



COLEGIO RENE SCHNEIDER

¿Cómo me puedo sentir cuando estamos en cuarentena?



Patricia Miño Castro
Psicóloga
2020

Niños y adolescentes



Los cambios en la rutina afectarán a todo el grupo familiar principalmente a los niños y adolescentes



Todos estos factores generan impacto emocional en los niños y adolescentes, presentándose no siempre de manera inmediata



Restricciones en actividades al aire libre y juego

Sobre exposición a noticias y conversaciones de adultos

Ansiedad y preocupación de los cuidadores



Frente a ello nos encontramos con la dificultad para explicarles lo que está sucediendo y que ellos comprendan no sólo porque ya no hay colegio, visitas o juegos en el parque sino también lo incierto de cuánto durará...



NIÑOS

Irritabilidad
Llanto frecuente
Aburrimiento
Cambios de humor
Alteraciones del sueño y / ó
apetito
Mayor necesidad de
cercanía con el adulto.
Conductas regresivas como
chuparse el dedo, morderse
las uñas,, pesadillas, querer
dormir con los padres.

ADOLESCENTES

Mayor distanciamiento
de los adultos
Irritabilidad
Dificultad para actuar
órdenes
Insomnio
Cambios de humor
Apatía



¿QUÉ HACER?



CONVERSA. Mantenerse vinculado con otros es importante para poder hablar de lo que estás sintiendo y pensando; para compartir información y también - y no menos importante - conversar de otros temas no relacionados con la contingencia.

RUTINAS. Define algunas rutinas que te permitan anticipar el día a día. El poder predecir nos ofrece una sensación de seguridad que nos aporta calma.



RESTRINGE EL ACCESO A MEDIOS DE COMUNICACIÓN. No estés expuesto de forma permanente a la información, esto sólo ayuda a que aparezca el miedo y aumente la preocupación. Define horarios para recibir información.

PONTE EN MOVIMIENTO. El hacer actividad física favorece la sensación de bienestar. Procura tomar un tiempo en tu rutina para el ejercicio: bailar, estirar, jugar con tus hij@s, etc. Te va a ayudar a liberar tensiones y sentirte más relajado.



RUTINAS. Define algunas rutinas que le permitan anticipar el día a día a tu hij@. El poder predecir nos ofrece una sensación de seguridad que nos aporta calma. L@s niñ@s necesitan orden y saber lo que vendrá.

SE AMOROSO. L@s niñ@s tienen menos posibilidad de controlar lo que ocurre. Necesitan a su alrededor adultos que los escuchen, respondan sus propias preocupaciones, sean flexibles y que les den tiempo de calidad.

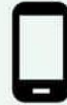


ARTE. Pintar, dibujar, escuchar o hacer música, crear un collage, bailar, etc. son formas de expresión que ayudan a l@s niñ@s a lidiar con lo que sienten y a manifestar su mundo interno. Usa lo que tengas a mano en casa para ofrecer una experiencia artística. Si lo haces con ell@s, ¡mucho mejor!



EVITAR EXPOSICIÓN A NOTICIAS. Filtra tu la información para ell@s, que vean las noticias puede aumentar sentimientos de temor.

USO DE LA TECNOLOGÍA. Ofrece espacios determinados y supervisados para ver tele o navegar por internet. Los adultos también necesitamos un "descanso" y la tecnología puede ser nuestra aliada.



HAZ PLANES ESPECIALES. Esto ayuda a que l@s niñ@s mantengan un ánimo positivo. Planificar con ell@s una actividad especial ayuda a mantener los vínculos positivos, favorece la atención a una actividad y aumenta la motivación.

HAZ TURNOS. En la medida de lo posible, planifica con otro adulto el cuidado y acompañamiento a tus hij@s, dejando tiempo y espacio para ti. El autocuidado es clave para poder mantenerte tolerante, flexible y de buen ánimo para la interacción con tus hijos.



Validar sus emociones y enseñales a reconocerlas

Decirle por ejemplo: *“entiendo que tal vez tengas miedo o estés tristes, yo también a veces siento eso ? ¿se te ocurre alguna idea para que podamos distraernos?”*

