



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



“Orientaciones para una buena convivencia y bienestar emocional saludable durante el desarrollo de clases online”



El proceso de Enseñanza - Aprendizaje en casa en tiempo de pandemia.

La educación en casa se torna muy complejo, tanto para los docentes, padres y/o apoderados, como para los estudiantes. Nadie estaba preparado para esta modalidad de trabajo, pero debemos asumir un rol activo para empezar el nuevo proceso que se inicia con la cuarentena.

Cuando están en su casa se sienten como si estuvieran de vacaciones, les cuesta mantener un horario de estudio. Se les debe respetar el horario de sueño, pero se debe organizar el tiempo y fijar horas de estudio, recreación, sueño, alimentación, etc.

Para entregar algunas recomendaciones para el trabajo en casa presentamos el siguiente plan general para clases online:

1- Mantener rutinas y horarios (sueño, estudio, descanso): Se debe hacer una buena organización del tiempo y con horarios que vayan a cumplir.

Se debe buscar un equilibrio con el resto de su día (horas de trabajo, de ocio, de sueño, etc.). Hay que ser realista y no plantear objetivos que no se van a cumplir, tampoco intentar dedicarle más tiempo a una actividad para terminar antes, porque a la larga se satura y se puede terminar muy cansado o abandonando la actividad.

2- Habilitar el lugar de estudio (libre de distractores; tv, música y ruido): El lugar de trabajo debe ser siempre el mismo. Teniendo presente que sea un lugar de la casa donde, en el horario de estudio, no interactúen los demás integrantes de la familia y a la vez libre de distractores.

3- Identificar lo prioritario: Una vez establecido el horario y teniendo el calendario de las actividades, fechas de entrega de guías, trabajos, evaluaciones, etc. Se debe identificar las actividades más urgentes para empezar con ellas.

4- Mantener comunicación con los docentes y establecer un plan de estudio de emergencia común: Para evitar que cada quien estudie por su lado lo que quiera, lo ideal es que todos tengan una metodología en común para tener un dominio común sobre un área de estudio.

5- Tomar apuntes como en una clase presencial: Sentarse en una mesa despejada, tomar cuaderno y lápiz, escuchar y ver el vídeo con la clase y tomar notas para poder estudiar más tarde. Lo mismo que en cualquier clase presencial, es importante hacer consultas que complementen la información con otro tipo de fuentes.

6- Utilizar recursos de manera responsable: Internet es un excelente recurso de aprendizaje, cuando se utiliza bien.

7- ¿Tienen dudas? ¡Pregunten!: Es normal tener dudas, por lo tanto, con metodología presencial como online, si no preguntan, o si ninguno de sus compañeros, que tiene la misma duda tampoco lo plantean, lo más seguro es que sigan con ella, lo que provocará que no entiendan bien el contenido y que fallen en las evaluaciones.



8- Motivarse es tener motivos: Tanto en una clase presencial como en la online puede haber momentos de desmotivación y de pensar que no entenderán los contenidos. Es el momento de pensar en todos los beneficios que va a aportar un trabajo a conciencia y con responsabilidad, cuando finalice el proceso.

9- Mantener una comunicación con los docentes, tanto de parte de los alumnos como de los apoderados: La educación es triangular (apoderado-estudiante-docente), una meta común requiere que el proceso sea en común.

Lo ideal es que los apoderados se hagan partícipes del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Está la opción de las redes sociales, que son una buena herramienta cuando se utilizan con responsabilidad, (google classroom o correo electrónico) y haciendo uso de ellas puedan comunicarse con los docentes cuando sea necesario.

Los padres y/o apoderados deberán crear un plan de apoyo que se pueda mantener en la casa, como por ejemplo supervisar que se cumpla con el horario de clase establecido, que las redes sociales no sean un factor distractor, muchas veces los estudiantes tienen la tentación de abrir otra ventana y ponerse a ver memes o videos o cualquier otra cosa.

Los estudiantes deben tomar todas las asignaturas correspondientes a su curso debiendo cumplir con todo lo solicitado. Teniendo en consideración lo anterior, los alumnos no tienen la facultad de eximirse o ausentarse de ninguna asignatura. En caso de presentar una necesidad específica el protocolo para solicitarlo es el siguiente:

- Planteamiento del problema al profesor jefe informando la situación en particular, la necesidad específica y la asignatura en cuestión. (Dando a conocer la situación a coordinación académica).
- Profesor jefe se contacta con docente de asignatura para tomar medidas al respecto.
- En caso de no ser resuelta la necesidad se derivará al estamento correspondiente (coordinación académica, departamento de diferencial, etc.) para dar respuesta oportuna.



Recomendaciones para lograr una sana convivencia familiar en cuarentena en casa

Estas son algunas pautas y recomendaciones para una buena convivencia familiar y aprendizajes que podemos extraer de esta situación:

1. Mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego. Mediante reuniones de familia pueden acordarse los tiempos, cuando los niños sienten que se les tiene en cuenta y colaboran, es más sencillo que estén dispuestos a cumplirlo.
2. Con las prisas, en ocasiones, acabamos haciendo cosas por ellos, que, sin lugar a dudas, podrían realizar ellos solos. Puede ser un buen momento para trabajar la autonomía a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse. De igual manera, muchas de las tareas del hogar pueden ser realizadas por ellos mismos, fomentando así la seguridad en sí mismos y estimulando la capacidad de colaboración.
3. Es un buen momento para conocer mejor sus fortalezas y debilidades y, sobre todo, para trabajar sobre estas.
4. El miedo puede ser una de las emociones más intensas en estos días. Nuestros pequeños nos ven preocupados y perciben una situación de alerta. Escuchan la palabra muerte con mayor frecuencia de la habitual. Además, les hemos sacado de sus rutinas, no les permitimos ver a sus amigos ni salir a los sitios habituales de ocio. Todo esto puede provocarles mucha incertidumbre y frustración. Con esta situación, es muy posible que, en muchas ocasiones nos veamos sobrepasados y, quizá, la mejor herramienta que podemos usar con ellos sea la honestidad emocional, haciéndoles saber cómo nos sentimos y lo que necesitamos o esperamos de ellos.

De esta manera, estaremos auto-modelando y permitiendo que ellos también puedan expresarse, que identifiquen lo que sienten y le pongan nombre para después acompañarles en sus emociones trabajándolas con un dibujo, un juego o una conversación juntos. Esto les permitirá entender qué les sucede a ellos y al mundo que les rodea (si es seguro o amenazante, amigable o poco amigable...).

5. También puede ser una oportunidad para desconectar de pantallas y móviles y hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros. Reflexionar sobre la necesidad de mantener a los niños ocupados todo el tiempo. Los niños necesitan calma y sosiego para interiorizar los estímulos que les llegan. La mayoría están empezando ahora a conocer el aburrimiento y no debemos olvidarnos que el juego libre es indispensable para el autocontrol, la planificación y la creatividad.
6. Este es sin duda, el mejor momento para trabajar con niños y adolescentes grandes valores como la empatía, la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de normas, el conocimiento de la Ley, el respeto a los demás, la solidaridad o la necesidad del respeto de los espacios de cada uno en el hogar (autocuidado).



