

DIRIGIDA A MA-PADRES Y PROFES



Tips para la contención en tiempos de Pandemia

CÍRCULO DE PROFESORAS FEMINISTAS AMANDA LABARCA





*Educación es socializar y potenciar las
capacidades de cada persona*

Amanda Labarca






¿Por qué este material?

Debemos entender que los niños y adolescentes están viviendo la pandemia a través de la comunicación que ejercen sus cuidadorxs, es por esto que como adultxs, debemos entender que cuidar nuestra propia salud mental será cuidar la salud mental de ellxs. De este modo, en este contexto de cuarentena que estamos viviendo, y dónde es probable que tus niños y/o adolescentes presenten mayor irritabilidad, enojo, ansiedad, pataletas, etc, te invitamos a hacer un autoanálisis sobre cómo estás llevando tú, adultx, este complejo proceso de pandemia.





Sugerencias para cuidar de nuestra salud mental y la de nuestrxs niñxs y/o adolescentes.

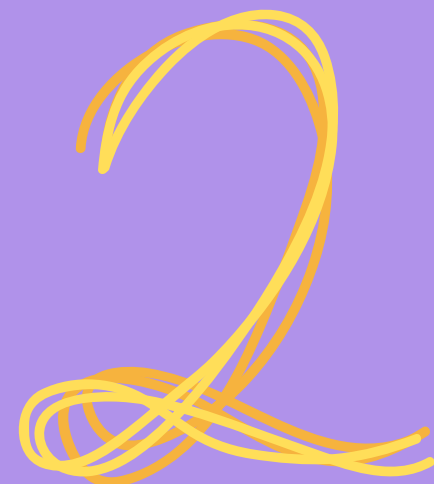




1

Cuida las conversaciones que tienes sobre el tema y filtra bien lo que ellos te escuchan decir con respecto a la pandemia y lo que puede ocurrir (debemos entregar tranquilidad dentro de nuestras posibilidades)





Limita que escuchen, vean o lean noticias en exceso sobre la pandemia.

Esto podría provocar incertidumbre y angustia y es preferible que un adultx de confianza les entregue la información adecuada de acuerdo a su edad.



3

Escúchales y pregúntales cómo se sienten. Si no obtienes respuestas convincentes o si solo responde “bien” o “mal” indaga un poco más o pregunta en otro momento pero siempre sin presionar. Es importante estar conectados con sus emociones y no desvalidarlas.





4



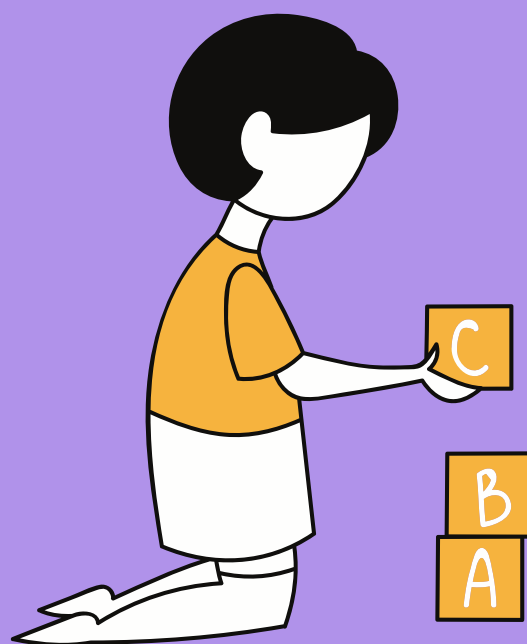
Cuando como adultx te sientas sobrepasadx, toma distancia por un momento, cambia de actividad o ve a un lugar o espacio tranquilo. En el caso de no contar con un espacio, pide ayuda. Puedes también realizar ejercicios de respiración cuando te sientas sobrepasadx (se sugiere hacer esto también junto a lxs niñxs y/o adolescentes cuando presenten algún tipo de angustia).



5

Regular el uso de pantallas (tv, celular, videojuegos, etc). Prioriza actividades lúdicas como juegos, dibujos, bailes o simplemente hacer nada si no hay ánimo (es importante entender que habrá días con más energía que otros, no debemos presionar ni presionarnos a tener todos los días actividades planificadas ya que esto también nos puede generar angustia)





Si están realizando tareas escolares, recuerda respetar espacios de recreos, juego y esparcimiento.



No insistamos en hacer actividades escolares si tu hijx se está resistiendo, no le grites, ni presiones. Esto puede llevar a un colapso del niñx y del adultx.





La salud mental de lxs niñxs y jóvenes es más importante que sus habilidades o contenidos académicos, si no hay condiciones de estudiar y de acompañar, es mejor que no se haga y se busque otro momento.

9



Estamos en contexto pandemia y lo primordial en estos momentos es crear espacios efectivos y afectivos para cuidarnos en todas las áreas de la salud.





10



Reconoce y valora, mediante gestos y palabras, el esfuerzo y mérito de quedarse en casa en tus niñxs y/o adolescentes.
Es importante que sientan que se valora su esfuerzo.



¿Cómo decirlo?

Al llevar a cabo el proceso de conversación con nuestrxs niñxs y jóvenes, debemos recordar que (dependiendo de la edad y madurez) ellxs tendrán reacciones emocionales muy diferentes y variadas entre sí.

Para lograr una mejor recepción de lo que queremos transmitir, y que se sientan contenidos durante la conversación; a continuación planteamos algunas recomendaciones extraídas del documento: *“Salud mental, respuesta de crisis: Sugerencias de cuidado para niños, niñas y adolescentes. Chile, Estado de Excepción, octubre 2019”* del Grupo Miradas.





¿Cómo decirlo?



**Mantener
contacto
visual**

Ayuda a generar un espacio de confianza y les hace sentirse escuchados y acogidos.



**Cuidar nuestro
lenguaje
corporal**

Es importante que nos sientan tranquilxs y relajadxs.



**Tomar en serio,
no minimizar**

Dar el espacio y validar todos los comentarios, sentimientos o preguntas que tengan.



**Realizar
preguntas
abiertas**

De modo de dejar que puedan verbalizar y reflexionar sobre lo que sienten o piensan.



¿Cómo decirlo?



Manifestar y hacernos cargo de nuestros sentimientos

Expresar nuestros sentimientos y no pretender evadir los de ellxs.



Ofrecer empatía antes que soluciones

Escuchar y acoger. No pretender tener todas las respuestas, ni prometer lo que está fuera de nuestro alcance.



Dar el espacio para ser oídos

Dejar claro que estaremos disponibles a escucharles cuando necesiten, respetando espacios personales.



Respetar silencios y respuestas

Es importante no obligarlos a verbalizar, respetar sus silencios y hacer válidas todas las respuestas

El realizar o tomar algunas de estas sugerencias podrían ser de gran ayuda y una inversión para el futuro emocional de todos nuestrxs niñxs y adolescentes.



*“Si el gobierno no nos cuida,
cuidémonos entre nosotrxs”*





Nuestras Redes



@circuloamandalabarca



@circuloPAL



@circuloamandalabarca



@GrupoMiradas

