



Colegio El Encuentro
Área Psicología
Convivencia Escolar

Consejos Psicológicos

para facilitar el bienestar dentro de casa en período de cuarentena*



* Basado en el documento elaborado por Ps. Elena San Martín; OMS 2020; DSM V.

Introducción

Dado el contexto de Pandemia del mundo se nos hace necesario estar en casa para protegernos a nosotros mismos y a los demás. Asimismo se nos hace imprescindible como padres el brindar contención y apoyo a nuestros hijos, precisamente en momentos donde es fácil tener miedo, angustia y desesperación.

Como área psicológica del Colegio El Encuentro, hemos querido desarrollar algunos consejos para sobrellevar de la mejor manera posible este tiempo en casa y, de esta forma, usar este período como una oportunidad para vincularse y fortalecerse como familia.

A propósito de estos consejos que hemos desarrollado, es menester dar a conocer una breve guía, que nos ayudará a manejar la situación que está aconteciendo actualmente en Chile, en relación a la propagación del coronavirus, sobre todo con los más pequeños, puesto que en estas instancias es normal que los niños/as sientan curiosidad por lo que sucede, sin embargo, es importante conocer la información que ellos ya manejan, y hasta qué punto se encuentran informados, para que así podamos prepararnos y resolver todo tipo de dudas, temores, preguntas que puedan surgir al respecto, para esto es necesario entregarles información clara y que puedan comprender de acuerdo a su edad.

A continuación, una breve guía que nos ayudará a ejecutar de mejor manera los consejos:



0-2 Años: A esta edad los niños/as aún no son capaces de comprender y abstraer lo que está sucediendo, no obstante, pueden llegar a estresarse debido a las señales que perciben de su entorno, para no generar estrés es recomendable mantener la tranquilidad, mantener rutinas, de esta forma lograremos otorgarle la sensación de seguridad y estabilidad.



2-7 años: A esta edad los niños/as comprenden las cosas muy literalmente, por lo tanto se aconseja responder las dudas y preguntas de la manera más clara y amigable posible.



7-11 años: A esta edad los niños/as tienen una mayor capacidad de comprensión, por lo que se recomienda explicar o responder sus dudas sin llegar a ser muy abstractos, puesto que hay conceptos que aún les resulta difícil comprender, y pueden llegar a alarmarlos.



11 años en adelante: A esta edad los/as adolescentes ya son capaces de entender desde la lógica, y poseen la capacidad de comprender de manera abstracta. Se recomienda más que nada estar dispuestos a escucharlos o atentos a cómo se puedan estar sintiendo, además de orientarlos a través del ejemplo de nosotros mismos respecto al cuidado y medidas de protección.



1. Evitar la sobreinformación.

Hay que **disminuir el uso de información por distintos canales y en todo momento** porque eso lleva al cansancio, sobreinformación y disminución del discernimiento. Asimismo, esta sobreexposición provoca **emociones de miedo** tales como **ansiedad, preocupación, incluso pánico**, y esto lleva a agravar otras situaciones, por ejemplo: de personas con ansiedad generalizada o personas con trastorno obsesivo compulsivo o con fobias a las bacterias, compulsiones, etc.

En este sentido se sugiere **tener una rutina informativa**, el medio que seleccione debe ser **responsable y creíble**. Se puede informar por canales como Instagram, noticieros televisivos, etc. Siempre cuidando que los niños estén o no presentes, ya que la primera impresión incluso para el adulto puede ser de shock, por lo que **lo recomendable es que los adultos vean solos las noticias y luego hablarles a los niños(as) sobre la evolución del virus a nivel país** y así facilitar que conozcan la información y puedan elaborar formas de protección.

Asimismo, hay que **evitar no estar informado**. Algunos a raíz del miedo al virus y de lo que dicen distintos medios, prefieren mantenerse al margen de la información, lo cual, lleva a un aislamiento de conocimiento a la vez que a tomar decisiones que en algunos casos podría no ser protectora.