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



7. Es el momento de devolver nuestros cuidados a los abuelos, quienes han cuidado de los niños todo este tiempo. Contribuir al compromiso que tenemos con ellos ahora, cuidando de ellos y tomando conciencia colectiva para proteger su salud.
8. Bajar nuestro nivel de exigencia, esta nueva situación precisa que asimilemos muchos cambios. Seleccionar aquellas situaciones que sean importantes de verdad. Tener pequeñas concesiones con los niños.
9. Cuidarnos en la medida de lo posible para también cuidar de nuestros hijos.



Recomendaciones para el manejo de la ansiedad en niños/as

Para apoyar en esta situación de alto estrés sugerimos considerar las siguientes acciones con los niños/as:

- **Transmitir tranquilidad frente al tema del COVID-19:** Los niños prestan mucha atención a cómo los adultos hablan del coronavirus, por lo tanto, los niños y niñas se mostrarán más o menos ansiosos en función de cómo se comuniquen con ellos los adultos que tengan cerca. Los niños y niñas necesitan la ayuda de los adultos para poner en perspectiva la situación, necesitan que los adultos les interpreten la información.

Hay que tener claro que los niños y niñas, con frecuencia, se percatan de lo que está sucediendo más de lo que los adultos creen. Muchas veces, escuchan las conversaciones de los adultos incluso cuando parece que no lo estén haciendo, por todo esto, es mejor hablar con ellos directamente y reconfortarles tanto como sea posible.

- **Aportar datos precisos y adecuados para la edad del niño/a:** Antes de hablar con los niños y niñas, los adultos deben entender los datos y estar preparados para compartir información correcta de manera que los niños y niñas la puedan entender. Esto les ayudará a estar menos ansiosos. Pueden explicarles que nos quedamos más en casa para ayudar a que se frene la propagación de los microbios y asegurarse de que las personas que estén enfermas reciban la ayuda necesaria de los médicos.

- **Ayudar a los niños/as a lidiar con la ansiedad que les puede provocar el encierro:** Quedarse en casa y no tener contacto social probablemente sea una situación estresante para los niños y niñas de cualquier edad, así que los adultos necesitan darles algunos mecanismos para que lidien con la situación. Seguir un horario puede ayudar a todos a generar la sensación de un ambiente predecible, ya que la constancia ayuda a los niños y niñas a sentirse seguros. Se pueden incorporar rutinas entretenidas a su día ya que así se sentirán útiles y contentos consigo mismos.

Es positivo invitar a los niños y niñas a compartir cómo se sienten acerca de estar separados de sus amigos y familiares menos directos, y que les ayuden a organizar planes para que estén en contacto con ellos: visitas virtuales, llamadas telefónicas o incluso cartas.

Es importante también que los adultos expliquen que, si bien esta interrupción es difícil, se trata de algo temporal y que se hace para cuidar que las personas no se enfermen. Igualmente es necesario limitar la exposición de los niños y niñas a las noticias y las redes sociales.

- **Hablar con los niños/as para aliviar la ansiedad:** Esta es una oportunidad para que los niños y niñas aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas. Se les puede decir: “cuando te sientas asustado o nervioso, habla conmigo, te hará bien”. Hay que saber que los niños y niñas pueden responder de maneras distintas ante el estrés; por ejemplo, portándose mal, volviéndose más dependientes o inquietos, más exigentes o irritables.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



Los niños y niñas no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado, por lo que es positivo que el adulto les ayude a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables, alentándolos a que compartan cómo piensan y cómo se sienten.

Durante este período será especialmente necesario acoger y dar consuelo efectivo a los niños y niñas, contenerlos, pasar más tiempo con ellos, jugar juntos, abrazarlos y mantenerlos cerca. Junto con esto, será esencial mantener los espacios de conversación, escuchar sus preguntas, y darle explicaciones simples, reales y breves; y también ayudarlos a expresarse, ya sea verbalmente o a través de dibujos o juegos. Es importante conversar con frecuencia, validar lo que piensan y sienten, aclarando sus dudas.

- **Mostrarles buenos hábitos de higiene:** Los adultos deben modelar una buena higiene para los niños y niñas. Por ejemplo, lavado de manos frecuente, cantando una canción determinada para que el lavado tenga la duración necesaria; hacer esto después de jugar o antes de las comidas; evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- **Cuidarse a sí mismo también (el adulto):** Es importante que durante este período los adultos presten atención a su propio bienestar emocional, lo que les permitirá apoyar mejor a sus niños y niñas.
- **Explicar a los niños y niñas que los adultos están trabajando para seguir protegiéndolos:** Explicar que las medidas de seguridad que se ponen en práctica son para que todos estén protegidos y para que la enfermedad no enferme a mucha gente.



¿Cómo ayudar a los niños/as a encauzar sus emociones en cuarentena?

- ☞ **Apoyo emocional:** Manteniéndose atento a las diferentes manifestaciones de los niños/as: dibujos, juegos, conversaciones, así como también, patrones de sueño y apetito.
- ☞ **Reconocer sus emociones:** Escuchando los puntos de vista y reconociendo las emociones, de manera activa para permitir una mejor canalización de sus emociones y pensamientos.
- ☞ **Regular uso de tecnología:** Regulando el adecuado uso de las tecnologías: es importante proponer otras rutinas para asegurar tiempo de estudio y actividad física.
- ☞ **Apoyo externo:** Buscando ayuda en algún profesional del área de la salud si el niño no se siente bien.
- ☞ **Comunicación efectiva:** Explicando la realidad por medio de cuentos y fabulas y en esas mismas instancias, hablar sobre lo que sienten.
- ☞ **Acompañamiento consciente:** Estando atento a las noticias que ven y escuchan los niños/as, con el fin de poder acompañarles y explicarles la realidad, entregándoles criterios y perspectiva para entenderla.
- ☞ **Establecer rutinas:** Tratando en la medida de lo posible, de establecer rutinas que permitan sostener una realidad estable y sana (cuidar alimentación, ciclos de sueño, esparcimiento, entre otras.)
- ☞ **Cuidar los lazos afectivos:** Cuidando la continuidad de lazos afectivos de los niños con sus amigos, compañeros o familiares, a través de distintos medios de comunicación.



Coronavirus ¿Cómo hacer la cuarentena más fácil para los niños/as?

1. Controlar la información que reciben: Los niños no procesan la información de la misma forma que nosotros. Es necesario protegerles de aquella información que puedan no entender o malinterpretar. Procurar delante de ellos no hablar de nuestra preocupación sobre el virus, los contagios o los fallecimientos.

Nuestro trabajo es transmitirles seguridad desde la información, que les llegue siempre de un modo adecuado y adaptado a su edad y sus características individuales. El objetivo es explicarles las cosas desde su lenguaje.

