

¡Hola papás! Aquí les
traemos 10 consejos para
estos tiempos de
COVID-19

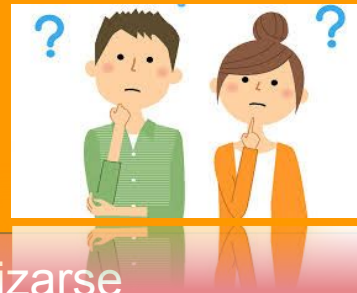
Guía práctica de contención
emocional para padres y sus
familias en contexto de
cuarentena.

Macarena Pirazzoli y Mariana Sepúlveda
Estudiantes pre-práctica, Psicología.



10 CONSEJOS QUE TE GUIARÁN EN ESTE DESAFÍO

1. **¡CUÍDATE!** Podrás ayudar mejor a tus hijos si tú también estás sobrellevando la situación. Si estás muy preocupado o sientes mucha ansiedad **tómate un tiempo para ti, habla con otros adultos o personas de confianza. Realiza actividades que te ayuden a relajarte.**



2. **¡TRANQUILO!** Los niñ@s suelen sintonizarse fácilmente con la emoción de los adultos significativos, reaccionando como un “espejo” a dichas emociones.

Por ejemplo, reaccionar con miedo, angustia, estrés, frente a un adulto que está sintiéndose de esa manera. Si lo necesitas, **tómate un tiempo, busca un lugar tranquilo para desahogarte.**



3. Crea un **AMBIENTE POSITIVO** y de apoyo para hablar del asunto. Hazle preguntas abiertas y escúchalo. Es importante saber cuánto saben del tema.



→ Los niños **necesitan saber que validan sus miedos:**

Ponle atención al escucharlo, míralo a los ojos, dile que comprendes que tenga miedo/angustia/pena.

→ Los niños tienden a **personalizar sus temores y preguntar sobre la familia, amigos etc.**

4. **¡SÉ HONESTO!** Los niños pueden comprender de una manera más directa eventos complejos cuando son explicados de manera simple y adecuada y pueden reponerse más rápidamente frente a vivencias difíciles.

Los niños tienen derecho a conocer la verdad sobre lo que está pasando, siempre con la responsabilidad de evitar que sufran. Usa un lenguaje **adecuado para su edad**, observa sus reacciones y sé delicado con su grado de ansiedad.

5. **¡PREPÁRATE!** Vas tener que **repetir** las explicaciones muchas veces, ya que algunas informaciones son difíciles de aceptar para los niños.

Muchas veces preguntarán **por qué no pueden salir, o si pueden invitar a un amigo**, y volverán a insistir en breve. **A veces simplificar y acortar las explicaciones te puede servir de ayuda.**



6. **¡AYÚDALOS A EXPRESARSE!** los niños necesitan ayuda para encontrar vías de expresión. Pueden no querer hablar, pero se los puedes estimular a dibujar, contar cuentos o escribir sus experiencias, o a través de juegos desahogar sus miedos.





7. **¡CONTÉNLOS FÍSICAMENTE!** Recuerda que los niños necesitan amor, dales consuelo, abrázalos, hazles cariño y habla cariñosamente.

Mientras más pequeños son, más necesidad de contención física, párate a su altura, tómale la mano y usa palabras tranquilizadoras como **"estamos juntos"**, **"te vamos a proteger"** y **"todo esto pasará"**.

8. **¡CUENTA HASTA 10!** Trata de no regañar o decir que está mal, cuando los niños hacen pataletas o lloran, **RECUERDA QUE ES UNA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS QUE LES CUESTA MANEJAR.**

Acompáñalos, dales cariño, ponte a su altura y valida sus sentimientos.

Utiliza palabras como **"tranquilo yo estaré aquí acompañándote"**, **"entiendo que estés enojad@"**.



9. **¡CREA UNA RUTINA!** Las crisis producen quiebres en la vida cotidiana, lo que produce una falla en la autorregulación de los niños. **Implementa horarios** de levantarse, comer, hacer tareas y jugar. Esto permitirá a l@s niñ@s anticipar los sucesos diarios y controlar la angustia.

Inclúyelos en tareas domésticas como poner la mesa, hacer su cama, ordenar, etc. Fomenta el juego, individual y en familia.



10. Y por último, ¡NO OLVIDES DEDICAR TIEMPO PARA INTERACTUAR EN FAMILIA, PRESENCIALMENTE O DE MANERA VIRTUAL!

Ser padres Y EDUCADORES en casa, además de trabajar no es fácil y genera conflictos, por eso es importante el tiempo de volver a ser familia y hablar de **otras cosas** que no tengan que ver con lo académico o laboral.

- jueguen juegos de mesa, cocinen juntos, dibujen.
- Comuníquense al menos dos veces por semana con abuelos, tíos, primos u otras personas significativas través de videollamadas, vídeos etc. El poder ver que sus familiares se encuentran bien, mitiga la angustia y el miedo.
- Si tienes hijos adolescentes, **dales su espacio e invítalos a participar en actividades familiares: hazle saber que no están sol@s en esto!**

**¡MUCHO ÁNIMO EN ESTE
IMPORTANTE DESAFÍO!**

Referencias Bibliográficas:

- De la Barra F. & Silva H (2010). Desastres y salud mental. Rev. chil. neuro-psiquiatr. extraído de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000200001&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000200001>.
- Farkas, C., Narea, M., Santelices, M.P. (2019). Guía de apoyo psicológico a la primera infancia en tiempos de crisis social y hechos de violencia. 14 de abril del 2019, de Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología Sitio web: <http://www.fonoinfancia.cl/wp-content/uploads/2019/10/guia-de-apoyo-a-la-primera-infancia-en-tiempos-de-crisis.pdf>
- Unicef, (2020). Como hablarle de tu hijo sobre e covid-19. extraído de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>

