



Guía de apoyo emocional para niños y niñas en tiempos de crisis.

**Olga Lucía Muñoz Guerrero – Psicóloga.
Esp. en Educación y desarrollo humano.
Coach ontológico, Deeksha Giver O&O
India.**

**Tips para mantener el bienestar
en casa**

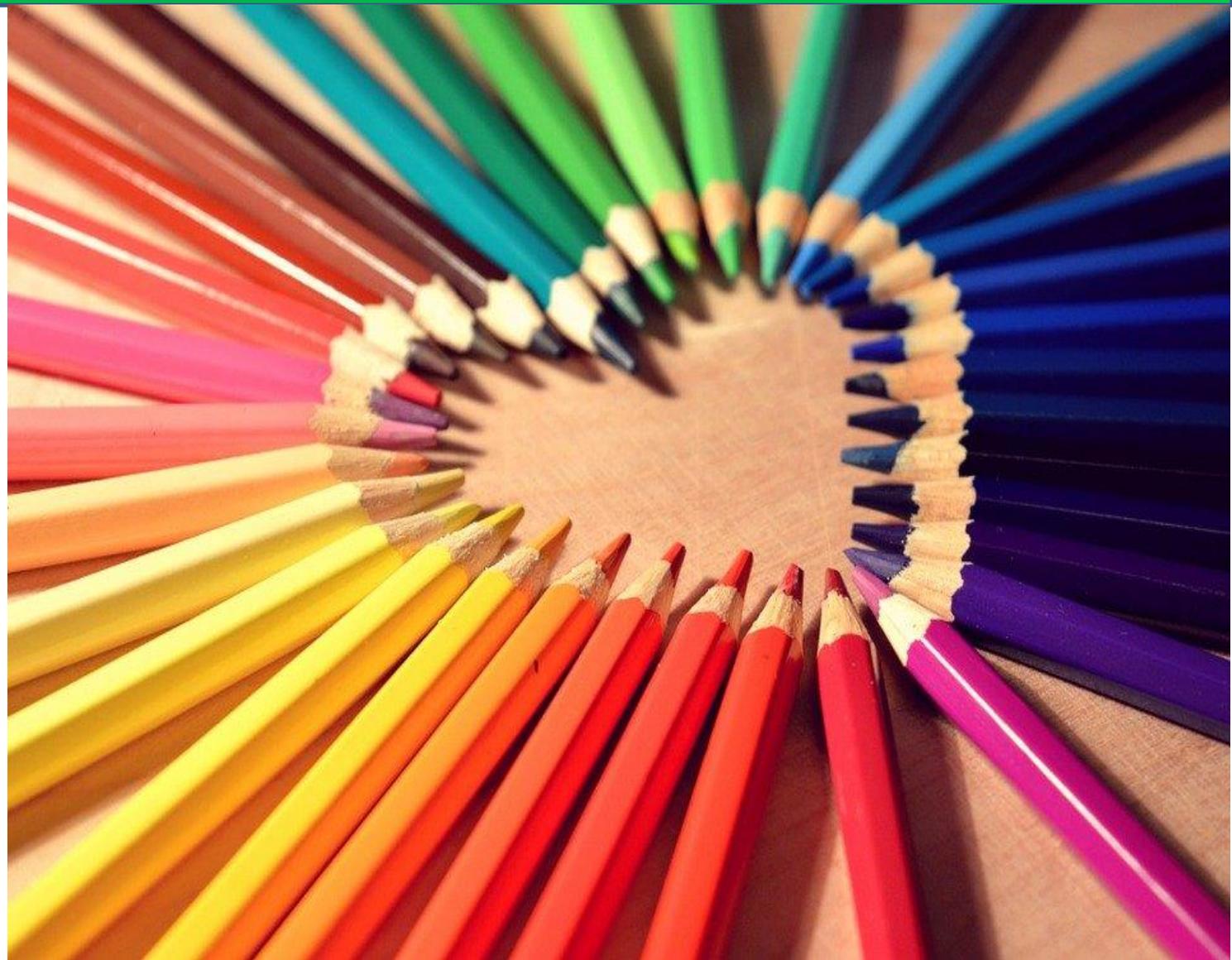
**Diego Arbeláez Muñoz - Médico.
Terapeuta holista y transpersonal,
Coach Ontológico, Deeksha Giver O&O
India.**



Recuerda que los niños aprenden no tanto de lo que les decimos, sino de lo que nos ven hacer y de cómo expresamos lo que sentimos.