2. Comunicarnos con ellos: Crear un espacio donde se pueda hablar y expresar emociones desagradables como la tristeza, el enfado y el miedo. Hay que contener y acompañar emocionalmente a los niños, entendiendo que sus necesidades se están viendo limitadas y eso puede generarles gran frustración.

Las emociones desagradables son respuestas adaptativas que no tenemos que rechazar. No hay que prohibirles las pataletas y que se enfaden.

3. Crear rutinas flexibles: Es importante que en cada casa haya un horario establecido. También han de ser flexibles y hay que intentar que exista tiempo para todo.

Es una oportunidad para crear un vínculo y un apego, así como de satisfacer la necesidad que tienen los niños de pasar tiempo con los padres.

4. Establecer normas entre todos: Acordar cuáles son las normas que se siguen en casa. Estas normas no deben ser impuestas sino acordadas entre todos los miembros de la familia. Y lo mejor es que estén escritas en papel.

5. Fomentar su autonomía: Aunque preparemos para ellos pasatiempos en familia, también tenemos que contemplar en las rutinas actividades de autonomía como vestirse, colaborar en casa, etc.

Entre las obligaciones de los niños se encuentran las rutinas de alimentación, de higiene, de sueño o de ejercicio físico y escolar.

6. Adaptarnos a ellos: Cualquier exigencia o responsabilidad del menor tiene que estar adaptada a su etapa evolutiva. Hay que acompañarles hasta que adquieran el aprendizaje y proponerles tareas que pueden cumplir y no les genere una carga de estrés añadido.

7. Dejar espacio al tiempo libre: ¡Es importante dejar que se aburran! El aburrimiento también es un bien escaso y útil para el desarrollo y el aprendizaje. Los niños aprenden a través del juego y el juego libre es importante para que les demos su espacio.

8. Mantener el contacto con los demás: Es importante mantener el contacto con otros familiares y amigos por video-llamada u otras aplicaciones. Hay figuras relevantes para los niños como son sus amigos, sus abuelos, y es muy importante mantener la comunicación de forma sencilla y lúdica.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



9. Acompañarlos en sus emociones difíciles: El afecto, el cariño y el acompañamiento en la expresión emocional es clave. Los adultos somos nosotros y tenemos que tener la capacidad de autocontrol y de acompañamiento emocional para que el día a día sea lo más llevadero posible.

10. Controlar nuestra agresividad: Preocuparnos por nosotros mismos: intentar no agotarnos, no exponernos más de la cuenta y no convertir nuestra frustración en agresividad contra los menores. Es importante que los niños se sientan protegidos y cuidados.

¿Cómo gestionar una pataleta de forma adecuada?

Frases como: "Te entiendo", "No pasa nada" o "Yo también estoy preocupada" ayudan a garantizar la autoestima del pequeño en la situación, donde también es necesario que transmitamos protección: garantizarles que Papá y Mamá están aquí o que te vamos a cuidar para que no te pase nada puede aumentar su nivel de bienestar sin rechazar o esconder sus sentimientos.



Consejos para realizar una crianza positiva en cuarentena

En este período, los niños necesitan padres tranquilizadores más que estimuladores o que los obliguen a hacer mil tareas. Necesitan papás calmados y dueños de sí mismos en este momento.

6 pasos hacia una crianza positiva:

1.- Estimula la autoestima de su hijo mediante acciones cotidianas como el hacer la cama, lavarse solo los dientes o aprender un nuevo salto. El elogio de los logros, aunque sean chicos, hará que los niños estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes.

2.- Reconoce sus buenas acciones todos los días, por pequeñas que sean. Un gracias después de que lo ayudaste o el que haya ordenado sus juguetes sin que se lo pidieras.

3.- Pon límites y sé coherente con la disciplina. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a auto-controlarse. Ser consistente les enseña qué es lo que tú esperas de su conducta.

4.- Hoy más que nunca, comparte con ellos. Tú eres su mejor panorama, en esta cuarentena, aprovéchalos.

5.- Haz de la comunicación una prioridad. A Las familias que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor.

6.- Demuéstrales que tu amor es incondicional. Educa y alienta incluso cuando estés poniendo límites a tus hijos. Ellos siempre deben sentir y saber que tu amor por ellos es incondicional.

¿Sabes qué le pasa al cerebro de un/a niño/a cuando le gritas?

- Se activa el miedo, lo que hace que el niño se paralice.
- Libera dopamina y adrenalina preparándose para huir.
- El proceso de aprendizaje se bloquea.
- Registra recuerdos negativos que generan angustia, estrés y ansiedad.



Educación a distancia: Las nuevas tareas de los padres

1.- Conocer la TIC: Si los padres no manejan las nuevas tecnologías les podría ayudar tutoriales. Conocer y aprender el uso y conectividad de las plataformas educativas de la escuela de sus hijos generará gran apoyo en las tareas de sus hijos.

2.- Conocer el lenguaje de los profesores: Los padres ingresen a sitios web que orientan la labor de los profesores para conocer el lenguaje de pedagogía y didáctica. Lo anterior les ayudará a orientar mejor a sus hijos.

3.- Bienestar emocional en el hogar: Es importante que el estudiante se sienta cómodo emocionalmente para motivarse e instruirse a desarrollar las tareas escolares puesto que el confinamiento genera estrés y los padres deben controlarlo.

4.- Zona para efectuar clases y tareas: Es recomendable buscar el espacio que se convierta en el área de trabajo en el cual sus hijos se sientan cómodos para aprender evitando los distractores cercanos.

5.- Metodología de estudio: Establecer un itinerario similar al que tenían cuando iban al colegio. Es necesario ser creativo y buscar siempre nuevas estrategias respecto al orden de desarrollar las tareas.

6.- Horario diario para estudiar: Elaborar una distribución del tiempo responsable y ordenado. Es recomendable ser flexible con los horarios y presentar recesos y acomodarlos a las horas familiares de encuentro.

7.- Empatía con los profesores: Es preciso mantener una comunicación fluida, permanente y sincera entre padres y profesores para que los estudiantes sientan la proximidad y así consolidar el vínculo constructivo entre padres y docentes.



Seis consejos para proteger la salud mental de los adolescentes durante la cuarentena

1. Reconoce que es normal sentir ansiedad: Si el cierre del colegio y las noticias alarmantes te angustian, tranquilo/a no estás solo/a. Lo normal es que te sientas así. La ansiedad te ayudará a tomar las decisiones que debes adoptar en este momento. Estos sentimientos contribuyen no solo a mantenerte seguro a ti mismo, sino también a los demás.

La ansiedad en torno al COVID-19 es absolutamente comprensible, pero cuando consultes información, cerciórate de que acudes a fuentes fiables [como, por ejemplo, los sitios web de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud].

Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres. También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. Si no te encuentras bien, o si el virus te preocupa dilo a tus padres o a un adulto en quien confíes para que puedan ayudarte.

2. Piensa en lo que puedes hacer para distraerte: “Cuando nos hallamos en una situación de dificultad resulta útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y lo que no.

