

¿Qué hacer como Padres para apoyar a nuestros niños y niñas frente a la crisis actual?



Psicóloga Jocelyn Zamorano
Hernández.

Colegio New Heinrich High School

Recomendaciones

- Ser conscientes que la crisis actual afecta a cada niño y niña de maneras muy diferentes.
- Es normal que éstos oscilen entre emociones desagradables como miedo, irritabilidad, desesperanza, confusión y frustración; y emociones más agradables como motivación, empatía, esperanza y valentía.

Trasmitir TRANQUILIDAD

- Es muy importante que como Padres y/o adultos responsables, tratemos de manejar esta crisis sin transmitir la idea de un futuro catastrófico.
- Debemos intentar transmitir tranquilidad y calma, protegiendo de esta forma la salud mental de nuestros niños y niñas.

Transmitir TRANQUILIDAD

- Para transmitir tranquilidad, podemos conversar con nuestros hijos/as sobre el trabajo que están realizando muchas personas para superar la situación actual.
- Se les debe explicar que cada grupo de personas tienen su aporte específico para mejorar la crisis; ellos como niños aportan quedándose en su hogar; los profesionales de la salud, atendiendo enfermos; y las autoridades del país, tomando decisiones para cuidarnos a todos/as.

Proteger del EXCESO DE INFORMACIÓN

- Se debe proteger a los niños/as del exceso de información o de la información alarmante.
- Tratar de evitar que vean noticias y explicarles nosotros mismos, de una forma comprensible para ellos, la situación actual sin negar la realidad.

Proteger del EXCESO DE INFORMACIÓN

- Se sugiere, siempre que se explique el escenario actual, acompañarlo con soluciones al problema.
- Ejemplo: este virus es muy contagioso (situación actual), pero si respetamos la cuarentena, podemos cuidarnos a nosotros mismos y al resto (solución).

Aclare que es una SITUACIÓN TRANSITORIA

- Es necesario conversar con los niños/as que esta situación es solo por un tiempo, mientras todos trabajamos para solucionar el problema.
- Debido a esto, debemos reforzar en los niños/as la importancia de mantener rutinas básicas en el hogar, las cuales incorporen tiempos de aseo, tareas, ejercicios, ocio y auto-cuidado.

Comprenda sus EMOCIONES

- Debemos estar alerta a nuestros niños/as, monitorizando sus actitudes y comportamientos.
- En ocasiones puede que les sea difícil expresarse o que no comprendan lo que sienten, para ello debemos conversar con los niños/as, mostrarles las emociones que vemos en ellos y darles tranquilidad, señalando que es completamente normal sentirse de esta forma.

Comprenda sus EMOCIONES

- Debemos generar instancias en las cuales los miembros de la familia puedan conversar sobre lo que les pasa, expresar sus emociones y buscar formas saludables de manifestarlas (diario de vida, canciones, música, arte, yoga, etc.).
- Es necesario también que los niños/as sepan que nosotros, al igual que ellos, experimentamos emociones. Por esto, si en ocasiones nos sentimos tristes y tenemos deseos de llorar, podemos hacerlo frente a nuestros hijos/as, lo que hará más fácil para ellos la expresión de sus propias emociones y necesidades.

Favorezca que EXPRESEN SUS IDEAS

- Preste atención al niño/a cuando exprese sus ideas y opiniones en relación a lo que está aconteciendo.
- Anímelo a dar su opinión, formularse preguntas y proponer soluciones en torno al tema.
- Con esto podemos comprender cómo está viviendo la crisis y desarrollamos su pensamiento crítico.

Ayúdele a encontrar un SENTIDO A LA CUARENTENA

- Reflexionen con su hijo/a sobre las acciones que están realizando como familia para protegerse y proteger a la comunidad, tales como respetar el distanciamiento social, lavarse las manos, mantenerse en cuarentena, entre otras.
- Lo anterior con la finalidad de que los niños/as le encuentren un sentido a estar reclusos en el hogar.
- A su vez, muéstreles que es una instancia que podemos aprovechar para aprender nuevas actividades (leer, hacer ejercicio, manualidades) y para pasar tiempo en familia.

Cuídese usted y NO SE EXIJA TANTO

- Nos encontramos en una situación extraordinaria, donde además debemos seguir realizando las actividades de la vida diaria, trabajar, enseñar a nuestros hijos/as, hacer las labores del hogar, etc.
- Es normal que no podamos realizar las actividades obteniendo el mismo desempeño que en una situación normal. No se juzgue, ni se sobre-exija.
- Sea flexible y empático con usted mismo y con el resto.

Referencias

- Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus. Pontificia Universidad Católica de Chile, Centro de Investigación del abuso y la adversidad temprana.