1.

Cuando un niño o niña es visto, escuchado, tomado en serio y abrazado, es mucho más fácil que participe en alternativas para su propio bienestar.



2.

La capacidad Psicológica de los niñ@s a la edad comprendida entre los 3 a 7 años no les permite comprender el porque del aislamiento en casa .



En este periodo de cuarentena, en la mayoría de niñ@s se presentan emociones de rabia, miedo, angustia, desencadenándose reacciones agresivas usualmente llamadas “pataletas”.

Una respuesta adulta de represión empeora la situación.

3.

Los niñ@s con relación al aislamiento pueden preguntar:

- ¿Porque no puedo salir de casa?
- ¿Por qué no puedo ir a ver a mis abuelitos, tíos, primos?
- ¿porque no hay colegio, futbol...baile u otras actividades?
- ¿Qué otras preguntas te han hecho?



Tal vez los primeros días en casa han sido agradables, pero pasados 6 - 8 días puede ser desesperante para el/ella y para sus padres y/o cuidadores.

4.

Cuéntenle cómo avanza la situación, sin pánico, (porque pueden presentarse pesadillas, problemas del sueño o volver al descontrol de esfínteres), puedes hacerlo por medio de cuentos, historia, dibujos.



5.

Tiene un efecto positivo que una vez al día uno de los integrantes de la familia extensa (abuelitos, tíos, primos) pueda tener un encuentro virtual con el/la menor. Ej. El día de hoy un tío puede comunicarse por videochat y le cuenta un cuento indicándole los dibujos o disfrazándose de un personaje. Así esa interacción le abre otras puertas a su bienestar y de paso los padres u otros cuidadores pueden trabajar.



6.

Es importante que el familiar de confianza que tenga contacto virtual con el menor, «esté sólo con él» así el niño o niña puede descargarse de manera más fácil.

Es diferente cuando se esta en llamada grupal. Sugerimos llamarlos en horas de la tarde, puesto que son las horas que más causa “aburrimiento” o ansiedad frente al aislamiento. En las mañana y la noche es más fácil tener otras actividades.





7.

Hablar con las familias de sus compañeritos de clases mas cercanos, para que también pueda verse por medio electrónico con ellos. Así se dará cuenta que sus amiguitos también están aislados y el o ella no es el únic@, puesto que, puede imaginarse que su aislamiento es un castigo.

8.

Cuando se haga el almuerzo, y otras actividades de aseo es importante involucrar al menor, que el o ella participen en su elaboración.

Ej. Puede quitarle la cascara a una mandarina, lavar sus tazas de plástico...etc.

Lo importante es que se sienta útil en las actividades de la casa.



Los niños y niñas son capaces de hacer las cosas que corresponde a la madurez para su edad.

Sobreprotegerlos no ayuda.

9.

Sobrecargarse de información y ver varios noticieros del día genera más ansiedad a todos los miembros de la familia.

Es muy importante que el menor no escuche hablar solo de muertes, esta situación también tiene otras caras incluidas las positivas.



Recuerde: El ejemplo que ud dé frente a las medidas de protección y aislamiento será lo que también el niño o niña imite.

No es conveniente decirle una cosa y hacer otra.

10.

Los conflictos son inevitables Pero si son evitables los gritos y las agresiones. Así será más fácil lograr un ambiente favorable para la tranquilidad de todos en casa.

Y por último, mucha música (la de su preferencia) más manualidades, baile y juegos que involucre sus padres y/o cuidadores.



¿Y QUÉ HACER?



@ser_con_tacto



Ser Contacto



sercontacto111@gmail.com

Este material es el aporte de Ser Contacto a la comunidad en general. Está prohibido su uso con fines comerciales.

Recuerda que la diferencia que hace que nos sintamos mejor, no está tanto en lo que nos pasa, sino en lo que interpretamos y hacemos con eso que nos pasa.