




Recursos Psicológicos en Cuarentena.

Bien sabemos que los tiempos que estamos viviendo como país y a nivel internacional no son fáciles, y que por nuestro bienestar se han tomado medidas que son de suma importancia y vitales para atravesar todo este acontecer. Desde ahí debemos ser responsables, cuidarnos para así también cuidar, tomar dichas medidas que ya conocemos y quedarnos en nuestros hogares en la medida también que podamos.

Cabe mencionar que debemos cuidarnos físicamente, pero también el ser humano se conforma de diferentes áreas, las cuales tampoco podemos descuidar. Nuestra mente es una de ellas y no importando la edad, necesita también de nuestra atención y cuidado, sobre todo en estos tiempos, donde a raíz de esta pandemia debemos mantener un tiempo de cuarentena.

Nuestros niños y adolescentes no están lejanos a todo esto, y han sido los primeros que han debido tomar esta medida, medida que puede generar estrés y ansiedad, por esta razón a continuación se entregan diferentes “Tips” para poder abordar este tiempo, con la finalidad de entregar seguridad y así ellos puedan tomar sus quehaceres con normalidad:

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE NUESTROS NIÑOS? (Pre-Kinder a Sexto Básico)	
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">TIPS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escucharlos: Es fundamental dejarlos hablar y expresarse, para luego soltar todas sus dudas sin mirar en menos sus inquietudes. El desinterés por parte del adulto, les provocará vacíos y los puede llevar a buscar sus propias respuestas las cuales pueden ser fantasiosas y angustiantes.
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Brindar seguridad: Luego de escucharlos y resolver dudas, es fundamental hacerlos sentir seguros, que ellos sepan que se están tomando medidas para afrontar la situación.
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Dar el ejemplo: Si nos ven entrando en pánico, ellos también lo harán. El vínculo afectivo es fundamental para hacerlos sentir seguros.
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Identificar síntomas y brindar estrategias: Abordar situaciones de estrés y angustia con ejercicios de respiración, relajación y juego.
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Respetar rutinas: Las rutinas son necesarias para que el niño sepa lo que debe hacer (genera tranquilidad), sus horarios de sueño, sus horarios de alimentación, sus horarios de juego y sus horarios de estudios. Respetando estas rutinas será más factible que las cumplan con agrado. Es necesario no presionar, que puedan tomarse su tiempo, dirigido siempre por un adulto.
<p>En caso de los más pequeño (Pre-Kinder a Segundo Básico) Que no tengan aun claridad de la situación puede utilizar el siguiente cuento https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus</p>	



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE NUESTROS ADOLESCENTES? (Séptimo Básico a Cuarto Medio)

TIPS



1. **Escucharlos:** Al igual que los niños necesitan ser escuchados. Converse con ellos acerca del brote de Covid – 19 de lo que piensan, si es que existen temores y comparta lo que también usted sabe.
2. **Brindar seguridad:** Dígalos como enfrenta usted la situación para que puedan aprender a sobrellevarlo con su ejemplo.
3. **Dar el ejemplo:** Tomando las precauciones establecidas, que puedan verle en calma ante lo que se ve.
4. **Respetar rutinas:** Trate de mantener una rutina normal, cree un horario para el estudio y para actividades de relajamiento. Y tiempo de compartir en familia.

CONSEJOS PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL.

Pueden aparecer **Pensamientos intrusivos y distorsionados** los cuales solo generan miedo e inseguridad de lo que vaya a pasar, lo importante es poder reconocerlos y cambiarlos por otros reales y que nos llevan a estar en calma.

Es importante mantener contacto con familiares y amigos, por teléfono, redes sociales etc. **Fortalecer**



Evitar la sobreinformación, ya que podría incrementar las emociones negativas. Es importante informarse en la justa medida.

Intentar mantener una actitud positiva



Jeniffer Saavedra Oyarce

Psicóloga

Colegio Instituto Victoria