Programa de Apoyo Socioemocional

Contener *a nuestros hijos/as*

Contener a Nuestros Hijos/as

en sus emociones, especialmente en cuarentena o situaciones difíciles.

El tiempo que hemos debido permanecer en casa se ha extendido por varios meses, generando distintas emociones en adultos como en nuestros niños/as y jóvenes. Uno de los sentimientos más recurrentes percibidos es el de mayor sensibilidad e irritabilidad en nuestros hijos/as, lo que puede ser consecuencia del estrés producto del encierro al que han estado sometidos, lo que también se ve reflejado en sus conductas.

No es extraño entonces, observar que nuestros hijos/as solicitan apoyo para tareas que ya lograban realizar de manera autónoma por ejemplo: No quieren dormir solos/as, ya no controlan esfínter como antes, buscan estar acompañados/as, entre otras conductas.

La manifestación de una mayor dependencia es signo de que necesitan consuelo y sentirse seguros. Y es comprensible, dado que en el contexto de cuarentena y pandemia se ven comprometidos aspectos como la seguridad y estabilidad que antes sí sentían.

Es por esto que frente a este escenario surgen conductas regresivas, que permiten a los niños/as acceder a etapas previas del desarrollo donde se sentían más seguros.

Orientaciones para contener y ayudar

a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones.

1. **Generar espacios que permitan la expresión emocional:** es fundamental ofrecer espacios de expresión de sus emociones y sentimientos. Muchas veces los niños y niñas e incluso adolescentes no saben o no logran poner sus emociones en palabras, pero puedes generar instancias de diálogo, dibujos, escritura, juego, etc., acorde a su nivel de desarrollo. Estas acciones permitirán que puedan expresar lo que les preocupa. Escucha y observa atentamente cuando tu hijo/a comparte contigo sus ideas acerca de lo que está sintiendo, sin intentar interpretar o suponer; de esta manera podrás comprender de mejor forma lo que está experimentando, desde sus propias palabras. Le puedes decir: hija/o te quiero escuchar porque para mí es importante lo que sientes, piensas o te está preocupando.

2. **Acompañar y ayudar a identificar sus temores y emociones:** una vez que escuches y observes a tu hijo/a acompaña sin juzgar ni criticar lo que siente, puedes ofrecerle alternativas de emociones para ayudarlo/la a identificar, y decirle que es normal experimentar distintas emociones (tristeza, miedo, inseguridad, optimismo, alegría, etc.) frente a las situaciones, y que todas son válidas. Lo importante es identificarlas y poder orientarlas. Puedes compartirle cómo te estas sintiendo tu o te has sentido en situaciones similares, ofreciendo formas de expresar la emoción, intentando juntos buscar un nombre para lo que está sintiendo él o ella.

3. **Comprender, reconocer y validar sus emociones:** Que entienda que lo/la comprendes y que es normal tener esa emoción. Puedes mencionar un ejemplo donde tú sientas esa misma emoción. Todas las emociones son adaptativas y cumplen una función biológica, negarlas es negar una parte de nuestra humanidad. Puedes mostrarle que lo/la comprendes manteniendo cercanía física y afectiva. Validar su emoción diciéndole que entiendes que este asustado/a, o sienta miedo, pasar tiempo con él o ella, especialmente a la hora de irse a dormir. Muchos niños/as se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca, leerles un cuento, cantarles, etc. Otro ejemplo, si el niño/a manifiesta angustia por temor a enfermarse, validar su preocupación y manifestarle que si llegara a pasar, los padres lo van a cuidar hasta que se sienta mejor. Es muy importante reforzar la seguridad de los niños/as constantemente. Esta es una buena instancia para estimular instancias de atención plena en los niños/as, aunque sean cortas y se desconcentren, cambien de tema o usen ejemplos diferentes, finalmente sentirán que sus emociones son válidas.