Se sugiere **buscar sitios que tengan noticias que se enfoquen en las cosas buenas que están pasando**. Un buen ejemplo de esto es el noticiero web de radio playfm.

https://www.playfm.cl/playfm/mundo_play



2. Enfocarse en apreciar y agradecer

Frente al cambio y la inestabilidad social en lo sanitario con distintos acontecimientos a diario, se les invita a **apreciar la persona que son, las personas que los rodean y la vida que tienen**. Por ejemplo, podrían apreciar todos los días alguna cosa que tienen (desde lo más simple a lo más complejo: una cama donde dormir, comida, mi familia, etc) es algo muy simple de hacer y nos permite estar enfocados en lo que si tenemos en vez de estar pensando en lo que nos falta (precisamente eso es lo que nos genera el estrés).

La mejor manera de protegernos es conocer de lo que somos capaces, ser consciente de nuestras fortalezas y de todo lo que tenemos, pues así nos sentiremos ilimitados y abundantes, enfocados en todas nuestras posibilidades de ser y hacer.



3. Activar nuestra creatividad

Este periodo de cambios en las rutinas establecidas, nos lleva a **activar nuestra creatividad**. El diario vivir actual y sus cambios, nos invitan a realizar actividades muchas veces poco convencionales, ya que debemos estar en un lugar con las mismas personas en contacto diario e intentando hacer algo con nuestro tiempo.

Ser creativo es volver a conectarnos con la familia y los amigos, de una manera distinta, para ello, hay que valerse de recuerdos y experiencias de infancia, donde no existían medios de comunicación inmediata y donde el compartir con los vecinos en las mismas casas o con los amigos en los colegios, nos hacía tener muchos tipos de juegos y disfrutarlos. Es hora de traspasarles esta herencia emotiva a nuestros hijos(as).

Si bien, esta vez, los niños(as) no pueden salir de sus casas, sí disponemos de medios tecnológicos que nos permite estar conectados y disfrutando de la comunicación.

Si como padre, madre o cuidador, debes continuar con tu rutina laboral, igual puedes disponer de tiempo, para ser parte de este periodo dentro de casa, sólo anímate y ten paciencia, lo cual también te ayudará a disminuir posibles sentimientos de culpa, rabia o miedo.

Finalmente, recomendamos que **te conectes con el espíritu lúdico** para enfrentar estos días en casa, creando o buscando actividades livianas y entretenidas para compartir y disfrutar en familia.



Cocinar en familia de una forma novedosa; hacer adivinanzas con actuación o dibujo; hacer inventos con objetos desechables; inventar cuentos; colorear; ordenar espacios personales de acuerdo a los propios gustos; plantar; jugar en el patio o terraza; jugar con nuestros animalitos; hacer tardes de cine; etc

Si no sabes qué actividad hacer con tus hijos, sugerimos visitar estos links:

<https://drive.google.com/drive/folders/11ipaxrLaps5JjpZJCev2hmrE8IRcJe-l?usp=sharing>

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1lr_Ow8CtZCl7sATnql0zGOdgYRvS7ATp

Y también la siguiente cuenta de instagram: **@yoencasita**



4. Vivir en el momento presente

Debemos recordar que esta es una **situación temporal** y por tanto, que en algún momento va a cambiar. Por eso, intentemos no absolutizar este tiempo y ponernos ansiosos por no saber en qué momento culminará.

En este sentido se sugiere traernos al momento presente cada vez que nos vayamos al futuro, cerrando los ojos y poniendo atención a todos los estímulos de ese momento a través de nuestros cinco sentidos (oídos, vista, olfato, tacto y gusto) Ejemplo: hacerse consciente de los ruidos del ambiente, de lo que veo a pesar de tener los ojos cerrados, de los olores, de mi cuerpo, de cómo estoy sentado, del contacto mío con la silla, mi ropa, el gusto que tengo en la boca, de cómo siento mi estómago, cabeza, corazón, etc. y quedarse haciendo esto al menos 5 minutos para apreciar todo lo que hay en ese momento presente. Si es necesario haga ese ejercicio 3 veces al día para mantenerse en el aquí y ahora.

Si te parece difícil hacer algo así, te pasamos un link con una meditación guiada de 5 minutos con el foco de volver al momento presente.

<https://www.youtube.com/watch?v=MgveciChvA0>



5. Mantener contacto social vía web

Es importante mantener los vínculos con la familia y amigos a través de la redes sociales y medios tecnológicos para desahogarnos, expresar emociones, compartir vivencias, juegos, etc. y así sentirnos acompañados en este aislamiento en casa.

Aprovechemos la tecnología para nuestro bien y mantengamos los vínculos que tanto bien nos hacen para sentirnos apoyados y contenidos en estos momentos donde las emociones están a mil por hora. En este sentido, se sugiere que tanto adultos como niños (juntos como familia y por separado) mantengan comunicación con otros significativos a través de las redes.

Algunos programas sugeridos para conectarse son:
Skype, Zoom o hacer videollamadas por whatsapp.



6. Organiza una rutina

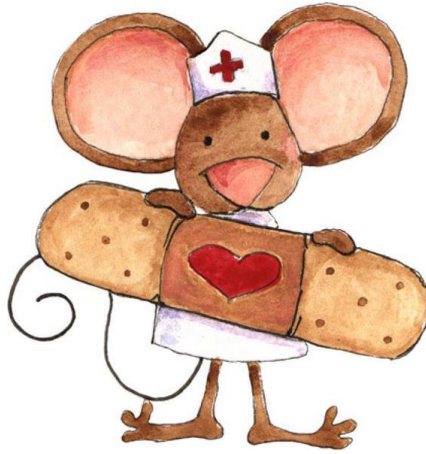
Dentro de este periodo, tal como mencionamos más arriba, debemos organizarnos de una manera distinta. Para ello, la invitación es a **organizar una rutina**, lo cual implica que demos cierta continuidad a nuestra vida incorporando elementos externos de la actual forma de vida.

Las rutinas también nos permiten mantenernos ocupados, tener horarios de dispersión, trabajo en equipo familiar y desarrollar una rutina de estudios. Pues este no es un periodo sin clases, sino que sin concurrir al colegio ni espacios públicos.

Lo anterior, no sólo facilita nuestra continuidad, sino que permite poder habilitarnos con mayor rapidez a las posteriores rutinas más o menos establecidas, como ir al colegio, sin tener un choque. Por tanto, es una medida protectora.



- Continuar con rutinas de higiene física (bañarse, lavado dental, lavado de manos, evitar tocarse la cara, estornudar apoyado en el antebrazo o con pañuelo desechable de eliminación inmediata) y del sueño (con horarios de dormir, levantarse y la forma de inducir el sueño) y del espacio.
- Comer de una manera saludable y en horarios más o menos parecidos en los días. Los niños(as) y adolescentes están en desarrollo.
- Organizar el espacio que habitamos.
- Tener una rutina de estudio.
- Tener tiempo de exposición limitada a redes sociales, especialmente los niños menores de 13 años.
- Darse el tiempo para realizar actividades familiares.



7. Confiemos en las instituciones.

Tras la llegada del virus a nuestro país, el monitoreo de la situación y las decisiones acerca de nuestra salud, son tomadas por nuestras instituciones, quienes bajo recomendaciones de otras organizaciones mundiales, van tomando las mejores decisiones posibles con los conocimientos que van adquiriendo. Recordemos que esta es una situación nueva a nivel mundial, pues el covid 19 es una cepa recientemente descubierta, que deriva del coronavirus, por lo que el trabajo por parte de la comunidad científica, se ha acelerado tanto para la prevención y tratamiento, su cura, está en proceso de formulación, con estudios de diversos países como Australia, quienes descubrieron cómo reacciona nuestro sistema inmunológico frente al virus, por lo que su aporte para la cura, es imprescindible.

Por lo anterior, es relevante que **confiemos en las instituciones educacionales y de salud**, ellos saben las mejores medidas de prevención, promoción e intervención.

Por ello, si nos encontramos en cuarentena respetarla, no enviando a los niños(as) al colegio, a lo menos que ocurra una situación extraordinaria (ejemplo: accidente de su cuidador; concurrencia a clínica de urgencia; etc); además de todas las medidas de información al establecimiento educacional referidas en el punto 10 de este documento.



Informarnos por los canales establecidos por el colegio: Instagram @colegioelencuentrooficial y Facebook oficial. Además de los mails de Equipo Directivo.

Recordar que los medios como WhatsApp, no son canales oficiales, aún cuando se contacte con profesor jefe de su hijo(a).

Toda la información es proporcionada por el Equipo Directivo mediante los canales referidos

Respecto de los canales formales institucionales de salud, epidemiología y funcionamiento escolar, puede visitar:

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.encuentro.cl

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>



8. Expresión emocional respetuosa

No hagamos sentir mal a nuestros(as) hijos(as) con comentarios que les pueda provocar rechazo o sentimientos de responsabilidad por no poder cumplir la rutina laboral. Ellos(as) no entienden el lenguaje de los adultos ni su sistema laboral.

Por ello, **los invitamos a primero reconocer sus propias emociones y luego expresarlas de una manera respetuosa y responsable**, pues no es adecuado para nuestro sistema inmunológico reprimir o negar lo que siento y además no le damos un ejemplo resolutivo efectivo a nuestros hijos(as).

Podemos hablar con éstos de nuestras experiencias de miedo o de inquietud acerca del virus y sobre qué cosas nos dan confianza para tener un futuro esperanzador.

El ser responsables, implica que **no ironicemos** con esta situación **ni minimicemos o maximicemos** lo que ocurre a nivel país y mundo. **Los padres deben ser las primeras personas en entregar seguridad y confianza**, además de hablar y corregir conductas que sean contrarias al real impacto del virus. Por tanto, evitar canciones que trivialicen esta situación o que fomenten la desprotección.

Se les invita a ser **equipo en familia**.



Me informo, siento, pienso, actúo, apoyo...

Recordemos que el saber es poder, el que en este caso facilita el mantener la calma y continuar formulando planes protectores.

El saber debe provenir de canales establecidos y no de múltiples medios de comunicación.

Si necesitas apoyo, exprésalo y búscalo. Reconoce tus redes de apoyo familiar y social, no lo hagas con tus hijos, probablemente no tengan la edad para aconsejarte y acogerte.

Recuerda que en este periodo el colegio estará cerrado, pero los canales de comunicación continuarán abiertos. Por lo que nos puedes enviar un mail si presentas dificultades para contener a tu hijo(a) o si nos quieres informar de una situación que sea relevante (ejemplo: enfermedad de algún familiar) que facilite el poder preparar de una mejor manera el regreso de ese estudiante a clases.

Escríbenos con copia a:

veronica.concha@encuentro.cl; josselyne.quiroga@encuentro.cl;

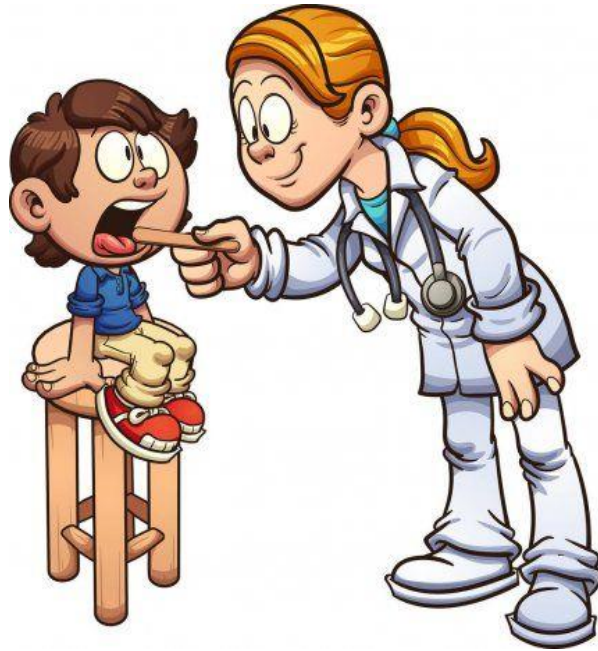
madeleine.bustos@encuentro.cl; mabel.diaz@gmail.com



