



## ESTIMADA COMUNIDAD MISTRALIANA

Junto con saludarles, quisiera aportar con un granito de arena en estos tiempos tan distintos y que se han hecho más difíciles. Cambiando drásticamente nuestras rutinas. El objetivo como Colegio es brindarle algunos consejos que puedan hacer más llevadera esta situación como también puedan sentirse apoyados aunque sea a la distancia. (Virtualmente)

Todo lo que conlleva este virus como esta enfermedad, COVID-19, nos pone los pelos de punta, nos angustia. La información constante con el número de contagiados increciendo diariamente nos asusta mucho, no poder salir de nuestras casas, los niños en la casa todo el día, la preocupación por nuestros seres queridos, el no poder verlos, lo económico, las provisiones, los quehaceres del hogar..... NOOOOOOOO

Es mucha presión!!!!

Si nosotros como adultos que supuestamente tenemos más herramientas para poder hacer frente a ello nos sentimos así, ¿Que les queda a nuestros niños/as y jóvenes?

Ahora procedo a entregarle algunos consejos simples que todos podemos aplicarlos para poder enfrentar esta situación, apoyando y conteniendo a los más vulnerables que son nuestros hijos e hijas.

### 1.- No a la sobre información:

Mañana, tarde y noche escuchamos información de los medios de comunicación sobre todo lo que implica a esta enfermedad. Ello no nos ayuda!!!!

Debemos limitarlo, tanto para los niños como para nosotros/as. Necesitamos imperiosamente encontrar la tranquilidad, la sobre información nos angustia y asusta mucho. Eso no significa que no nos informemos pero restringir es importante.

Para eso lo mejor es no tener la tele todo el día encendida.

Decidir a qué hora del día me informaré.

### 2.- Rutinas:

Los niños necesitan sentirse seguros, ello va fortaleciendo su estabilidad emocional.

La formación de hábitos y rutinas diarias son muy relevantes a lo largo de la vida. Establecer rutinas simples donde **TODOS** las cumplan. Ojalá todos los integrantes de la familia puedan dar su opinión, así todos se sentirán comprometidos con ellas y querrán realizarlas. Ej:

Hora de levantarse, quien saca la basura, cada uno arregla su habitación, colocar los implementos en la mesa antes de las comidas etc.

Un punto muy relevante tiene razón con la FLEXIBILIDAD, estamos pasando por momentos de inestabilidad emocional por lo tanto, existirán momentos en que los niños no quieren y no puedan mantener la atención necesaria para realizar algunas labores como principalmente las escolares, NO los presionen, ello no es lo más relevante, si la contención brindando espacios para expresar lo que sienten.

### 3.- Contención:

La mejor cura para momentos de Crisis es el Amor y nada mejor para entregarlo que nuestros seres queridos. Lo fundamental es generar momentos familiares de conversación donde cada integrante pueda conectarse con sus sentimientos y expresarlos abiertamente en un ambiente contenido con afecto y amor, aclarando dudas, abrazarnos, reírnos nos fortalece como familia como también nuestro sistema inmune.

### 4.- Actividades para realizar en familia:

Algo positivo que esta situación nos entregó es estar y compartir en familia.

Algunas actividades sugerencias para practicarlas en familia podrían ser:

- Rutinas de ejercicios: donde cada integrante aporte con ideas
- Cocinar: realizar recetas en familia. Hornear galletas, recetas dulces, colaciones frías, etc.
- Noches o tardes de películas
- Juegos de Mesa
- Lectura de libros
- Estar calentitos en la cama todos juntos

Existen una infinidad de actividades que podemos realizar, beneficiarnos y ser más felices con ello.

Un punto importante que debo mencionar es que a pesar de todo lo mencionado la gran mayoría de los niños/as puede presentar cambios conductuales, con ello me refiero a: pataletas, berrinches, comportamiento oposicionista, cambios de ánimo, (enojo, ansiedad), conductas regresivas(niños/as que dormían solos quieren acostarse con los padres, enuresis etc). Esto es normal y esperable bajo estas circunstancias.

Lo mas importante es que nuestros niños y niñas se sientan contenidos y amados incondicionalmente. Sentir que todo estará bien. Ello puede implicar que rompamos nuestras rutinas diarias y amemos a nuestros hijos un poco más.

## ***La salud mental de nuestros hijos e hijas es lo más importante.***

Estos recuerdos estarán marcados en sus almas durante toda su vida.

Que todos se encuentren bien,  
Con mucho Amor,

*Rosemary Gass Flores  
Psicóloga y Encargada de Convivencia Escolar  
Colegio Gabriela Mistral*

Marzo 2020