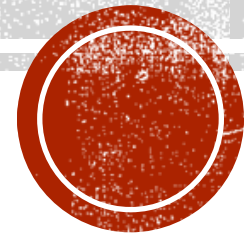




# BREVE GUÍA DE ORIENTACIÓN EMOCIONAL FRENTE A PANDEMIA COVID-19



Ps. María José Jara Gutiérrez  
Formación y Convivencia escolar  
Inmaculada Concepción San Fernando

# INTRODUCCIÓN



- Es esencial poder conversar y responder algunas inquietudes que los niños, niñas o adolescentes pudiesen tener con respecto a la pandemia provocada por el coronavirus covid -19, dado que varios de ellos, ya se sienten inseguros, ansiosos o asustados por lo que está sucediendo a nivel mundial y específicamente en nuestro país.
- Es por este motivo que los adultos referentes puedan explicar con palabras sencillas algunos conceptos que escucharán a menudo en los medios de comunicación y además seguir algunas recomendaciones que permitirán que este periodo de excepción sea lo más llevadero posible.



# NOS REFERIMOS A:

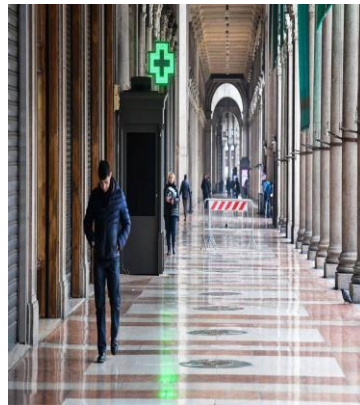


**Aislamiento:** El aislamiento es estricto para separar a las personas que se han enfermado de aquellas que están sanas, y en general se realiza dentro de un hospital o centro de salud, con el necesario control médico (OMS, 2020).



## **Cuarentena:**

Correspondería a restringir el movimiento de personas sanas que pudieron haber estado expuestas al virus y lo desconocen. La cuarentena dura 14 días y deben hacerla todas aquellas personas que llegaron de las zonas afectadas y de alta transmisión del Covid-19 (OMS, 2020).



## **Distanciamiento social:**

El distanciamiento social pretende mantener distancia entre las personas (al menos un metro entre una y otra), evitando el transporte público, limitando los viajes innecesarios y cancelando encuentros sociales, como medida de control frente a un posible contagio (OMS, 2020).



# ATENCIÓN



- Antes de entregar recomendaciones, es fundamental considerar aspectos cognitivos, madurez y edad cronológica de niño/a o joven, dado que cada mensaje e información que se le entregue debe adaptarse a sus propias características y capacidad de comprensión. Una vez identificado aquello, se sugiere lo siguiente:



# RECOMENDACIONES

## 1.-Evitar la sobre- información:

Hay que disminuir el uso de información por distintos canales y en todo momento porque eso lleva al agotamiento y disminución del discernimiento. Asimismo, esta sobreexposición provoca emociones que pueden afectar de sobremanera la psiquis de quién las visualiza o escucha, tales como: ansiedad, tristeza, miedo, incluso pánico. En este sentido se sugiere tener una rutina informativa que sea en un único medio, el cual debiese ser responsable, objetivo y creíble. Es fundamental que el adulto acompañe y oriente con mensajes esperanzadores y optimistas, lo que se va comunicando, con el fin de contener y responder las inquietudes del niño o niña.





# RECOMENDACIONES



- Una vez establecida la rutina, es importante destinar tiempo para realizar diversas actividades que pueden ser de manera personal como en familia, logrando conectarse con ustedes mismos y con sus hijos de una manera satisfactoria. Para ello, se invita a potenciar la creatividad con acciones que pueden ser sumamente sencillas pero significativas como: cocinar el postre favorito, pintar un mueble antiguo, plantar o simplemente revisar fotografías del pasado.
- Es momento de desafiarse y usar el tiempo de manera distinta, visualizándolo como una oportunidad para compartir y disfrutar juntos.