En estos momentos hay muchas cosas que pertenecen a la segunda categoría. Lo que podemos hacer para sobrellevar esta situación es pensar en cómo distraernos. Se sugiere hacer los deberes, ver una película o meterse en la cama a leer una novela, como medios de desahogarse y de encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria.

3. Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos: Si quieres pasar tiempo con los amigos a la vez que practicas el distanciamiento social, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. Sé creativo: súmate a un reto en Tik-Tok, sube historias a Instagram, realiza video-llamadas, etc.

Eso si no es buena idea pasarse todo el tiempo delante de una pantalla o en redes sociales. No es saludable ni inteligente y hace que aumente tu ansiedad. Se recomienda que se organicen con los padres unos horarios para llevar a cabo estas actividades.

4. Céntrate en ti mismo: ¿Tenías ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro o de tocar un instrumento? Ahora es el momento de hacerlo. Centrarse en uno mismo y buscar formas de usar este tiempo que te llega de improviso es un modo productivo de proteger tu salud mental.

5. Siente tus emociones: Es decepcionante perderse las reuniones con los amigos, o no poder practicar los hobbies o los deportes que nos gustan. Para un adolescente es una desgracia enorme, que les afecta mucho y con razón.

Cada uno gestiona sus emociones de distinta forma. Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien.

¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta decepción? Sintiéndola. Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



6. Sé amable contigo mismo y con los demás: Algunos adolescentes padecen acoso y maltrato en el colegio por causa del coronavirus. El mejor modo de abordar cualquier tipo de acoso es que intervengan los testigos. No se puede esperar que los adolescentes que sufren estas situaciones se encaren con sus acosadores. Lo que hay que hacer es animarles a que busquen ayuda y apoyo en los amigos o en personas adultas.

Si has presenciado una situación en la que un amigo ha sufrido acoso, tiéndele la mano y ofrécete a ayudarlo. La inacción por parte de los demás puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa de él. Tus palabras pueden marcar la diferencia.

Ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.



Autocuidado para madres y padres en tiempos de coronavirus

Trata de encender la televisión sólo en horarios determinados, como ver las noticias de la hora de almuerzo o de la noche. No la mantengas encendida todo el día ya que exponerse innecesariamente a estas sólo aumentará tu ansiedad.

Intenta conectarte a redes sociales como Twitter sólo lo necesario, siguiendo cuentas oficiales (páginas gubernamentales, OMS, Ministerio de Salud, etc.) y utilízalos como herramientas para informarte a través de fuentes confiables.

Utiliza Whatsapp para comunicarte con otras personas que extrañes debido a la cuarentena, haz video llamadas y cuestionate o averigua la fuente de origen de la información que recibes a través de este medio, ya que mucha de esta no es verídica y sólo puede inducirte a sentir miedo.

Intenta mantener una rutina en la casa, ya que esto te ayudará a tí y a tus hijos(as) a poder predecir qué actividades vienen. Es decir, levántate, acuéstate y haz las diferentes comidas a horario similar todos los días.

Comparte los deberes y el cuidado de los niños con los que viven en la casa, involucrándose todos activamente en la crianza de los niños y el cuidado de esta. No te presiones a hacer un aseo exhaustivo todos los días, sólo lo suficiente para mantener el orden y limpieza acorde a la pandemia, intenta no obsesionarte con el lavado de manos o la desinfección de la casa.

No te quedes en pijama todos los días, levántate y preocúpate de ti como siempre, ya que esto puede ayudar a que tu estado de ánimo se mantenga alto.

Escucha música que te guste durante el día o dedica un tiempo a leer algo que te interese (libro, revista, etc.) o haz algo que te guste: tejer, maestrear, jardinear, etc.

Deja un tiempo para compartir en familia, incluyendo a todos los miembros, donde puedan leer algún cuento juntos, bailar, cantar, pintar, jugar algún juego de mesa o acompañar a tu hijo(a) en su juego, o cualquier actividad que puedan realizar juntos dentro de la casa.

Conversa telefónicamente con alguien de confianza sobre lo que te pasa. Si no tienes a alguien suficientemente cercano, puedes escribirlo en una libreta, eso ayudará a que tu mente pueda aliviarse de pensamientos repetitivos.

De acuerdo a lo posible intenta exponerte al sol que entra por las ventanas, durante 15 minutos diarios, ya que ésta ayuda a tu cuerpo a producir vitamina D, que contribuye a mejorar el estado de ánimo.

Todos los días tómate el tiempo de agradecer aquellas cosas positivas que pasan en tu vida, aunque a veces te cueste verlo, y si puedes, escríbelo en una libreta durante 21 días seguidos, esto te ayudará a establecerlo como un hábito y aumentará tu sensación de bienestar subjetivo y el optimismo.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



¿Cómo controlar el estrés en tiempos de crisis?

Es normal sentir tristeza, estrés, confusión, miedo o enfado durante una crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar. Contacte a sus amistades y familiares.

Mantenga un estilo de vida saludable incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contacto con sus seres queridos en casa, por correo electrónico y teléfono.

No fume ni beba alcohol ni consuma otras drogas para lidiar con sus emociones. Si se siente abrumado(a) contáctese con especialistas del área. Además de tener un plan de como cubrir sus necesidades de salud mental o física.

Conozca los hechos y datos reales. Recopile información que le ayudara a determinar con precisión riesgos, para que puedan tomar las precauciones adecuadas. Encuentre fuentes de información confiables como por ejemplo: Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud, etc.

Disminuya su preocupación y agitación limitando el tiempo dedicado a seguir la cobertura en los medios de comunicación de noticias que usted o su familia considere preocupantes o que alteren su ánimo.

Aproveche los conocimientos que le hayan servido para manejar otras adversidades pasadas y use aquellas habilidades que le permitan lidiar con sus emociones durante la pandemia del COVID-19.



¿Cómo disfrutar el tiempo en su hogar en familia?

Aprovechar las comidas para conversar: El desayuno, el almuerzo o la once son momentos en los que todos los miembros de la familia se juntan. Es la mejor situación para preguntar qué tal se sienten.

Fomenta el diálogo y el debate. Descubrirás muchas cosas interesantes que les han pasado y que no se cuentan. Además es importante no utilizar los celulares durante las comidas.

Leer juntos: Una buena idea es leer juntos en la cama justo antes de acostarse. Además de ser un momento para relajarse antes de dormir, podemos enseñarles valores y explicarles cosas importantes. Estaremos fomentando el gusto por la lectura y activando su imaginación.

Si los niños son mayores, podemos proponerles que leamos el mismo libro y luego podemos comentarlo.

Ver películas en familia: Ver películas juntos es una oportunidad para sentirse unidos. Preparen palomitas y elijan el título entre todos. Tenga en cuenta que tiene que ser para todos los tipos de públicos y que tiene que gustar a niños y mayores. Una comedia siempre es una buena opción.

Escuchar música juntos: La música es fundamental para el desarrollo intelectual de los niños. Además, estimula su percepción auditiva y sensibilización motriz. La música tiene el poder de hacernos bailar o emocionarnos. Escucha la música que escuchan ellos y que ellos escuchen la que te gusta a ti. También puedes intercambiar listas de música. Enseñales grupos del pasado y que ellos te muestren grupos actuales.