4. **Hablar con naturalidad del coronavirus u otras situaciones complejas:** Mostrar las propias emociones frente a la situación, ellos pueden y deben percibir que los adultos también se preocupan y afectan, pero que no han perdido el control y que son personas en las que ellos pueden apoyarse y confiar para ser cuidados. Siempre hablar con la verdad, en un lenguaje adecuado a su nivel de desarrollo. No hacer como si nada pasara, ni evitar hablar. A través de nuestras palabras, los niños, niñas y adolescentes pueden ir integrando y procesando lo que está sucediendo y el cómo lo perciben. Este tipo de conversaciones además favorecen el pensamiento crítico, y la resolución de problemas, invitando al niño a buscar y tomar acciones frente a lo que le está pasando. Por ej. Le puedes decir: entiendo que estés enojado/a, preocupada/o, triste o sé que el estar encerrado es difícil para ti o para todos y ¿Qué crees que podrías hacer y tu comentarle cuál podría ser una solución, creando una intermedia en conjunto. Y desde aquí poder entregarles calma.

5. **La entrega de información debe centrarse en aquello que puedan entender según su edad y nivel de comprensión:** Responder siempre a sus preguntas, indagar qué tipo de información ya manejan, explorando lo que ellos ya conocen y lo que piensan o temen. Es de gran importancia evitar exponerlos a noticias o imágenes en redes sociales alarmantes y repetitivas que puedan aumentar su angustia. Privilegiar compartir información que ayude a prepararse y planificar actividades, utilizando fuentes oficiales y fiables. Explícale que hay personas (científicos) tratando de resolver el problema, que puede tomar un tiempo, porque no es fácil, pero que es un virus que se puede enfrentar con las medidas que se están tomando para que menos personas se puedan contagiar. No abrumarlos con información, pero sí estar atentos a qué es lo que están comprendiendo de lo que está ocurriendo y poder aclarar y entregar información acorde a su edad, sin aumentar su ansiedad.

6. **Infundir esperanza, siempre es una gran oportunidad para pasar tiempo en familia:** es importante intentar mantener rutina básicas de funcionalidad diaria o crear rutinas nuevas dentro del hogar, alternando diferentes actividades como juego, tareas, ejercicios y tiempos de ocio. Por ejemplo le puedes decir; “vamos a organizarnos para que todos estemos mejor en este tiempo en el que vamos a estar en la casa, que no son vacaciones y debemos realizar nuestras responsabilidades, por lo que vamos a tener tiempo para estudiar y otro para jugar y también para compartir y conversar un poco más entre nosotros”. Con horarios y actividades predecibles, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesaria la flexibilidad. Mantener horarios de comidas, estudio, sueño y hábitos de higiene, dejando tiempo para el esparcimiento. Pedir que cooperen al interior del hogar, tomando en cuenta sus capacidades. Todos deben colaborar para que la familia funcione bien.

7. **Realizar actividades agradables y fomentar las relaciones con los pares:** Como jugar, dibujar, cantar o actividades que cada padre sabe que a su hijo lo hace sentir bien. Tener cuidado de no sobrestimular. Intentar que descansen, dormir lo suficiente o probablemente más que lo habitual. Incorporar en la rutina momentos para aliviar las tensiones o el aburrimiento, usar técnicas de relajación, planificar juegos de mesa, manualidades y actividad física dentro de lo posible. Pero también necesitan mantener lazos e intercambios sociales con otros, especialmente los adolescentes, donde puedan vivenciar el sostén de la matriz social. Si es posible, través de llamadas telefónicas, o comunicarse por video conferencia con el resto de la familia y amigos para compartir impresiones y que vean que los otros están bien y pasando por emociones similares a las de ellos/as.

8. **Adultos deben estar en calma y cuidar su salud mental:** Los niños y niñas son muy susceptibles al estado emocional de las personas que les rodean. Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se continuará comportando el COVID 19, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos. Este virus cambio nuestra cotidianidad, y no será solo un momento de nuestras vidas, será por siempre parte de ella, tendremos que aprender a vivir con él. Tú eres el mayor ejemplo para tu hijo/a en este momento de cómo lidiar con situaciones difíciles como la que atravesamos actualmente. Estas pueden mostrar tus debilidades pero también saca a la luz tus mejores virtudes. Pon en práctica el autocuidado y así podrás también cuidar de otros/as.