9. Prestar atención a los síntomas psicológicos

Prestar atención a los síntomas psicológicos que podemos comenzar a tener y que se ven reflejados en las conductas, ejemplo: si tenemos pensamientos recurrentes acerca del virus; si me siento angustiado por mi o por el futuro; si mi miedo me paraliza o me lleva a tener conductas compulsivas como limpiar constantemente, castigar a alguien cuando algo sale de mi control; cambios en el estado de ánimo, ejemplo: pensar que la vida no tiene sentido, llanto explosivo, sentir que la humanidad no tiene esperanza; tener una conducta ansiosa, ejemplo: querer hacer muchas cosas a la vez; si no tenemos ganas de volver a exponernos en público por miedo a contagiarnos; etc.

Utilizar redes sociales para comunicarnos con nuestros seres queridos, amigos y familia. Así evitamos sentirnos aislados.



10. Conocer medidas de protección y educarlas

Como padres, **enseñar las medidas de seguridad y prevención** recomendadas por la OMS como el lavado de manos; el uso de pañuelos desechables con eliminación inmediata una vez sonados o al haber tosido sobre estos; toser o estornudar cubriéndonos con el antebrazo o con pañuelo desechable la boca; dar aviso al colegio si recientemente ha estado en países con el virus activo (esta información está siendo actualizada a diario en página del Minsal); dar aviso al colegio si presenta síntomas asociados al virus covid 19 o si ha sido diagnosticado con el mismo Ud., algún familiar que viva con Ud. o si su hijo(a) lo ha sido; también si se encontraba en cuarentena antes del decreto 2 del Mineduc (cuando se informó sobre la suspensión de las reuniones de apoderados).

Todo esto, nos ayudará para mantenernos informados y poder tomar de mejor manera decisiones conforme lo señalado por el Mineduc. A la vez que, es parte de la **responsabilidad social**, lo cual favorece el **bienestar de nuestra comunidad educativa**.

A continuación encontrarás un Link con actividad lúdica y explicativa orientada a niños de etapa preescolar y básica, la cual puedes imprimir en casa y realizar junto a los niños/as, esto te ayudará también a comprender mejor cómo se sienten ellos en relación a la contingencia:

<https://drive.google.com/drive/folders/1v9Y4v7vUigscvkmHpXircPmD7YEJKGt0?usp=sharing>



11. Evitar señalar juicios de valor

Evitar señalar juicios de valor por comportamientos de otras personas que vayan en contra de nuestras creencias, pues muchos no reaccionan de la misma manera que uno, ante situaciones nuevas y emergentes.

No incitar ni fomentar el racismo como es sabido, el origen de esta enfermedad partió en China, por lo tanto, los niños/as y adolescentes pueden llegar a hacer bromas de carácter inocente, sin embargo, aunque no sea la intención, estas bromas denotan discriminación hacia la población asiática. Es necesario resaltar que toda forma de discriminación o xenofobia por mínima que sea está mal, así evitamos normalizar esta conducta.



12. Mantente activo

Una parte fundamental del bienestar psíquico es mantenerse en movimiento corporal a través del ejercicio físico. Éste nos ayuda a manejar mejor el estrés dado que nos disminuye el cortisol (hormona que se libera como respuesta al estrés) y nos aumenta la endorfina (conocida como la hormona de la felicidad).

De esta manera una medida importante es buscar formas de actividad física que podamos hacer en casa. Youtube es una buena opción para buscar rutinas de diversas disciplinas tales como pilates, yoga, zumba, etc.



¡MUCHO ÁNIMO!

Mabel Díaz

practicante en psicología
mabel.diaz@encuentro.cl

Madeleine Bustos

Psicóloga convivencia escolar
cursos: PG-PK-2ªB-4ªB-5ªB-7ªB-8ªB-IVM
madeleine.bustos@encuentro.cl

Josselyne Quiroga

Psicóloga convivencia escolar
cursos: K-1ªB-3ªB-6ªB-IM-IIM-IIIM-IVM
josselyne.quiroga@encuentro.cl

Cualquier consulta, duda, comentario o necesidad de apoyo escribir a nuestros mails.