Lo mejor y lo peor del día: Un truco para ver si todo va bien en la vidas de nuestros hijos es hacerles dos preguntas: ¿Qué fue lo mejor del día? y ¿Qué fue lo peor del día? Te vas a sorprender con sus respuestas. Es una forma sencilla de averiguar qué les emociona y qué les preocupa.

Cocinar en familia: Los niños son capaces de hacer muchas cosas. Atrévete a que te ayuden a cocinar e incluso deja que hagan la comida ellos. La cocina aumenta su autonomía y confianza y mejora sus habilidades manuales a la vez que se familiarizan con la importancia de llevar una vida saludable cuidando la nutrición.

De esta manera, les estamos inculcando buenos hábitos y preparando para la vida adulta. ¡Y verás cómo valorarán más tu trabajo, ya que experimentarán el esfuerzo que conlleva preparar la comida!

Decorar la casa: Hazle participe de los cambios decorativos que hagas en la casa. Están perfectamente preparados para poder ayudarte a pintar una pared o a envejecer un mueble. ¡Se sentirán importantes y pensarán que los tienes en consideración!

Jugar en familia: Los juegos de mesa ayudan para compartir momentos de calidad. Los juegos les harán reír, pensar y con ellos descubrirán nuevos conocimientos. Es una opción para influir en su aprendizaje de forma amena.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



Elaborar manualidades: Un plan muy divertido es hacer alguna manualidad. Puedes buscar ejemplos en internet y hacer cosas reciclando materiales que ya tienes en casa como una caja vacía de cereales o un envase de detergente. Creando se sentirán bien porque se centrarán en la tarea olvidando las demás preocupaciones.

Ver fotos antiguas juntos: Una actividad que fortalece los vínculos familiares es ver fotos juntos, de cuando eran pequeños e incluso de cuando ellos ni siquiera existían. Muéstrales fotografías antiguas de sus antepasados y convérsales de cómo eran. Es un momento perfecto para mejorar su sentido de pertenencia y para que se conozcan mejor. ¡Cuéntales cómo se conocieron o qué les gustaba hacer a su edad!

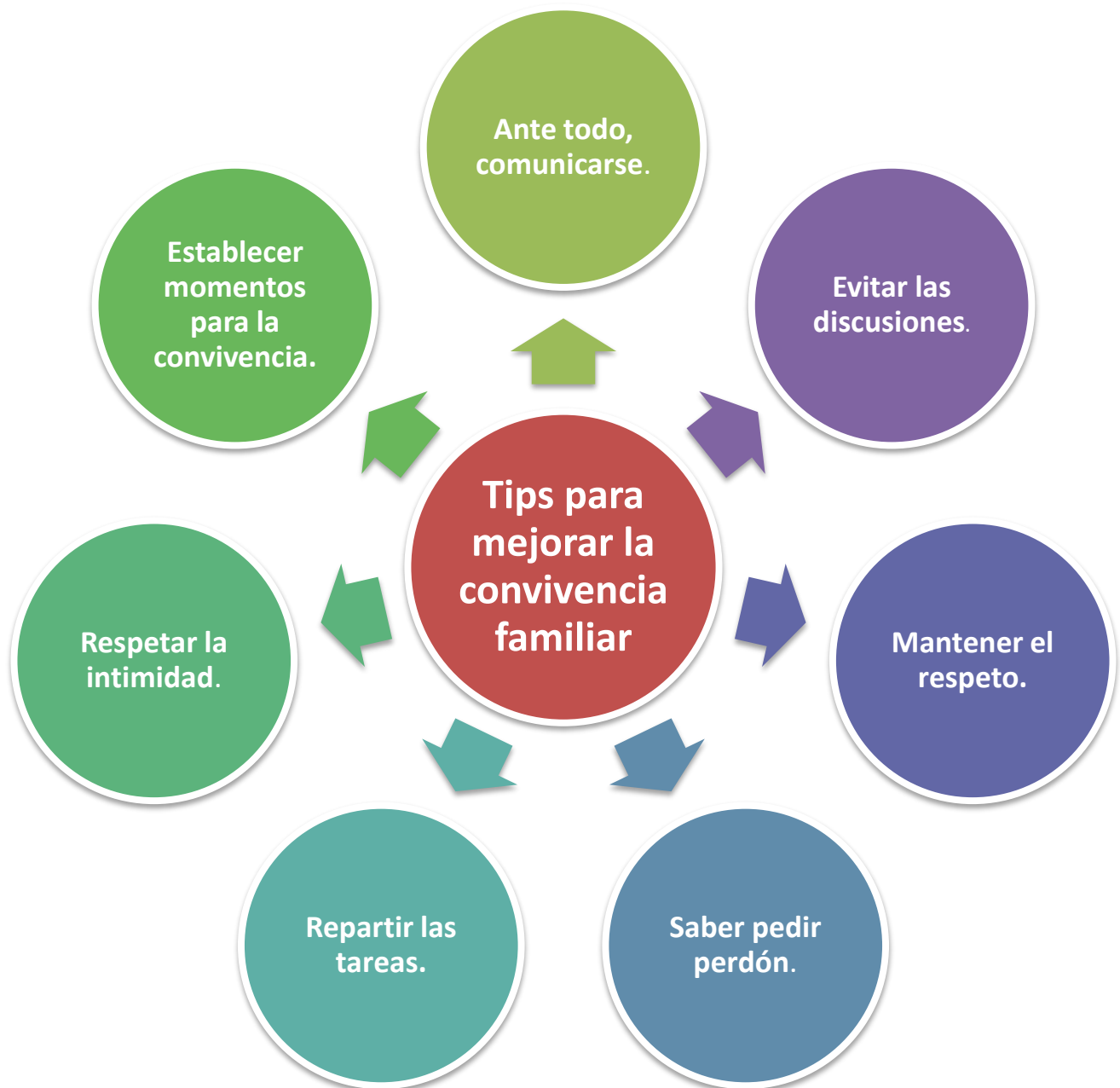
Abrazarse: Abrazarse y besarse cada día todas las veces que quieras. ¡Se sentirán más unidos los unos con los otros!

Importancia del vínculo familiar: Todas estas actividades ayudarán a fortalecer el vínculo entre padres e hijos y con el resto de miembros de la familia y ayudarán a mejorar la comunicación familiar. Con esto establecerás las bases de una educación en la que los niños se sientan integrados e importantes.



Pautas para una buena convivencia familiar

1. Utilizamos lenguaje positivo en nuestro hogar al comunicarnos.
2. Busquemos ser una familia unida.
3. Todos aportamos y nos apoyamos entre sí.
4. Perdonamos y no guardamos rencor.
5. Todos ayudamos a mantener el orden y la limpieza.





COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



Ahora bien, respecto a cómo fortalecer su vida familiar les recomiendo que puedan realizar los siguientes consejos que se presentan a continuación:

1. Piensa que tus hijos(as) siempre te amarán de la misma forma que tú a ellos y que nada nunca cambiara eso.
2. Tendrás días, buenos, regulares y malos, pero siempre busca como crecer y mejorar tu mundo y el de tu familia.
3. Dedicar tiempo dentro de casa a uno de manera personal para poder generar bienestar emocional individual y colectivo.
4. Olvida las exigencias autoimpuestas y date más tiempo para compartir con tu familia.
5. Tu sabes mejor que nadie como guiar a tu familia.
6. Disfruta de tus hijos(as). Cada día dedica un par de minutos a reír y conversar con ellos(as).
7. Deja atrás la autocrítica y comparte con tu pareja cuando te sientas abrumado(a).
8. No temas y pide ayuda cuando sientas que la necesitas. Si tu estas bien, tu familia también.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



¿Cómo ayudar a los niños(as) a manejar la ansiedad cuando su entorno se encuentra alterado?

- Mantén una actitud empática, de contención y abierta en nuestras interacciones con los niños(as) y con otros adultos.
- Pon atención a las diferentes comunicaciones de los niños(as): dibujos, juegos y conversaciones, al igual que los patrones de sueño y apetito.
- Escucha los puntos de vista y las emociones buscando orientar y dar un espacio a las ideas, representaciones y emociones del niño(a).
- Intenta mantener la rutina dentro de sus posibilidades.
- Mantén y privilegia las demostraciones de afecto, para transmitir seguridad y protección. Para esto, es recomendable abrazar, cantar y contener a niños(as).
- Traduce con palabras sencillas y acordes a la edad lo que ocurre en la realidad. Para ello, se pueden usar como ejemplos cuentos o historias de películas.



Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por Covid-19

Comprender la realidad: Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.

Vamos a hacer lo correcto: Entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan. La situación depende mucho de nosotros. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.

Planifica la nueva situación: Vamos a modificar nuestras rutinas y hemos de organizar lo que podemos hacer. Piensa en actividades para realizar y en todo lo que necesites para salir las menos veces posibles.

Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa. Dibuja un horario que estará visible para todos y que podrá modificarse con el acuerdo de quienes comparten la experiencia.

Infórmate adecuadamente: Es imprescindible informarnos pero hagámoslo adecuadamente. Evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar desasosiego. Informa a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños. Cuidemos el consumo de las redes sociales.

Mantengamos los contactos: Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará. Utilicemos las video-llamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.

Aprovecha el momento: Aprovecha esta situación para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo de vida que solemos desarrollar. Aprovecha diferentes espacios para estar juntos, leer, trabajar, jugar, escuchar música, ver películas, etc.

Tiempo para la creatividad: Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. Para cocinar, hacer pequeños arreglos o decorar la casa. Organiza tus armarios, desecha ropa y piensa en quién puede aprovecharse de ella. Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido.

Observa el estado de salud de quienes te rodean: Evitando la obsesión valora el estado salud en el que te encuentras. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia del autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



Cuida tu estado de ánimo, lo que dices y como lo dices: Cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.



¿Qué podemos hacer?:

Ayudando a nuestros hijos en tiempos de crisis sanitaria

El ambiente se ha cargado de tensión. Los adultos estamos llenos de ansiedad debido a la inseguridad y la incertidumbre. La rutina diaria se ha visto interrumpida y nos cuesta mantener la calma. Todo esto es captado por nuestros hijos que nos conocen y que, aunque quizás no entienden qué es lo que está pasando, se dan cuenta de que algo no está bien. Los niños son como esponjas, absorben lo que sucede a su alrededor y eso les afecta.

Los padres y madres tenemos muchas dudas, ¿debemos explicarles a los niños lo que pasa?, ¿cuándo y cómo debemos hablar con ellos?, está más malcriada ¿la debo consentir?, no se separa de mí ¿qué hago?

En estos momentos es fundamental proteger la salud emocional de nuestros hijos brindándoles el apoyo necesario para enfrentar la situación. Los niños muestran diferentes signos en momentos de estrés. Saber reconocer y entender esos signos, esas reacciones nos ayudará a acompañar mejor a nuestros hijos en estos momentos. Los niños son muy sensibles, absorben las tensiones del ambiente y tratan de entender, de acuerdo a su edad, lo que está pasando.

¿Cómo responden normalmente los niños a situaciones de estrés?

Los niños, al igual que los adultos, muy probablemente se sienten asustados y amenazados por la situación que se vive en el país. Eventos traumáticos puntuales o situaciones de estrés continuas trastocan nuestro mundo, dejamos de sentirnos seguros, perdemos el control sobre lo que nos puede pasar.

Las reacciones de nuestros hijos se van a ver influenciadas por nuestro comportamiento. Nosotros, y los adultos cercanos a ellos, somos sus modelos, les enseñamos, a través de nuestras acciones, palabras y lenguaje no verbal, cómo interpretar la situación y cómo reaccionar ante ella. Mientras más cercanos hayan estado o estén a situaciones traumáticas, más probabilidades tienen de que se vean afectados por ellas.

Por otro lado, cada niño expresa sus sentimientos de manera diferente. La mayoría de las veces se sienten confundidos con lo que está pasando y con sus propios sentimientos y reacciones. Algunos niños reaccionan alejándose sin poder hablar del asunto, otros hablan sin parar de lo que ha sucedido. Hay niños que se sienten tristes y enojados en algunos momentos y en otros, actúan como si nada hubiese sucedido. Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas, pero también pueden aparecer mucho tiempo después.

Los niños, a distintas edades, tienen diferentes niveles de desarrollo emocional. Sus reacciones a situaciones de estrés dependerán y variarán de acuerdo a la edad. Un adolescente, por su parte, puede minimizar su preocupación pero volverse irritable, pelear más con sus padres o bajar el rendimiento escolar.



Recomendaciones para niños y niñas de 6 a 11 años de edad

Los niños en edad escolar, aunque todavía no entienden bien todo lo que pasa, ya perciben y saben lo que significa una amenaza para ellos y para otras personas. A esta edad todavía les cuesta entender ideas abstractas, pero son capaces de comprender explicaciones concretas, sencillas, adaptadas a su nivel.

Ahora no sólo ven lo que les pasa a ellos y a su familia sino que se dan cuenta de lo que pasa más allá de su hogar: en la escuela, en la calle, en su barrio y en el país. Si la situación actual en ocasiones es difícil de procesar para nosotros los adultos, para ellos lo es más. Por eso, porque entienden pero no entienden todo, porque captan pero no completamente, los niños de estas edades pueden volverse muy temerosos, confundidos y ansiosos ante lo que está pasando. Pueden sentirse muy angustiados por la amenaza real que significa el que algo le pase a él, a un ser querido o a un amigo.

