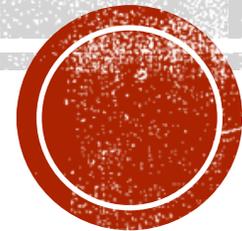




BREVE GUÍA DE ORIENTACIÓN EMOCIONAL FRENTE A PANDEMIA COVID-19



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

2.- Establecer una rutina

- Es fundamental que los padres, madres y/o tutores organicen y establezcan una rutina que les proporcione seguridad y estabilidad a los niños o jóvenes, haciéndoles comprender que la situación actual, es temporal y que en algún momento las actividades que se efectuaban con anterioridad , se realizarán nuevamente y que este periodo excepcional, **NO SIGNIFICA VACACIONES.**
- Es así, que se hace necesario fijar un horario nuevo, desde la mañana hasta la noche, en el que se incluya el tiempo para cumplir con sus hábitos de higiene, comer, jugar, hacer ejercicio, estudiar, realizar tareas en el hogar y actividades de esparcimiento individuales y en familia.
- Se recomienda que dicho horario sea lo más estructurado posible dado que eso ayudará a que exista una organización mental y disminución de la ansiedad de quién lo sigue.



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!**

