



GUIA DE APOYO EMOCIONAL PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ANTE EL COVID 19

Lo que los padres y docentes deberían saber: Cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes.



La pandemia del coronavirus (COVID-19) trae consigo emociones como la ansiedad, estrés e incertidumbre, que son especialmente intensas en los niños de todas las edades. Aunque los niños abordan estas emociones de distintas maneras, si tu hijo se ha enfrentado a la postergación de su escuela, a la cancelación de eventos sociales o a la separación de sus amigos, ahora necesitará sentirse más amado y apoyado que nunca.



Proteger sus emociones

Los niños y niñas muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias “bichitos invisibles”, o decir que la gente enferma “está malita”. Estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa:

Proteger su bienestar emocional.

La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

En este sentido conviene:

- Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación.

Prevenir la violencia

A esta edad aún no tenemos la capacidad de reflexión necesaria para hacer un análisis crítico de las informaciones erróneas, malintencionadas o prejuiciosas. No podemos evitar que los niños y niñas entren en contacto con determinadas opiniones, pero tenemos que prestar especial atención porque incluso lo que un niño o niña un poco más mayor podría entender como un chiste puede ser tomado literalmente por los más pequeños.

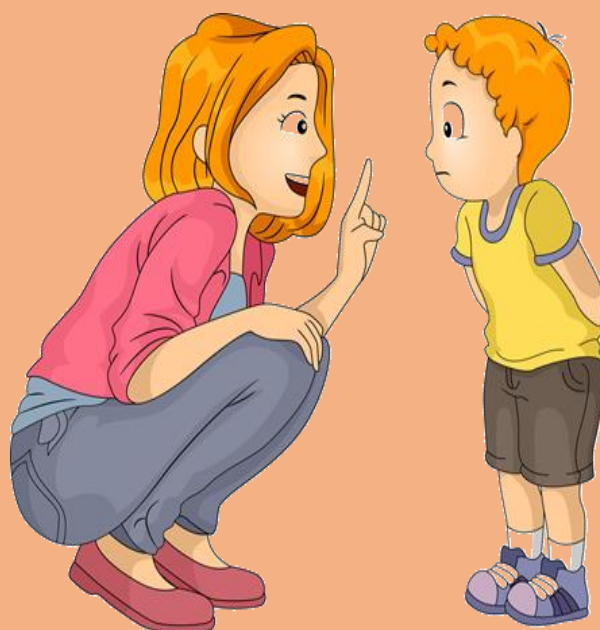
En este sentido es muy importante dedicar un tiempo extra a detectar los malentendidos que pueden estar afectando a su percepción de salud y la enfermedad porque pueden sentar las bases de estereotipos y prejuicios duraderos.



Por ejemplo:

- ❖ “El virus está en el aire”.
- ❖ “Si un adulto tose está con coronavirus”.
- ❖ “Hay que alejarse de los viejos”.
- ❖ “Mi vecino chino es un coronavirus”.

A veces, por más que nos esforcemos en tratar adecuadamente y con sensibilidad estos temas en el aula o en familia, no podemos evitar que las conversaciones entre niños y niñas se conviertan en un “teléfono malogrado”. A pesar de que es comprensible y que, en edades muy tempranas no hay realmente malicia en los comentarios, es muy necesario reconducir las percepciones erróneas que puedan estarse formando sobre determinadas personas o colectivos, para evitar que, con el tiempo, se conviertan en algo más grave.



Los expertos mencionan sobre cómo podemos intentar crear un sentido de normalidad en nuestros hogares mientras atravesamos esta etapa de pandemia.



1. Permanecer tranquilos y proactivos

“Los padres deben tener una conversación calmada y proactiva con sus hijos acerca de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) y la responsabilidad que

2. Seguir una rutina

Los padres deben elaborar un programa diario que incluya ratos para el juegos y esparcimiento en casa.

3. Permitir que los niños sientan sus emociones

Debemos apoyar a nuestros hijos y explicarles que es normal sentirse tristes y frustrados por el momento que se viene atravesando. En caso de duda, lo mejor que podemos hacer es mostrarles empatía y apoyo.

4. Verificar con ellos lo que están escuchando

Es fundamental descubrir lo que nuestros hijos ya saben de la situación por la que venimos atravesando y comenzar en ese punto a darles la información correcta.

5. Encontrar distracciones

Una buena opción es organizar cada cierto número de días un juego en el que participe toda la familia, también cocinar todos juntos; la hora de cenar debe ser un momento para conectarse con sus hijas o hijos.

6. Vigilar su propio comportamiento

Los padres también sentimos ansiedad y nuestros hijos identifican las señales emocionales que transmitimos”, por eso se pide a los padres que hagan lo que puedan para controlar su ansiedad y que no compartan demasiado sus temores con sus hijos. Esto podría implicar dominar las emociones, lo que a veces resulta difícil, especialmente cuando son muy intensas”.



“Recordemos que nuestros hijos son los pasajeros en esta difícil situación y nosotros somos los conductores que los ayudan a atravesarla con éxito. Así pues, aunque nos sintamos ansiosos, no podemos dejar que nuestro malestar emocional les impida sentirse seguros”.

¡¡ANTE ESTA SITUACIÓN RECUERDA!!

Si sientes que la situación se te escapa de las manos y necesitas ayuda contáctate con personal especializado los cuales te brindaran apoyo inmediatamente.

EQUIPO UGEL CAJAMARCA

- Especialista de Convivencia Escolar UGEL Cajamarca (Ps. Dora Liz Moreno Vera - 950057951).
- Asistente de Convivencia Escolar UGEL Cajamarca (Ps. Gabriela Ishpilco Chuquimango - 76539339).

ALIADOS ESTRATÉGICOS CAJAMARCA

- Coordinador DIRESA - Estrategia de Salud Mental (Dr. Aldo Montoya Ríos - 976637378).
- Integrante equipo de salud mental – DIRESA (Ps. Lino Leyva Orillo - 986271628)
- Centro de Salud Mental Comunitario Esperanza de vida (Ps. Danny Paredes Llavilla - 996786102).

Si conoces un caso de violencia Escolar, comunícate.....



La vida pone obstáculos y trabas, pero con fuerza y determinación pueden superarse.



QUÉDATE EN CASA!!!