Sus reacciones pueden ser impredecibles, cambiando de un estado emocional a otro, pueden pasar de ser tímidos y retraídos a ser agresivos; evitar las muestras de cariño o buscarlas, requiriendo en forma constante nuestra atención. Pueden quejarse de dolores físicos, volver a sentir miedos de cosas ya superadas o, como en el caso de los niños pequeños, comportarse como niños de menor edad. Los más jóvenes de este grupo de edad pueden, como los niños pequeños, recrear en sus juegos las situaciones traumáticas que se están viviendo y hacer dibujos de los eventos que les generan tensión.

A estas edades todavía no son suficientemente independientes para hacer algo que pueda ayudar a cambiar las cosas, sentirse más seguros y disminuir sus miedos. Se pueden llegar a sentir inútiles y culpables por 'no hacer nada'. Todavía dependen en gran medida del apoyo físico y emocional que nosotros les proporcionamos.

Es posible que los niños de esta edad:

- Se vuelvan irritables o revoltosos.
- Tengan estallidos de rabia o agresividad, inicien peleas, cuestionen la autoridad.
- Se retraigan, se aíslen, quieran estar solos.
- Se vuelvan reservados aun cuando estén entre amigos, familiares y maestros.
- Les cueste concentrarse, poner atención y hacer mal las tareas.
- Tengan problemas para dormir, tengan pesadillas o se queden dormidos durante el día.
- Se vuelvan temerosos, tengan nuevos miedos o regresen miedos superados – miedo a la oscuridad, a los ruidos, a estar solos.
- Se depriman
- Se sientan culpables por las cosas que pasan.
- Se quejen de problemas físicos, tengan dolores de estómago o de cabeza.
- Eviten las cosas que le recuerdan lo que pasa o la situación por la que pasaron.



Pre-adolescentes y adolescentes de 12 a 18 años

Los niños y jóvenes entre 12 y 18 años de edad entienden lo que está pasando. Perciben con claridad las amenazas reales que pueden existir. El mundo de pronto se les presenta como un lugar inseguro y peligroso. Su comportamiento va a variar dependiendo del nivel de madurez. Las reacciones de muchos de ellos serán como las de los adultos, mientras que las de otros serán más parecidas a las de niños más pequeños.

En la adolescencia los jóvenes buscan independizarse, toman sus propias decisiones y se relacionan con personas fuera de su entorno familiar. Tienden a ser idealistas, muchos quieren hacer algo, involucrarse en lo que está pasando.

Son muchas las emociones que les invaden y no saben cómo manejar lo que les pasa. Más que en cualquier otra etapa de su desarrollo, los niños pre-adolescentes y adolescentes tienden a ser reservados, a guardarse para ellos mismos lo que sienten y piensan.

Lo que sucede en el país, a sus amigos, a su familia les afecta fuertemente pero muchos se lo callan. Esto les puede llevar a desarrollar sentimientos de tristeza, de desánimo y de apatía. Pueden aislarse de sus amigos y de su familia. Pueden tratar de aparentar que 'todo está bien', que 'no les pasa nada'.

Los adolescentes pueden reaccionar de diversas maneras, tales como:

- Pueden sentirse indefensos, tener sentimientos de angustia, de culpa y tristeza.
- Tienen ganas de estar solos, sienten desánimo, se deprimen y se aíslan. Pueden llegar a tener pensamientos suicidas.
- Pueden abusar del uso del tabaco, alcohol y drogas.
- Se sobresaltan con frecuencia, tienen pesadillas u otros problemas para dormir.
- Sufren taquicardia, tienen sensación de mareo, náuseas y vómitos.
- Se sienten cansados, les cuesta concentrarse y realizar actividades académicas.



Recomendaciones para ayudar a nuestros hijos en momentos de pandemia

Nuestros hijos están asustados y confundidos con lo que está pasando. Nuestra tarea principal es tranquilizarlos, tratar de reestablecer en ellos un sentimiento de seguridad, que sientan que están a salvo, que están protegidos y que son queridos. Que a pesar de los peligros que puedan haber, nosotros estamos ahí con ellos para cuidarlos.

Aunque los niños, por lo general, son muy resistentes, tienen defensas naturales que les ayudan a sobrellevar momentos difíciles, en estos momentos de tanta angustia, necesitan un apoyo especial de nosotros sus padres.

Nosotros podemos ayudarles a trabajar sus emociones, a fortalecer sus defensas emocionales, podemos brindarles el apoyo y la protección necesaria para enfrentar la situación.

Recomendaciones Básicas:

- Trata de mantener la calma. Los niños captan nuestra angustia. Mientras más tranquilos estemos con más calma responderemos a sus necesidades y ellos se sentirán más seguros.
- No hagas como si nada estuviera pasando ni evites hablar de eso. Los niños son inteligentes, saben que algo no anda bien y pueden preocuparse si creen que tenemos miedo de hablar sobre lo que ocurre.
- Diles la verdad. Aclara sus dudas. Explícales la situación en forma sencilla, a su nivel, sin detalles innecesarios que puedan angustiarnos más.
- Mantén una rutina y normas lo más normales posible. Mantener las rutinas: comidas, baño, juegos y dormir es muy importante. La rutina pone orden, les da seguridad y los tranquiliza. Pero no debemos ser inflexibles, al niño le puede costar concentrarse en las tareas o irse a dormir.
- Sé cariñoso, y en la medida de lo posible, mantente cerca de los niños. Nuestra presencia y el contacto físico les da seguridad, los reconforta y nos permite darnos cuenta de sus reacciones. El abrazo, el dejarlos sentarse con uno, el estar tiempo extra con ellos al acostarse, los hace sentirse queridos y a salvo.
- Permíteles y ayúdales a expresar lo que sienten, hablando o a través de vías no verbales como el arte o el juego. Explícales que es normal, en algunos momentos, sentirse con ira o tristes.
- Realiza con ellos actividades positivas como juegos, cantos, dibujos u oraciones.
- Promueve los lazos y el intercambio con familiares, vecinos, amigos y compañeros de modo de que el círculo de apoyo del niño crezca. Es importante que aprenda a establecer relaciones positivas y saludables, tanto con adultos como con otros niños. El recibir apoyo de otras personas, le ayudará a superar los tiempos difíciles.
- Observa a tus hijos, en especial a los más callados. Aun cuando no hablen de lo que sienten o de sus temores, dolencias físicas, cambios de comportamiento, problemas para dormir pueden ser indicativos de estrés emocional. Ayúdales a expresar cómo se sienten por medio de dibujos, juegos, escritos, u otras actividades propias de su edad.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



- Reserva un momento privado, especial para estar con cada niño. Tan sólo quince minutos al día, dedicados a ellos, pueden ser suficientes para ayudarlos a sentirse seguros y apoyar su salud emocional.
- Aunque los niños estén muy pequeños, los comentarios continuos, las especulaciones que asustan y las imágenes o conversaciones constantes acerca de la situación aumentan sus temores e inseguridades.
- Planifica actividades familiares que le ayuden a tener una buena reserva de experiencias positivas que le sirvan de protección ante los momentos difíciles. Esto pueden ser juegos de mesa, ver una película, etc.
- Es importante revisar nuestra propia agresividad, nuestro lenguaje y los comentarios que hacemos sobre la situación.



