

ORIENTACIÓN Y APOYO PSICOLÓGICO EN CRISIS COVID-19

Sabemos cómo comunidad educativa que el coronavirus está provocando gran preocupación y malestar emocional en la población; causando miedo e incertidumbre. El cuidarnos nos ha obligado a encerrarnos en nuestros hogares, lo cual si bien los protege de contagiarnos y contagiar a otros, también nos provoca una serie de emociones las cuales pueden ser difícil de manejar.

La presente crisis no solo puede afectar a nuestra salud física, sino también emocional, ya que el miedo y la sensación de incertidumbre puede provocarnos confusión y angustia. Frente a esto es que queremos hacernos presente como equipo de convivencia escolar otorgándoles orientación, contención y apoyo frente a esta crisis sanitaria.

A continuación les contaremos sobre algunos **factores de protección** que nos ayudan a sobrellevar esta situación de mejor manera:

- **Evitar la sobre información:**
La sobre información solo genera más ansiedad. Para cuidarnos, evitaremos estar todo el día con la televisión encendida escuchando noticias sobre el coronavirus. Solo nos informaremos en un momento concreto del día. Puede ser en las noticias de la mañana, tarde o noche, pero una vez al día.
- **Afrontamiento positivo:**
No pensemos en que estamos encerrados, sino en que nos estamos “cuidando entre todos”. Es momento de ocupar tu mente en pensamientos alegres y disfrutar la oportunidad de tener tiempo y estar en familia.
- **No descuides tu alimentación y descanso:**
Sin dormir de forma continuada no se puede estar bien, así de simple. Si puedes añadir algo de ejercicio mucho mejor. El ejercicio segrega de forma natural sustancias naturales que generan bienestar y tranquilidad.
- **Retos positivos:**
"En estos días me leo un libro seguro, aprendí a cocinar o hago ese huerto para el cual nunca tuve tiempo. De esta saldremos, y con algo más de lo que partimos. El tiempo no es algo con lo que contemos siempre.
- **Mantén el contacto social:** Hoy contamos con la tecnología a nuestro favor, ocupa estos medios para hablar con tus padres, hijos, pareja y amigos. Si bien hemos perdido contacto físico; seguimos juntos desde el amor y el cariño que nos tenemos los unos a los otros. Conversar con los tuyos sobre lo que sientes con todo lo que sucede te hará súper bien.

- **Mantenerse activos:**
No pases todo el día conectado a tu celular o televisión, busca instancias de deporte y relajación. Por ejemplo, hoy existen clases online de zumba, yoga u otras disciplinas. Busca la mejor alternativa para ti y activa tu cuerpo.
- **Planea una rutina diaria:**
Si bien no podemos esperar tener una rutina de “normalidad”, si podemos tener ciertos hábitos y rutinas que nos permitirán sentirnos más ordenados y tranquilos, por ejemplo: horarios de comidas, ejercicios, distracción, entre otros.

MANEJO ESPECIAL CON LOS NIÑOS/AS

- **Mantener rutinas y horarios:**
Por ejemplo: en las mañanas hacemos los deberes, después de comer jugamos o hacemos algo entretenido. Es una buena oportunidad de que nuestros niños conozcan nuevas cosas y compartan en familia.
- **Mantén la calma:**
Somos quienes regulamos las emociones de nuestros niños, por lo que debemos transmitir tranquilidad. Ellos deben sentir que estamos encerrados para protegernos como familia; no que estamos atemorizados.
- **Ocupar el tiempo de forma entretenida:**
Es momento de ser lúdicos, jugar como niños y perder miedo al ridículo. Juguemos como familia a juegos de mesa, a cantar, bailar, pintar, armar cosas, hacer video en las aplicaciones que nuestros niños utilizan: tik tok, youtube, intagram, entre otras.
- **Busca orientación y apoyo:** Hoy frente a la contingencia se ha creado bastante material para trabajar con nuestros hijos. Dentro de esto se encuentran videos interactivos y cuentos lúdicos y que explican lo que acontece según la edad de nuestros niños. Uno de ellos se llama “Hola, soy el corona virus primo de la gripe y el resfriado” y “Rosa contra el virus”.

Esperamos que todos los consejos anteriormente mencionados puedan facilitar un mejor manejo de la difícil situación que nos afecta a todos/as.