¿Pero qué pasa cuando sientes que que tu hijo/a esta desbordado, que la situación te sobrepasa, y/ o simplemente nada te resulta? ... 5 sugerencias para no explotar.

1. **Gestiona tus emociones.** No puedes pedirles a tus hijos que regulen sus emociones si tú no autorregulas las tuyas. En ese momento en que estás a punto de explotar inhala, exhala y date un momento para separarte de la situación. Puedes aplicar la siguiente reflexión: "Yo soy el adulto, debo gestionar mis emociones", "Yo gestiono mis emociones para que tú puedas aprender a gestionar las tuyas". Si me siento agobiado, me alejo, respiro, me enfrío, y vuelvo cuando me sienta más en calma.

2. **Haz Un Compromiso Contigo Y Con Tus Hijos/As.** Puedes decirles: "de ahora en adelante voy a hacer todo lo posible para no explotar", puedes que no sea fácil cumplir este compromiso pero el decírselos de alguna manera te compromete. Aplica la siguiente reflexión: "Yo soy el adulto, me disculpo cuando hago algo que no es propio del adulto que soy e intento reparar el daño que haya podido hacer". Pedir perdón de corazón cuando haces algo mal, les ayudará a entender que no hay nada vergonzoso en reconocer un error, que todos nos equivocamos y que la disculpa es el primer paso para ser mejor persona y más adulto.

3. **Cultiva la tolerancia.** Recuerda que son niños. Aprende a reconocer qué es lo que necesitan según la etapa de su vida en que se encuentran, y te será más fácil poder responder a la necesidad que hay detrás de la emoción expresada. Esta reflexión te podrá ayudar: "Yo soy el adulto, no pego, ni grito, ni amenazo, ni insulto. Los conflictos se resuelven con dialogo o pidiendo ayuda. No reacciono de forma inadecuada, especialmente, con alguien que me quiere y me necesita y que se mira en mí para saber lo que significa ser adulto, busco la mejor forma de resolver, para que tú puedas aprender a hacer lo mismo con los tuyos".

4. **Conecta con tus hijos/as.** Empatiza con ellos/as y trata de ponerte en su lugar, por ejemplo: en lugar de dar tantas instrucciones o gritar

   cuando no te hacen caso trata de involucrarte en lo que están haciendo o sintiendo. Verás como ellos se involucran en tus solicitudes o necesidades. Intenta esta reflexión: "Yo soy el adulto, tendré paciencia, respetare mis límites, los tuyos y los de tus amigos; Si pierdes el control de tus emociones, gritas, pegas, o empujas, te hare saber que no está bien. Y hago lo necesario para ayudarte, pero lo hago sin herirte, sin humillarte, sin castigarte, desde el amor, desde la comprensión, desde el entendimiento de que estás aprendiendo".

5. **Reconoce tu patrón reactivo.** En una libreta anota cada vez que hagas consciente que explotas o que estés a punto de hacerlo, si observas te darás cuenta de que hay un patrón en tu reacción. Recuerda, para poder cambiar primero necesitas conocerte.

Bibliografía:

- Chile crece contigo. (2020). Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus. Recuperado el 07 de Septiembre de 2020 en ***http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Gui%CC%81a-para-apoyar-a-nin%CC%83os-y-nin%CC%83as-frente-a-la-situacion-actual-por-el-coronavirus.pdf***
- Hospital clínico Universidad de Chile, Unidad psiquiatría infantil y del adolescente (2020). Recomendaciones para cuidar la salud mental en niños, niñas y adolescentes en periodo de cuarentena por Covid-19. Recuperado el 07 de septiembre del 2020 en ***https://sites.google.com/view/unidadinfantilyadolescente/a-los-padres.***
- Niños de Ahora. (2019) Recuperado el 10 de Septiembre en ***https://ninosdeahora.tv/blog/que-hacer-para-no-explotar-con-tus-hijos/.***

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL