Ya sabemos qué hacer para prevenir el contagio de COVID-19, pero…

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE Y LA DE NUESTRA FAMILIA EN ESTA EMERGENCIA?

Higiene Psicológica para esta Crisis

- **Presta atención a tus pensamientos e ideas.** En este tipo de crisis es normal que aparezcan ideas «intrusas» o que llegan sin avisar a nuestra mente. No temas y cuestiona su validez, así podrás ver si son totalmente irracionales y solo te atemorizan, o por el contrario, esas ideas pueden nacer de un pensamiento irracional que te lleve a una despreocupación exagerada y que pueda exponerte al peligro de contagiar la enfermedad. Es decir, trata de mantener el equilibrio entre tus ideas y la realidad.

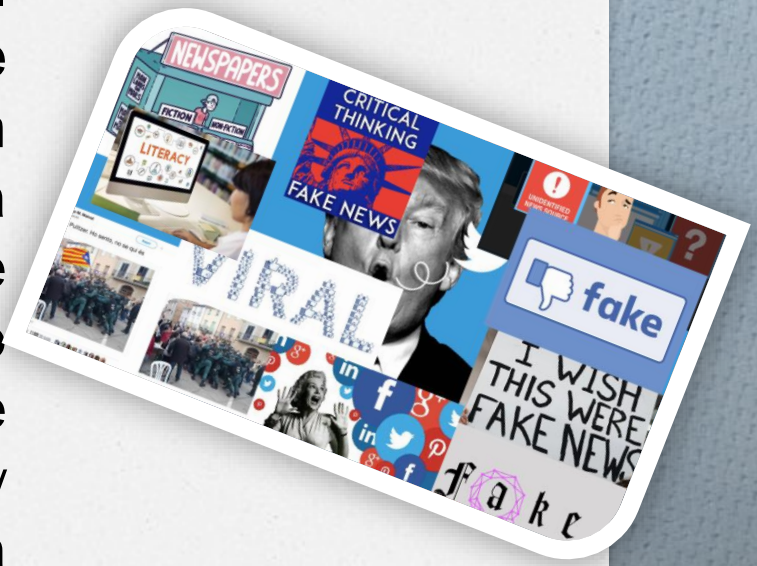
- **Identifica las emociones y acéptalas.** El miedo y la preocupación son emociones normales, trata de no reprimirlas o evadirlas, pero tampoco te encierres en ellas. Para esto puedes tratar de hablar con tus cercanos acerca de las emociones compartidas. No olvides que TODOS están viviendo lo mismo, y cada quién puede enfrentarlo de manera distinta. Los adultos pueden reconocer y descargar las emociones de manera más fácil y positiva que los niños. Trata de mantener la calma y el buen humor.

Escuchar música, bailar, pintar, hacer ejercicios físicos, ver videos de humor, hacer videollamadas, darte tiempo para esas cosas que no podías hacer, etc.

- En estos momentos de incertidumbre, donde las emociones «están revueltas», puedes **volver a tu centro** dejando un tiempo para meditar y conectarte con tus creencias. Puedes orar, meditar, escribir tus pensamientos e ideas, incluso rezar por grupos de redes sociales etc. Conecta contigo mismo/a.

- **Evita la sobreinformación**. Puedes mantenerte informado por un medio de comunicación de fuentes reconocidas y confiables. No hace falta estar informado/a hora tras hora, basta con dos veces al día para estar al corriente. ***EL exceso de información aumenta nuestras emociones negativas.***

- No te dejes atemorizar con noticias falsas, ni las compartas para no aumentar el miedo en los demás. Aunque sea difícil, **Intenta hablar de otros temas, y mantener un buen humor.** Puedes reconocer una noticia de una fuente confiable cuando aparece en un medio reconocido, con un autor que se identifica, con una fecha exacta, y que realiza citas o muestra imágenes de archivo respecto a lo que se está comunicando.



