



Liceo Alemán Del Verbo Divino.

Karina Vidal

Psicóloga Jardín.

Material para Trabajar las Emociones ante el Coronavirus

Estimados Padres y Apoderados, producto de la situación actual que nos afecta debido al COVID-19, es natural que nuestros estudiantes, hijos, familiares y toda la comunidad educativa de nuestro establecimiento, se muestren asustados, ansiosos y en cierta medida, confundidos con respecto a las decisiones que deben tomar para afrontar en mejor forma las semanas venideras.

En cualquier sociedad, la incertidumbre genera sentimientos de desconfianza al no tener certeza sobre lo que ocurrirá. Los videos que nos llegan a través de las redes sociales, los rumores que nos transmiten, las estadísticas que aparecen en los medios de comunicación, etc. incrementan la desconfianza y entonces, surge el miedo por lo que pudiera afectarnos, en este caso por nuestros padres, abuelos y adultos mayores. Posteriormente, nos preocupa la situación económica, personal y la de nuestro país, los aprendizajes de nuestros hijos y familiares. El ambiente se carga de tensión y el clima social se ve enrarecido y nos cuesta mantener la calma. Tenemos muchos cuestionamientos y sentimientos de vacíos e inseguridad, surgen muchas preguntas y pocas respuestas.

Es precisamente, en medio de todas estas inquietudes, donde debemos actuar. Somos adultos y como tales nos corresponde racionalizar la información, adherirnos y respetar las indicaciones de nuestras autoridades, ser empáticos, actuar con calma y solidaridad y por sobre todo, con responsabilidad social. Todo ello implica adoptar una actitud de resiliencia que permita generar tranquilidad en nuestros hijos.

Nuestra primera gran tarea, entonces, es generar tranquilidad en nuestro entorno, especialmente en los más pequeños y para ello, es necesario mantener la calma y el control de nuestras emociones a la hora de hablar y explicar el tema, ya que ante situaciones de crisis o angustia, son los niños/as los que más necesitan apoyo y contención por parte de sus padres y de sus educadores. En ese sentido, es esencial



Liceo Alemán Del Verbo Divino.

Karina Vidal
Psicóloga Jardín.

formar una alianza colaborativa entre Familia-Colegio, hablando un mismo lenguaje basado en la responsabilidad y solidaridad. Pensando precisamente en ello, les entregamos algunos consejos:

Consejos para los papás y mamás.

- No actuemos como si nada estuviera pasando ni evitemos hablar. Los niños son inteligentes, saben que algo no anda bien y pueden preocuparse si creen que tenemos miedo de hablar sobre lo que ocurre.
- Hay muchísima información en los medios de comunicación sobre el coronavirus, lo que puede generar sensación de miedo o impotencia. Por lo tanto, debemos hablar con los niños (el canal más confiable y real somos los padres y educadores)
 - ✓ Expliquemos con palabras sencillas que **es** un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre del año 2019.
 - ✓ Enseñemos que los **síntomas** frecuentes son: fiebre, tos, sensación de cansancio.
 - ✓ Reforcemos sistemáticamente las medidas de higiene, sobre todo en los más pequeños.
 - 1) Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
 - 2) Al toser o estornudar cubrir la boca y la nariz con el codo o pañuelo desechable y tirarlo a la basura.
 - 3) Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan la transmisión.
 - 4) Avisar a un adulto si se sienten mal o si tienen algunos de estos síntomas.
- Explicar según la **EDAD**, sin detalles innecesarios que puedan angustiarlos ya que es diferente el pensamiento de un niño/a de 6 años, a uno de Educación Básica o de Educación Media.



Liceo Alemán Del Verbo Divino.

**Karina Vidal
Psicóloga Jardín.**

- A los **seis años** pueden razonar cosas concretas, utilizar ejemplos, pero hay que saber que su razonamiento será desde un punto de vista más egocéntrico, piensan que todo se relaciona con ellos y lo ven “fantasioso y mágico.” Consejo explicarlo mediante juegos, cuentos o historias lúdicas que le permitan comprender de forma concreta y entretenida la situación real que está aconteciendo.
- Desde los 12 años en adelante se desarrolla el pensamiento abstracto, “como el que tenemos los adultos. Se puede tener una conversación mucho más profunda y responsable sobre el tema.
- **AVERIGUAR** hasta qué punto éstos están informados de la situación por la que está pasando el país. En caso de los más grandes “Preguntarles si han visto noticias, si han escuchado a adultos hablar del tema (Que ellos cuenten y en la medida que esto se dé se generará una conversación.)
- Validar siempre sus **EMOCIONES** independiente de la edad, desde las más básicas a las más complejas. (miedo, angustia, tristeza, ansiedad, incertidumbre etc.) En el caso de los más pequeños, ayudarlos primero a reconocer sus emociones para luego puedan expresar lo que sienten, hablando o a través de vías no verbales como el arte o el juego. Explicarles que es normal, en algunos momentos, sentirse tristes o con miedo pero que en sus hogares y posteriormente en el colegio estarán protegidos.
- Mantener **RUTINAS** en casa al igual que en el colegio, eso los ordena, y les da seguridad. Busquen negociar con sus hijos sobre las actividades a seguir en el hogar respecto a lo lúdico y así también a lo pedagógico. Determinar en conjunto horarios para juegos, para desayunar, para realizar tareas escolares etc.



Liceo Alemán Del Verbo Divino.
Karina Vidal
Psicóloga Jardín.

- Utilizar el **JUEGO** como una herramienta lúdica y pedagógica, donde se pueden desarrollar diferentes aprendizajes mediante la exploración del entorno, el desarrollo de la creatividad, de habilidades cognitivas y de aprender a desarrollar valores universales aplicados desde Jardín a Educación Media como la solidaridad, respeto hacia el otro, la empatía, la conciencia social, etc.
- Una vez que retornen al colegio deben dejarles claro que el colegio es un lugar seguro y que están tomadas todas las medidas necesarias ante cualquier situación de riesgo, tanto ellos como ustedes, los padres, deben ver al colegio como un espacio seguro.

Cinco recomendaciones elaboradas por la Asociación Estadounidense de Psicología para mantener la calma y transmitir seguridad a nuestros hijos e hijas respecto al covid-19.:

1. Mantener la situación en perspectiva: El hecho de que haya una gran cobertura de noticias sobre este tema no significa necesariamente que represente una amenaza para usted o su familia.

2. Conocer los hechos: Es útil adoptar un enfoque más clínico y curioso a medida que se siguen los informes de noticias sobre el virus.

3. Comunicarse con sus hijos e hijas: Discutir la cobertura de noticias del coronavirus con información honesta y apropiada para la edad. Los padres también pueden ayudar a aliviar la angustia al enfocar a los niños en rutinas y horarios. Recordar que los niños observan los comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo.



Liceo Alemán Del Verbo Divino.
Karina Vidal
Psicóloga Jardín.

4. Mantenerse conectado: Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Compartir información útil de sitios web gubernamentales con amigos y familiares ayuda a lidiar con la propia ansiedad. (siempre supervisado por adultos)

5. Buscar ayuda adicional: Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.

Atte. **Karina Vidal Burgos (Psicóloga, Jardín LAVD)**