Cuidándonos a nosotros para poder ayudar a nuestros hijos

El estrés puede afectar nuestra salud física y mental. En estos momentos de tanta angustia y tensión, es muy importante cuidarnos a nosotros mismos. Debemos mantenernos fuertes física y emocionalmente para poder dar el apoyo que nuestros hijos y seres queridos necesitan.

Físicamente:

- Trata de dormir bien y tomar algunos minutos de descanso durante el día. Es fundamental estar descansados.
- Haz algún ejercicio de relajamiento y respiraciones que te calmen. La respiración es una fuente de energía. Hacer por unos minutos respiraciones lentas y profundas, centrándonos en nuestra respiración, es una herramienta de relajamiento fácil y útil para aliviar la tensión. Las respiraciones profundas le dan a nuestro cerebro el oxígeno que necesita.
- Toma bastante líquido. La deshidratación produce dolores de cabeza.
- Aliméntate bien, evitando grasas e incluyendo frutas y verduras. Una alimentación adecuada es la base para estar sanos y tener energía suficiente para funcionar cada día y, sobre todo, en los momentos de emergencia.
- Trata de hacer algún tipo de ejercicio. El ejercicio nos ayuda a eliminar toxinas, nos da energía, nos calma y nos ayuda a seguir adelante.
- Evita el alcohol y el cigarro.

Mental, emocional y espiritualmente:

- Revisa cómo te estás sintiendo, reconoce y acepta tus niveles de estrés, de angustia, de rabia. Si reconocemos nuestros propios sentimientos y los canalizamos de una manera positiva, podremos apoyar mejor a nuestros hijos.
- En la medida de lo posible, trata de mantener tu rutina diaria. Incluye actividades que te agraden y te llenen como leer un libro, hablar con un amigo, jugar cartas, oír música.
- Limita y filtra la información que recibes sobre lo que está pasando. Descansa del twitter, la televisión, la radio, el internet y otros mensajes electrónicos. El exceso de información muchas veces no nos ayuda, aumenta la incertidumbre, nos agobia y genera angustia.
- Mantente en contacto con familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo para apoyo mutuo. Conversa sobre lo que sientes y lo que te preocupa con gente de tu confianza.
- Promueve un ambiente de paz, diálogo y tolerancia en la casa y con los que te relaciones.
- Busca y enfócate en cosas positivas que te nutran. Lee materiales que te ayuden. Es importante continuar experimentando cosas positivas, celebra los cumpleaños, almuerza en familia, etc.
- Evalúa hacer cosas creativas, como escribir o pintar, donde puedas plasmar tus emociones.



Recomendaciones para ayudar a nuestros hijos de 6 a 11 años

- Dedícale una atención especial, pasa con él o ella más tiempo de lo normal. Ponle límites a su comportamiento pero sé comprensivo.
- A la mayoría de los niños les gusta y necesitan hablar sobre lo que está pasando. Escúchalo siempre que quiera hablar, contesta sus preguntas.
- Habla con él a solas. Pregúntale qué le preocupa. Repítele que es normal tener miedo.
- Anímalo a expresar lo que siente, hablando, escribiendo, dibujando o jugando.
- Ofrece tu apoyo con palabras amables y cariñosas, con un abrazo o simplemente estando ahí con él, sin ahogarlo.
- Dale tareas y actividades sencillas y productivas en la casa que le permitan sentirse en control y parte de la familia, pero sin sobrecargarlo.
- Mantén una rutina diaria que incluya un momento y actividades para calmarse antes de acostarse.
- Anímalo a que te diga, a ti o a sus profesores, cuando tenga pensamientos o sentimientos que le impidan concentrarse en sus tareas escolares.
- Realiza junto con él actividades que lo entretengan, ver una película, jugar cartas, leer, etc.
- Explícale las medidas de seguridad que están tomando como familia y comparte con él los recursos positivos que tienen como familia para lidiar con la situación.
- Cuéntale cómo la gente se está apoyando unas a otras. Habla de las cosas positivas que están pasando y revisa en que forma puede él colaborar.
- Está pendiente de lo que ve en televisión.
- Lee con él cuentos que traten, a través de sus personajes o de la historia, de emociones, en particular del miedo. Leyendo estos cuentos el niño podrá ver como los personajes manejan sus miedos.

Recomendaciones para ayudar a nuestros hijos de 12 a 18 años

- Es importante dedicarles tiempo, estar ahí, disponibles para poder apoyarles, escucharles o consolarles cuando haga falta.
- Ayuda a tu hijo a hablar sobre lo que pasa y lo que siente, pero sin forzarlo. Escúchalo con detenimiento, trata de entender lo que te está diciendo.
- Trata de ser paciente si te pregunta las mismas cosas una y otra vez, déjalo que hable tanto como necesite, esa es su forma de manejar y recuperar control sobre sus sentimientos.
- Si no habla, no asumas que porque no dice nada, está bien y no ha sido afectado por lo que pasa. A veces están muy confundidos y no saben que decir, o no quieren demostrar que están angustiados. Viven sus miedos en silencio. Quizás te toque dar el primer paso, pregúntale cómo está, cómo se siente él o cómo están sus amigos.
- Contesta sus preguntas. Aclara cualquier información cuando sea necesario, no minimices los problemas ni tampoco los exageres. Trata de ser honesto.
- Ayúdalo a entender que es normal tener miedo o angustia.



COLEGIO
SAN PEDRO NOLASCO
CONCEPCIÓN
LIBRES PARA LIBERAR



- Explícale que lo que siente y muchas de sus reacciones o lo que le pasa son consecuencia natural de las tensiones, del impacto emocional que nos produce la situación que estamos viviendo.
- Apóyale para que desarrolle rutinas sencillas y positivas que le ayuden a manejar la situación en estos momentos. Rutinas que incluyan actividades que le gusten y lo calmen como oír su música favorita, pintar, leer un buen libro, escribir, etc.
- Revisar juntos momentos en que superó otros miedos, integrar esos recuerdos, puede ayudarle, como cuando entró a un colegio nuevo o aprendió a nadar.
- Estos son momentos para mantener rutinas sencillas en la casa - hora de las comidas, baños, ver la tele juntos, horas de irse a su habitación.
- Aconséjale y ayúdale a que haga algún ejercicio físico o deporte.
- Asegúrate de que se esté alimentando bien y balanceado.
- Baja un poco tus exigencias y expectativas, al menos por un tiempo, con respecto a su rendimiento académico o colaboración en el hogar. Posiblemente su cabeza esté “en otro lado”, esté sin ánimos y le cueste concentrarse.
- Anímale a que converse sobre lo que pasa con muchachos de su edad y con otros adultos de su confianza.
- Comparte con él cómo te sientes tú, sin abrumarlo o sobrecargarlo con tus temores.
- Comparte con tus hijos las medidas de seguridad que están desarrollando como familia.
- Planifiquen y hagan actividades juntos como familia, (disfrútense) y compartan momentos juntos.
- Sé cariñoso, abrázalo, bromea con él y hazle sentir que son un equipo.