# Acompañamiento en tiempos de COVID 19

Departamento de Psicología

Escuela de Lenguaje Alborada

# Consideraciones Generales

Estimados padres y apoderados:

Con el propósito de mantener el apoyo a nuestra Comunidad Educativa, exponemos algunas sugerencias para acompañar a nuestros niños durante este periodo de crisis sanitaria.

- La inquietud de nuestros niños, es parte de su desarrollo y crecimiento normales. Por lo tanto, debemos valorarla como un indicador de sanidad.
- Sin embargo, las circunstancias actuales, nos obligan a restringir sus espacios de esparcimiento y recreación, complejizando la tarea de los padres.
- Esta tarea demandará más creatividad y flexibilidad de parte de los padres con hijos en este rango de edad.

# Sugerencias Generales

- Organicemos una rutina definida que contemple horarios de vida escolar, con tiempos para trabajo y tiempos para **recreación y descanso**.
- El uso de claves visuales como carteles, láminas puede ayudar a entregar la información a nuestros hijos. Es necesario tener presente que estas claves no deben reemplazar el uso del lenguaje oral.
- Por otra parte, la rutina favorece la capacidad de **organización temporal** del niño(a), necesarias en la organización del discurso y habilidades del cálculo.
- En cuanto a la realización de actividades académicas, debemos seguir las indicaciones de nuestras profesoras y fonoaudiólogas.
- Acá, importa centrarnos en valorar la disposición al trabajo de nuestros niños más que en la calidad o corrección del mismo. Particularmente, en esta etapa el **juego** debe ser una vía predominante a través de la cual entreguemos contenido y afecto.

# Sugerencias Generales

- Poner atención sólo en los errores, creará una fuente de estrés, tanto para el niño como para el adulto, sumando más tensión a la dinámica familiar, en un periodo de tensión general.
- Es importante distinguir que a veces será más conveniente postergar una tarea, en consideración de las características particulares de nuestros niños.
- A la hora de ofrecer Actividades Recreativas, es recomendable que la mayoría sean actividades en que pueda poner en movimiento su cuerpo o parte de él.
- Si contamos con un patio lo debemos aprovechar al máximo.
- Actividades manuales en compañía de padres, hermanos, abuelitos u otro adulto ayudarán en su contención y desarrollo socio-emocional.
- El uso de recreación digital debe ser **LIMITADO Y SUPERVISADO**. Lejos de los horarios de sueño. No debiera exceder a 30 ó 45 minutos.
- El adulto debería definir qué va a ver o a qué va jugar el niño, o dar a escoger dentro de una selección previa.
- Anticipe verbalmente esta restricción y persuada con flexibilidad y creatividad para transitar a otras actividades más saludables emocionalmente.

# Sugerencias Generales

- **Juegos** de mesa, junto con ser recreativos, ayudan a la interacción y sana convivencia familiar.
- Poner mayor énfasis en juegos o actividades **colaborativas** por sobre las competitivas.
- En relación con lo anterior, ayudar a amasar pan o confeccionar un postre con los padres; transformar mesa de comedor en mesa de ping-pong, etc.
- **El juego es terapéutico para niños y adultos**.
- Finalizar el día con un **cuento** de corta extensión. Este puede ser inventado pensando en las características de nuestros niños.
- Escuchar cuentos favorece el lenguaje, el pensamiento y el desarrollo emocional.
- **No exponer nuestros niños a noticiarios** formales e informales. Regulemos y filtremos la información acerca del acontecer nacional e internacional.
- Debemos dar una interpretación que no aumente ansiedad en hechos de público conocimiento.

# Manejo de la Ansiedad

- La **organización de una rutina**, disminuye la incertidumbre.
- Lo anterior es relevante en situación de crisis; donde tener cada vez **mayores grados de control** nos ayuda a regular la ansiedad.
- Establecer momentos para **restaurar el equilibrio físico y emocional**, hacer pequeñas pausas realizando ejercicios de RESPIRACIÓN CONSCIENTE (**inhalar, contener, exhalar**)
- Escuchar música, cantar, bailar, mejor si es en familia.
- Cultive el sentido del **HUMOR**. Sonríale a sus hijos, abrácelos sembrará seguridad y confianza.
- Practicar **YOGA**. No necesitamos ser expertos, sólo cuidar de no sobre-exigirnos. No tendremos las mismas condiciones para descargar energías, por lo tanto debemos aprender a canalizarla.
- Si la actividad física se ve restringida, debemos favorecer y compensar con una **dieta que fortalezca nuestro Sistema Inmune**.
- No obstante, es necesario tener presente que hay situaciones que no podemos controlar y debemos aprender a **aceptar**.

