando tiempo de descanso con la finalidad de renovar sus periodos atencionales. No se debe dedicar menos de 20 minutos ni más de una hora para estudiar el mismo tema.

- ✚ Considerando que nuestros hijos/as pasan todo el día en el hogar, es importante **regular sus actividades recreativas** intentando supervisar el uso de los aparatos electrónicos y reducirlos. Podemos acompañar a nuestros hijos/as en los tiempos

recreativos con actividades tales como cocina entretenida, yoga, juegos de mesa y de ingenio, manualidades (pintar, dibujar, origami), entre otras.

✚ **Dar responsabilidades** a los niños y niñas en el hogar de acuerdo a su edad y habilidad, por ejemplo: colocar y quitar la mesa, ayudar a servir comida y bebestibles, barrer, limpiar la mesa, hacer la cama, entre otros.

✚ Realizar **Actividad Física**.

✚ **Espacios de Auto-Cuidado:**

- Técnicas de respiración y meditación: podemos enseñar a nuestros hijos/as a controlar la respiración de forma consciente, ya que esto los ayudará a manejar de forma adecuada sus emociones. Ejemplo: podemos poner una mano en nuestro vientre y otra en nuestro pecho, debemos inhalar por la nariz lentamente inflando el vientre (sin que se levante la mano del pecho), luego mantenemos el aire en el interior de nuestros pulmones, para posteriormente exhalar por la nariz desinflando nuestro vientre. Mientras realizamos esto, podemos ir evocando imágenes placenteras y tranquilizadoras. Todo se realiza de manera pausada y consciente.
- Yoga

✚ **Uso de la Información:** evitar que los niños/as y adolescentes estén expuestos a un exceso de información, ya que esto solo contribuirá a aumentar su ansiedad y sentimientos de malestar. Es importante que solo obtengan la información de las fuentes oficiales.

Jocelyn Zamorano Hernández

Psicóloga

Colegio New Heinrich High School