- Mantén una **actitud positiva y objetiva.** Para esto tratemos de tener un lenguaje positivo, por ejemplo, cambiar los «estamos encerrados» por los «nos estamos cuidando».

- ***Libérate de resentimientos y otras emociones negativas*** que generalmente vienen de la opinión pública, pues eso solo logrará ponerte más tenso en este momento y, con esto también afectamos a los que están cerca nuestro.

EDUCACIÓN EMOCIONAL TIERRA DEL FUEGO

"También existen miles y miles de personas que se están sanando en el mundo hoy."

Sí! PODEMOS

Otros consejos que ayudan en lo práctico

- Si puedes quedarte en casa, mantén una **rutina sistemática**, aunque puede ser más relajada en horarios, pero quedarse en casa y dejarse llevar día tras día «a lo que venga» puede aumentar el riesgo de aumentar o caer en estados de ánimo depresivos. Busca una actividad para hacer en el hogar y que puedas compartir con otros. No olvides cuidar de tu imagen, arréglate y **siéntete «lindo/a»**, te ayudará a mantener una buena autoestima y a sentirte a gusto contigo mismo/a.

¡No te sobre exijas! Si las cosas no salen como esperabas en el día, si hubo discusiones en la familia, o los niños no pudieron realizar todas las actividades de aprendizaje, si pasaron cosas negativas y solo quieres dormir, pues hazlo. **Recuerda que todos estamos pasando por tensiones, y todos tenemos caracteres distintos.** No olvides que este momento pasará y vendrán momentos mejores, por lo tanto si hay discusiones, no lo tomes como ataque personal, y hazle ver a los niños que estas situaciones son por los nervios del momento, pero que la familia sigue estando unida y fuerte para apoyarse. **Mantén la calma y recuerda que los niños aprenden más de nuestros ejemplos, que de lo que les decimos.**

En el caso que tengas que teletrabajar en casa, es importante considerar que:

- Este tipo de trabajar no ha sido planificado en la mayoría de los casos, por lo cual es importante **asumir que probablemente no tengas la misma productividad que la habitual.**

Los niños/as pueden estar felices de tenerte tanto en casa y si son pequeños, les costará al inicio entender que «estás pero no estás». Suena raro pero **es más efectivo pasar mucho tiempo con ellos al inicio del día y luego planificarles algunas actividades** para que puedas tener bloques de trabajo independiente.

- Con niños(as) pequeños no es realista pensar que vas a poder trabajar de corrido toda una mañana o tarde, por lo cual es más efectivo **planificar tu trabajo en bloques de 1 hora aproximadamente e intercalar con espacios de dedicación exclusiva** a ellos(as).

También es recomendable, en los casos que están ambos padres en el hogar, u otros adultos significativos, que se **organicen y se repartan tiempo** para trabajar y estar con los niños.

¿ Y cómo apoyamos a nuestros hijos/as?

1. **Explicar a los niños y niñas la situación a través de metáforas y cuentos** que permitan ilustrar situaciones complejas o difíciles de comprender. Ejemplo: personificar los elementos a través de dibujos creados junto con los niños, dramatizaciones, títeres construidos a partir de elementos de reciclaje. Ver videos de cuentos acerca del virus, unirse a juegos de lavado de manos, También se pueden utilizar los mismos juguetes del niño.

2. Utilizar un **lenguaje en positivo** que propicie procesos positivos que refuercen conductas y hábitos favorables. Por ejemplo, en vez de decir: ¡No hagas ruido! por ¡Mantén silencio! ¡No toques eso! por ¿quieres verlo?, te lo enseño!.

3. **Establecer un tiempo** para realizar actividades educativas y juegos combinados con actividades rutinarias del hogar bajo un enfoque lúdico y divertido, donde se involucre a los niños y niñas. Un ejemplo de lo antes mencionado podría ser jugar a la “oficina”: mientras los adultos trabajan en casa los niños pueden realizar actividades en diferentes cuadernos imitando las acciones de los padres. Esto refuerza en los más pequeños conductas y hábitos frente al trabajo o el estudio.