# Manejo de la Ansiedad

**RESPIRACIÓN CONSCIENTE:**

1) Inhala (Respira profundo)
2) Contiene el aire por 2 segundos app.
3) Exhala (Libera el aire tratando de demorar un tiempo mayor al utilizado en inhalar).
4) Repite una o dos veces más.
5) EVALÚA como te sientes,

- Este ejercicio puedes realizarlo 2 ó 3veces al día.
- Si no podemos tantas veces, por lo menos debemos realizarlo ANTES DE DORMIR
- Cuando lo ejecutes HAZLO CON TU HIJO(A)
- Cada día lo harán mejor.
- Por lo tanto debemos aceptar que se distraiga o no lo haga exactamente como le explicamos en un comienzo.
- Será ideal que cada vez nos hagamos más expertos y el tiempo de exhalación sea cada vez más prolongado
- Es recomendable realizar este ejercicio sentado o recostado.
- Podemos acompañar con una música relajante.

# Manejo de la Ansiedad

*Situación de crisis*

- Ayudemos a nuestros hijos a controlar la ansiedad. No debemos negarla ni castigarla.
- Reconozcamos lo que le genera ansiedad, temor o frustración y ofrezcamos acompañamiento para superar dicha sensación (**Empatía**).
- Para lo anterior, los adultos debemos mantener la **calma y el control**. Es un buen momento para practicar la respiración consciente.
- Estando en calma, es más probable que nuestros hijos reciban el mensaje de ayuda de nuestra parte.
- Propiciemos que nuestro hijo plantee sus **propias estrategias de solución** a la situación ansiógena.
- Debemos ser pacientes si su lenguaje está aún en desarrollo.
- Si lo anterior no ocurre, **ofrezca alternativas** de solución que él escoja. Él o ella deben participar de la solución y reforzarles por ello.
- Así favorecemos **confianza y autonomía**.

# Manejo de la Ansiedad

- Es muy probable que frente una situación de estrés, tanto adultos como niños respondamos –en general- de cuerdo a nuestro **estilo habitual de resolver problemas**.
- Los adultos somos modelos de nuestras fortalezas, pero también de nuestras debilidades.
- Este tipo de respuestas emocionales y conductuales se pueden **intensificar**, ya sea por una situación de estrés mayor, o porque se mantiene por mucho tiempo.
- Sin embargo, también es posible **observar reacciones y comportamientos nuevos**, tanto en nuestros niños como en nosotros mismos.
- En base a lo anterior, debemos **dimensionar** si la irritabilidad, fragilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, perder control de orina de noche o día, agresividad, "pesadillas", etc. se encuentran dentro de lo habitual o es algo novedoso que va configurando un comportamiento ansioso más estable.
- Todas estas conductas deben ser abordadas con afecto, calma y comprensión; manifestando seguridad en que las **SUPERAREMOS JUNTOS** (es bueno compartir el problema y no dejar la sensación que es sólo del niño o niña). A esto nos referimos cuando sugerimos ofrecer contención.
- Nuevamente, debemos trasmitir **confianza y seguridad**.

# ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Trabajar con plasticina.
- Confeccionar creaciones con material de desecho.
- Legos, Rompecabezas.
- Jugar a la Lotería, Ludo, Dominó, Naipes.
- Jugar Monópolis.
- Jugar a las bolitas en sus diversas versiones.
- Tocar instrumentos musicales, cantar, bailar.
- Confeccionar instrumentos.
- Jardinear o cultivar en macetas.
- Cocinar postres saludables
- Hacer experimentos con la supervisión de un adulto.
- Disfrazarse, pintar, dibujar
- Leer COMICS
- Practicar Yoga
- ETC.

# SERIES SUGERIDAS

- 31 minutos
- Cantamonitos (youtube)
- La princesa Medialuna (pakapaka)
- El reino de Ben y Holly
- El taller de Historias (pakapaka)
- Cuentos de Había una vez (pakapaka)
- Si yo fuera un animal (Netflix)
- Érase Una vez.
- Arte Attack
- Pichintún
- ETC.

Para ejercitar trabalenguas cantando

https://www.youtube.com/watch?v=a8mYHhSat_A

https://www.youtube.com/watch?v=EMOWqpYffdE