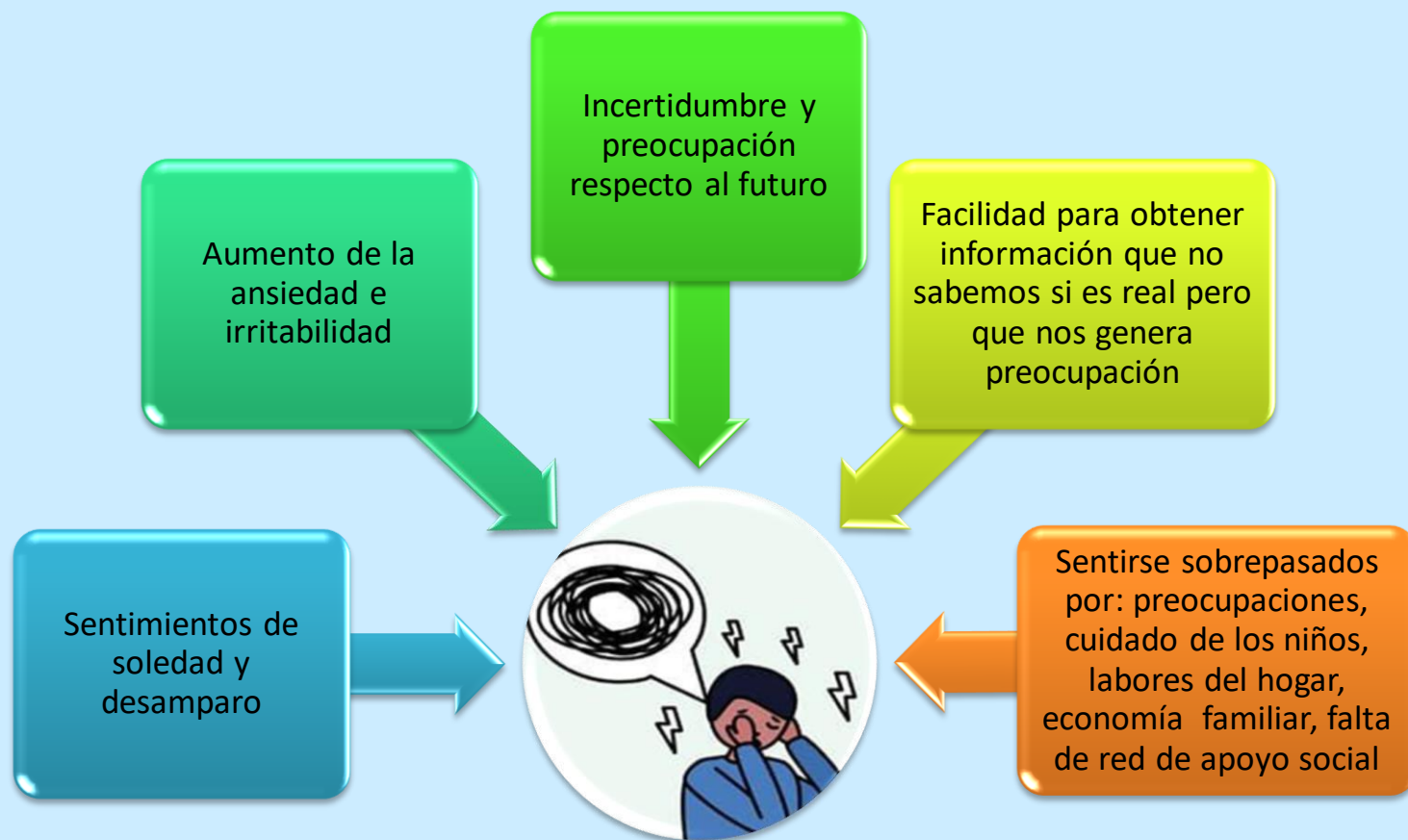
De esta forma les enseñamos a reconocer sus emociones, a empatizar y a generar un espacio de contención emocional frente a la crisis

Niños aburridos....

En conjunto con los niños realizar una lista de actividades, escríbelas en papelitos o palitos de helado y déjalas en un frasco, cuando lo notes inquieto, aburrido o irritable, saquen al azar uno de ellos para que realicen la actividad



Adultos frente a COVID19





- Apatía
- Irritabilidad
- Sueño ligero o insomnio
- Comer de forma compulsiva
- Necesidad de estar constantemente informado
- Llanto frecuente
- Pensamientos catastróficos recurrentes
- Sentimientos de soledad
- Abandono de cuidado e higiene personal

¿QUÉ HACER?



CONVERSA. Mantenerse vinculado con otros es importante para poder hablar de lo que estás sintiendo y pensando; para compartir información y también - y no menos importante - conversar de otros temas no relacionados con la contingencia.

RUTINAS. Define algunas rutinas que te permitan anticipar el día a día. El poder predecir nos ofrece una sensación de seguridad que nos aporta calma.



RESTRINGE EL ACCESO A MEDIOS DE COMUNICACIÓN. No estés expuesto de forma permanente a la información, esto sólo ayuda a que aparezca el miedo y aumente la preocupación. Define horarios para recibir información.

PONTE EN MOVIMIENTO. El hacer actividad física favorece la sensación de bienestar. Procura tomar un tiempo en tu rutina para el ejercicio: bailar, estirar, jugar con tus hij@s, etc. Te va a ayudar a liberar tensiones y sentirte más relajado.



No dudes en pedir ayuda!!

Utiliza la tecnología como whatsapp, messenger, video llamadas etc. para mantenerte comunicado, de esa forma podrás compartir tus sentimientos y sentirte menos sólo.



Mientras más apoyo tengan los padres o cuidadores mejor será la salud mental de los niños.

"GROUNDING" O "TOCAR TIERRA" PARA CRISIS DE ANSIEDAD

Consiste en retirar la atención de los síntomas de la ansiedad (taquicardias, falta de aire, náuseas, pensamientos de muerte, etc.) para REDUCIRLOS o ELIMINARLOS

1

Identifica y nombra:

- 5 cosas que puedas ver (ej. un coche rojo)
- 5 cosas que puedas escuchar (ej. un ave)
- 5 cosas que puedas sentir (ej. la silla en mi cuerpo).

2

Identifica y nombra:

- 4 cosas que puedas ver.
- 4 cosas que puedas escuchar.
- 4 cosas que puedas sentir.

3

Identifica y nombra:

- 3 cosas que puedas ver.
- 3 cosas que puedas escuchar.
- 3 cosas que puedas sentir.

4

Identifica y nombra:

- 2 cosas que puedas ver.
- 2 cosas que puedas escuchar.
- 2 cosas que puedas sentir.

5

Identifica y nombra:

- 1 cosa que puedas ver.
- 1 cosa que puedas escuchar.
- 1 cosa que puedas sentir.



El aislamiento puede agudizar síntomas ansiosos o depresivos, por ello si conoces a alguien que cursa o haya cursado una depresión no pierdas la comunicación con esa persona, tu llamado o tu mensaje puede hacer la diferencia!

Mis queridos niños y
apoderados si necesitan ayuda
no duden en escribir a mi
correo:
Pmc.psicologia@gmail.com

Triada
Escuela, Familia y Comunidad