4. **Motivar a los niños y niñas con recompensas** para reforzar hábitos saludables y positivos, como por ejemplo, un tiempo para juegos libres, en espacios seguros donde ingrese la luz del sol.

5. ***Establecer un espacio para el aprendizaje dirigido***, ordenado y motivador que incentive el trabajo creativo y facilite la formación y el desarrollo de habilidades. Estos espacios pueden ser el dormitorio o el comedor de la casa, siempre que apaguemos la tele o la radio, dejando despejada la superficie de trabajo y teniendo a la mano todos los elementos necesarios como: cuaderno, lápices, tijeras, etc. Se recomienda invitar al niño o niña a participar en la habilitación del espacio, en horas en que no se tope con otras actividades para las que se usa ese lugar.

6. **Se recomienda establecer horarios determinados (aunque con cierta flexibilidad)** para realizar actividades que requieren mayor concentración de parte de los niños. Algunos especialistas en el área nos enseñan que normalmente el máximo de atención suele estar en las horas de la mañana e inicio de la tarde, entre las 11:00 y las 14:00 horas, por lo que destinar las tareas intelectuales a esa hora sería la mejor opción.

7. Utilizar el tiempo de ocio en actividades lúdicas, las cuales pueden incluir el uso de dispositivos tecnológicos, con aplicaciones de valor educativo, por el tiempo adecuado, de acuerdo a las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (AAP), la cual, si bien no debe exceder de una hora al día, durante esta emergencia también se ha visto una mayor flexibilidad del uso de esta tecnología. Lo ideal es MOTIVAR a los niños a que sus inquietudes no sean solo con lo tecnológico. Ejemplo: Bailar, Karaoke, Mímicas, actividades plásticas, juego libre, etc.

Es muy importante recordar que ***los niños/as aprenden de nosotros***, aprenden mirándonos, por lo tanto, tratemos de ***mantener nuestras emociones equilibradas y traspasarles información segura y acorde a la edad***.

También es importante en este momento mostrar una actitud de **empatía y solidaridad** con otras personas que lo necesitan, así los niños aprenden a ser empáticos y solidarios.

En el caso de **hijos adolescentes**, se recomienda mantener los mismos espacios y actividades que los más pequeños, claro que acorde a la edad juvenil, y sobre todo, **respetando sus espacios y momentos de «soledad»** que también son necesarios para ellos, dejando siempre abierta la posibilidad de diálogo.

Si algún hijo adolescente o joven puede y quiere ayudar a adultos mayores o encargarse de las compras en el hogar mientras los adultos deben ir a trabajar o no se pueden exponer, se puede permitir que lo haga pero siempre tomando todas las medidas de **autocuidado** en el hogar, **demostrando seriedad y valoración al aporte que está entregando**, de esta manera también desarrollamos la solidaridad, empatía y servicio en ellos.

- Finalmente, es necesario aclarar a los hijos que ***TODO PASARÁ*** y debemos volver a nuestras actividades. Por lo mismo es recomendable mantener **una rutina en el hogar**. No permitas que los hijos no se queden con pijama, y refuerza que se preocupen de su imagen, así los ayudamos a reforzar su autoestima.

Por sobre todas las cosas, **NO EXPONGAS** a tu hijo/a, si bien hay pocos casos donde el COVID-19 ha sido fatal para los niños, ellos son grandes portadores del virus y suelen contagiar más por sus mismas formas de interactuar con otros. Recuerda también que es importante mantener una coherencia entre las medida adoptadas y el mensaje que les entregamos, es decir, deben tener claro que si se suspenden las clases es por una MEDIDA SANITARIA, una PANDEMIA que ha afectado a todo el mundo, y es necesario que TODOS trabajemos juntos para superarla.

Un aplauso también para todos los niños que están aguantando esta situación como campeones.

FB/Amo ser mamá y mi vida caóticamente hermosa

FB/Amo ser mamá y mi vida caóticamente hermosa

@amoser.mama