

## Queridas y queridos apoderados:

Como institución deseamos que se encuentren lo mejor posible junto a sus familias, cada día existe la real preocupación por el bienestar de nuestra comunidad, principalmente por nuestros alumnos y alumnas. Por esta razón, es que se han implementado diversas acciones, con el propósito de aportar a la situación familiar y emocional de cada uno de los hogares de nuestra comunidad escolar.

# Recomendaciones para para enfrentar los efectos psicosociales en la pandemia



Desde que el COVID-19 llegó a Chile se han implementado diversas estrategias para prevenir su contagio. Sin embargo, esta pandemia tiene efectos psicosociales que no han sido completamente abordados, a pesar de los importantes impactos en la salud mental de nuestra población, ya sea por estar en encierro, la transformación de la vida habitual y la incertidumbre respecto a lo que va a pasar.

Los niños y niñas son más vulnerables frente a las crisis. Cada uno afronta la situación de forma diferente, pudiendo sentir múltiples emociones como frustración, confusión, irritabilidad, ansiedad, etc. o también pueden manifestar un lado solidario, empático, responsable, valiente, esperezado, motivado, entre todos.

El centro de investigación CUIDA UC construyó una guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus. A continuación, les presento algunos puntos que proponen ayuda a madres, padres u otros cuidadores para atender las emociones de sus hijos e hijas respecto a este tema. Es importante que puedan entregar información que ayude a manejar la crisis sin transmitir la idea de un mundo catastrófico; es necesario que los vean tranquilos para que puedan mantener la calma y así proteger su salud mental.

- **Transmitir calma y esperanza**

Es importante mencionar que hay muchas personas trabajando para enfrentar esta situación y que si trabajamos todos juntos podemos superar dificultades y resolver problemas, es decir, que todos debemos colaborar para salir adelante.

Ejemplo: les pueden decir que nosotros nos quedamos en casa, los trabajadores de la salud atienden a los contagiados, las autoridades toman decisiones para cuidarnos, los carabineros vigilan que todos lo que tengan que salir a la calle usen mascarillas.

- **Protección ante mensajes catastróficos**

En los medios de comunicación se presentan mensajes alarmantes todo el tiempo que generan más pánico que otra cosa. No hay que exponer a los niños y niñas a

ese contenido. Cuiden el tipo de conversaciones que tienen en casa en relación al virus.

No oculten ni nieguen la realidad de lo que está pasando, sino que intenten presentar una visión tranquilizadora frente a la información preocupante, es decir, mostrando las posibles soluciones

Ejemplo: "este es un virus muy contagioso, pero si nos quedamos en casa podemos evitar enfermarnos".

- **Aclarar que es una situación transitoria**

Expliquen a niños y niñas que la cuarentena es pasajera y que las personas están trabajando en resolver el problema para volver a la normalidad.

Para que la cuarentena no sea un choque tan marcado para ellos y ellas, es importante mantener algunas rutinas en casa, alternándose con momentos de juego, distensión, tareas, etc.

Ejemplo: les pueden decir que se van a organizar para que todos estén mejor y más tranquilos en el hogar, transmitir que no son vacaciones y que como ustedes tienen que trabajar y ellos hacer tareas, van a tener tiempos para estudiar, otros para jugar y otros para conversar en familia.

- **Comprender las emociones**

Preste atención a las conductas, actitudes y dichos de los niños y niñas para así poder identificar y comprender lo que están sintiendo. Expresen que las personas pueden tener distintas emociones frente a esta situación y que todas son válidas.

Es muy importante acompañarlos sin criticar lo que sienten, para eso generen instancias de atención al 100% para ellos, aunque sean cortas, pregúntenles por sus emociones, aunque ellos no encuentren las palabras exactas para decirlas, sentirán que están siendo validados por sus mayores.

Ejemplo: decirles que es normal estar preocupados o a veces ser menos pacientes ante esta situación, porque es algo nuevo para todos.

- **Favorezca que expresen sus ideas**

Para poder comprender cómo están viviendo esta situación los niños y niñas, escuche todas las ideas que puedan tener respecto a lo que está ocurriendo. Es bueno generar instancias de diálogo para fomentar el pensamiento crítico.

Ejemplo: haga preguntas como: ¿qué piensas sobre esta pandemia? ¿qué harías si estuvieras en tal y tal situación?

- **Ayudar a encontrar un sentido a la cuarentena**

Cabe destacar las acciones que hacen los niños y niñas para cuidarse y cuidar a los demás. Acciones como lavarse las manos, quedarse en la casa, mantener la distancia social hay que destacarlas positivamente. Cuénteles o muestre las diferentes medidas que toma la gente alrededor del mundo para prevenir el contagio y las ayudas solidarias que han surgido a partir de la situación actual.

Ejemplo: les pueden contar que hay personas que se organizaron para entregar cajas con mercadería a la gente que está sin trabajo. O también que hay jóvenes que hacen las compras a los adultos mayores que no pueden salir de casa.

- **Cúidense ustedes y no se exijan tanto**

Las personas que están cuidando a los niños y niñas pueden estar más sometidos a presiones que de costumbre; trabajo, labores del hogar, cuidar a los pequeños, ayudarlos con las tareas. Tengan en cuenta que no tiene que hacer todo perfecto, estamos viviendo una situación fuera de lo habitual y compleja que exige mucho esfuerzo, sea flexible y comprensivo con usted mismo y las y los demás.

**Nicole Larrabure S.** | EGRESADA DE PSICOLOGÍA | [nicolarrabure.sep@gmail.com](mailto:nicolarrabure.sep@gmail.com)  
COLABORADORA DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR – SUNNYLAND SCHOOL