## 3.-Usar la creatividad:



# RECOMENDACIONES

## 4.-Uso adecuado de la tecnología:

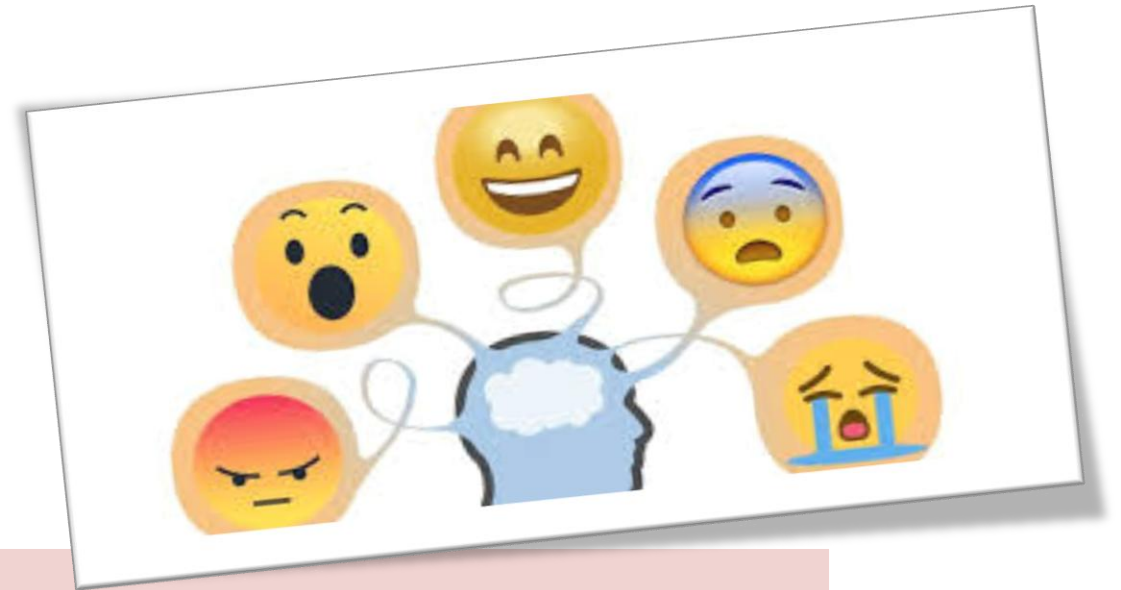
- Sin duda la tecnología tomará un rol protagónico en este periodo de excepción, es por ello que se hace fundamental que los padres, madres y/o tutores sean cautelosos y preocupados por supervisar el uso y tiempo en el que sus hijos permanecen frente a una pantalla, ya que tal como se señala el primer punto, puede correrse el riesgo de la sobre-información o bien de no aprovechar adecuadamente este tiempo para compartir en familia. Se sugiere, que la tecnología se emplee para contactarse con los vecinos, amistades y parientes a través de las redes sociales y de esa manera sentirse acompañados en este momento de aislamiento en casa. De igual manera, será una oportunidad para conocer las nuevas plataformas y lograr una vinculación distinta al conectarse con un elemento en común que es atractivo para su hijo/a, especialmente si es un/a adolescente.





# RECOMENDACIONES

## 5.-Expresa tus emociones



Es esencial que cada integrante de la familia tenga la libertad de expresar sus emociones de manera respetuosa sin temer que otro lo juzgue o reprima. Por lo mismo, se sugiere, generar un espacio contenedor y de vaciamiento emocional en el que se pueda compartir sentimientos, experiencias y expectativas con respecto a este momento. Los adultos debemos mediar y entregar seguridad y total confianza a los niños/as o jóvenes, logrando que ellos se enfoquen en el autocuidado (medidas de protección) y en el aprendizaje de esta situación (¿Para qué nos servirá vivir esto?) con una actitud positiva y responsable.



# REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. Organization of Services for Mental Health.OMS; 2020.





COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN  
SAN FERNANDO

**¡ADELANTE CON VALOR Y  
ALEGRÍA!**

