

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA LAS FAMILIAS

Estando ya insertos en tiempos que son muy ajenos a nuestra rutina diaria y nos es de importancia fundamental entregarles herramientas psicológicas para afrontar estas situaciones en familia y poder sortear estos momentos lo mejor posible. Con la intención de acompañar a todos nuestros apoderados y familias hemos recopilado una serie de recomendaciones que

indican los expertos para aprender a conversar con nuestros hijos de la manera más adecuada.

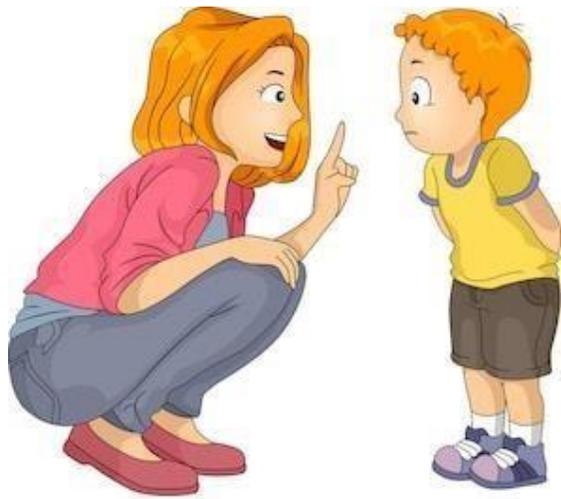


1.- No tenga miedo de conversar sobre el tema.

No hablar sobre algo puede aumentar la

preocupación de los niños sobre una situación, considere la conversación como una oportunidad para comunicar los hechos que están aconteciendo desde una perspectiva de niño. Usted debe preocuparse de informarse y de filtrar las noticias que les llegan a sus hijos. El objetivo es ayudar a que los niños se sientan informados y obtengan datos basados en hechos, que seguramente serán más reconfortantes que lo que escuchan de sus pares o de internet. En el caso de niños más pequeños, no espere a que ellos hablen del tema, sino que busque una instancia para poder responder a sus inquietudes y hablar sobre sus temores.

2.- Brinde información adecuada para el nivel de desarrollo. No dé información excesiva, ya que esto puede ser abrumador para ellos. En su lugar, intente responder las preguntas



shutterstock.com • 152426228

que a ellos les surjan. La respuesta debe ser lo más honesta y clara posible. No es necesario que tenga todas las respuestas; lo importante es estar disponible para escuchar a su hijo. Los niños pequeños no necesitan tanta información, más bien información concreta, sencilla y relacionada a cómo se produce el contagio, para ello puede utilizar dibujos o representaciones gráficas (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y

España son dos países que le gustan mucho). No haga referencia a personas enfermas o fallecidas.

3.- Permita que sus hijos se expresen. Pida a su hijo que le cuente qué sabe sobre el coronavirus y cómo se siente al respecto. Dele muchas oportunidades para que haga preguntas y esté preparado para responderlas, sin guiarlas. La idea es evitar estimular las fantasías alarmantes. Corrija la información errónea o mal interpretada.



4.- Calme su propia ansiedad. Es normal que algunos adultos sientan miedo, pánico o ansiedad. Cuando esto suceda evite hablar con sus hijos acerca de lo que está ocurriendo con el coronavirus. Tómese un momento para calmarse



tener una conversación con su hijo o con otro adulto en frente de él.



5.- Enfóquese en las medidas de prevención. Una manera importante de reconfortarlos es hacer énfasis en las precauciones que ustedes como familia están tomando. El doctor Jamie Howard, psicólogo infantil del Child Mind Institute, señala: “Los niños se sienten seguros cuando saben qué tienen que hacer para protegerse”.

Sabemos que el coronavirus se transmite principalmente por toser y tocar superficies. Como medida principal para cuidar la salud, la recomendación es lavarse muy bien las manos. Por eso, enséñeles y supervise para que se laven de forma correcta las manos con agua y

jabón durante 20 segundos, esto después de cualquier actividad que realicen ya sea regresar de algún lugar, después de sonarse la nariz, toser, estornudar, ir al baño o antes de comer. Con los niños más pequeños resulta muy práctico diseñar juegos para ayudarlos a protegerse, así como inventar una canción sobre el virus mientras nos lavamos las manos, o taparnos la boca con el antebrazo como lo

hacen los ninjas, perder puntos si nos tocamos la nariz o la boca, entre otros juegos. Recuerde que debemos cuidar nuestras conductas respecto de la prevención y la calma, los niños tienden a imitar la conducta de los adultos.



6.- Mantenga sus rutinas. La incertidumbre de ninguna forma contribuye a la calma. Por eso, continuar con las rutinas y la previsibilidad será de mucha ayuda en este momento.

Esto es especialmente importante si dejan de asistir al colegio. Asegúrese de seguir las



shutterstock.com • 1074840260

rutinas más básicas como programar los días con horarios regulares para las comidas y horarios de dormir, facilitando la posterior reincorporación a la vida diaria y a la jornada escolar. En los niños pequeños, resulta de gran utilidad promover y diseñar tiempos para juegos que involucren movimiento corporal.

Todos saldremos juntos de esta situación, son escenarios muy nuevos y distintos, por lo que debemos ir adaptándonos lentamente hasta lograr la mejor armonía posible para ustedes y sus familias.....

Un gran abrazo a las familias .