

2020

Guía práctica para promover el bienestar socioemocional de niños, niñas y jóvenes

DEPARTAMENTO PSICOSOCIAL



COLEGIO DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN DE
NUESTRA SEÑORA DE LOURDES VALPARAÍSO

Introducción

La aparición de la nueva enfermedad por Coronavirus ha generado gran preocupación en la población y está afectando la vida de todos nosotros y especialmente a niños y niñas que son más vulnerables a las crisis.

La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente. Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

Esta guía práctica busca ayudar a padres, madres u otros adultos a cuidar las emociones de nuestros niños y adolescentes.



¿Qué rol cumple la dupla psicosocial?

La dupla psicosocial está compuesta por la orientadora y psicóloga del colegio. El principal rol es promover el bienestar psicosocial de la comunidad educativa Lourdista y de este modo prevenir las dificultades socioemocionales que se presenten a raíz de la contingencia sanitaria.

Dentro las acciones concretas a desarrollar por el equipo, es entregar contención a la comunidad educativa - con énfasis en los y las estudiantes - desde las siguientes líneas de apoyo.

- Entrega de orientaciones y guías prácticas a la familia Lourdista para enfrentar las crisis sanitaria.
- Brindar un espacio de apoyo para generar procesos reflexivos y emocionales que le permita a los estudiantes y familia darle sentido a la experiencia y enfrentar la crisis de la mejor manera posible.

¿Qué nos puede suceder en tiempos de cuarentena?

Lo que estamos viviendo es una situación inédita, que no hemos experimentado antes, por este motivo, todas las reacciones que tengamos o podamos tener en un futuro cercano son esperables frente a la situación de emergencia actual.

El Ministerio de Salud (2020) sostiene que se pueden presentar las siguientes situaciones:

- Incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

¿Distanciamiento Físico o social?

Es importante que en estos momentos utilicemos los conceptos apropiados y en este caso correspondería usar el de "distanciamiento físico" pues hace referencia a la distancia de al menos un metro entre personas, evitando el contacto físico.

Olvidemos del término distanciamiento social, debido a que puede implicar una sensación de desconexión de los seres queridos y en estos momentos es de suma importancia que las personas se mantengan socialmente conectadas y unidas. De modo que, lo que tenemos que recordar es: "mantenernos físicamente separados pero socialmente conectados".



Bienestar emocional de niñas, niñas y jóvenes

La acogida de las inquietudes y el buen trato hacia niñas y niños siempre debe primar, por lo que es necesario que padres, apoderados o quienes están a cargo de los cuidados durante este periodo de cuarentena, mantengan un actitud de quietud y se mantengan emocionalmente disponibles para ellos.

Por este motivo es imprescindible:

- Evitar exposición constante a noticias y redes sociales.
- Ser paciente y acoger sus reacciones.
- Acoger con calma las reacciones y trasmitir tranquilidad y seguridad.
- Expresar y comunicar sus preocupaciones.
- Intentar mantener las rutinas y actividades cotidianas.
- Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades.
- Mantener contacto permanente.
- Aplicar medidas de autocuidado y bienestar.

Qué cambios y/o reacciones son esperables.

Cambios observables Entre los 4 y 5 años	
Algunas reacciones esperables	¿qué hacer?
Pueden presentar reacciones como miedo a estar solos, dificultades para dormir, pesadillas, orinar en la cama, cambios de apetito o en el comportamiento habitual (quejas, berrinches y aferramiento).	<ul style="list-style-type: none">* Conservar la calma, acoger y contener las emociones o comportamientos, fomentar sus expresiones mediante el juego, creación o narración de cuentos.* Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades.* Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia.* Promover y planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de dormir.

Fuente: Ministerio de Salud 2020

Qué cambios y/o reacciones son esperables.

Cambios observables en niño, niñas y jóvenes en etapa escolar	
Algunas reacciones esperables	¿qué hacer?
Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas (dolor de cabeza, molestias estomacales).	<ul style="list-style-type: none">* Acoger y validar sus emociones y temores.* Explicar la situación y dar tranquilidad, comentando que la “cuarentena” es para resguardar su salud y la de otros.* Mantener rutinas resguardando horarios de juego, lectura, ejercicio o actividades de estiramiento, actividades académicas que puedan enviarle desde su establecimiento educacional, así como actividades domésticas.* Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites.* Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia o con sus amistades.* Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.

Fuente: Ministerio de Salud 2020

¿Cuándo pedir ayuda?

El confinamiento y los cambios en la rutina, en algún minuto, puede producir sensaciones y sentimientos desconocidos e inmanejables. Por este motivo, es muy probable que necesitemos ayuda, ya sea para sí mismo o un familiar o amigo.

Si observa alguna de las siguientes situaciones es momento de acercarse y pedir ayuda:

- Mucha tristeza y retraimiento.
- Pensamientos y sentimientos recurrentes que abrumen e interfieren actividades cotidianas.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).
- Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
- Dejar de comer.
- Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.
- Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.
- Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.
- Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.

¿Dónde pedir ayuda?

En el colegio:

- Escribe a los correos institucionales de la dupla psicosocial. Ellas se contactarán contigo a la brevedad.
 - profesoravivianaerazo@colegiolourdesvalpo.cl
 - sicologaidatraslavina@colegiolourdesvalpo.cl

Otras instituciones:

Algunos canales de ayuda remota, que entregan apoyo a distancia si necesita ayuda para usted o alguien más:

- **Salud Responde**: 600 360 777, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
- **Fono Mayor**: 800 4000 35, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
- **Fono 1455**: Orientación en Violencia contra la mujer
- **Fono Infancia**: 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
- **Fono Drogas y Alcohol**: 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día.