

SUGERENCIAS y ACCIONES DE AUTOUIDADO.-

Equipo Psicosocial Colegio Saint George

Para muchos padres la contingencia nacional se ha convertido en un verdadero desafío en cuanto a poder mantener a sus hijos en tranquilidad y, a la vez, darles el espacio para que puedan entender qué está pasando en el país sin sentir miedo o angustia por la situación. En estos momentos de dificultad e incertidumbre es importante poder entregar una contención afectiva, para dar seguridad y tranquilidad. Independiente de la edad del niño o del adolescente, es importante que se puedan sentir contenidos y acompañados por un adulto significativo.¹

Es por ello, que nuestra institución educativa quiere apoyar y aportar con estas sugerencias en estos tiempos de crisis sanitaria, por el equipo psicosocial del establecimiento, entregando sugerencias y apoyando a los y las apoderados de nuestra comunidad escolar.

El factor *estresante y ansiogeno*, se refiere a la exigencia que produce un estado de tensión o amenaza y que exige un cambio o adaptación. Los procesos de *estrés* y adaptación no se presentan igual en todas las personas, lo que es estímulo estresor para unas, no lo es para otras. Tampoco es percibido de la misma forma por todos; unos los vivencian con más intensidad que otros y en cuanto a las respuestas físicas, psicológicas y de adaptación, estas también varían.

Para nuestro *autocuidado*, es muy importante mantener las medidas de higiene física y mental incluidas el *apoyo social*, manteniéndonos constantemente ocupados. Hay que resaltar que la verdadera batalla es contra la ansiedad y depresión, que genera la condición de permanecer en casa genera, es por eso que la huella psicológica del coronavirus a nivel individual va a depender de cómo cada persona gestione esta situación y de la red de apoyo con la que cuente.

Sin embargo, esta guía solo debe usarse como orientación y apoyo, sin embargo, no debe emplearse para reemplazar el diagnóstico y el tratamiento de un profesional experto en salud mental, si la situación lo requiere.

Si en la actualidad sientes malestar es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

1. Identificar pensamientos que puedan generar malestar. Evitar pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. Reconoce tus emociones y acéptalas. Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.
3. Cuestiona: busca pruebas de realidad y datos fiables. Conoce los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evita información que no provenga de estas fuentes..

¹ Mireya Sepúlveda, psicóloga infanto-juvenil de Clínica Alemana, fuente EMOL. /2019/10/21.

4. Informa a tus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónale explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. Evita la sobreinformación, ya que estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.

Evitemos el contagio haciendo conciencia de lo que está sucediendo actualmente y en cómo podría empeorar si no colaboramos adecuadamente con los demás, recuerda la empatía salva vidas en situaciones de emergencia.

El cambio en el estilo de vida que hemos tenido que adoptar por la cuarentena es una fuente de estrés innegable, en especial para personas con problemas de ansiedad o depresión. Para nuestro *autocuidado*, es muy importante mantener las medidas de higiene física y mental, incluidas el apoyo familiar y mantenernos ocupados.

Recursos psicológicos adicionales para manejar nuestras emociones en este momento de crisis:

Expresa tus emociones. Si te sientes estresado, triste o ansioso por cómo han cambiado las cosas, recuerda que estas emociones son normales y válidas, no las reprimas. Es parte del autocuidado expresarnos con alguien de confianza y encontrar apoyo social para poder continuar.

Recibe y da el mayor apoyo social posible. Si estás en cuarentena del coronavirus con familiares, habla con ellos, juega con ellos, mantén viva la interacción en el día a día.

Por teléfono o whatsapp envía mensajes, notas de voz, haz video llamadas, hoy necesitamos esa presencia del otro, aun que sea virtual.

Recuerda además quienes están solos, es importante mantener la comunicación con estas personas, a través de llamados y mensajes.

Escucha. Una manera de dar apoyo social es recibir, sin juzgar, lo que otra persona nos dice o escribe. La escucha activa demuestra que estás interesado en lo que esa persona tiene que decir, y por lo tanto, que la valoras y aprecias.

Ser escuchado reduce los pensamientos negativos y les quita poder, permitiendo a nuestra mente observar otras alternativas.

Realizar actividades entretenidas. Las actividades recreativas nos mantienen con la mente presente y al mismo tiempo conectamos con los demás. Este apoyo social aumenta la sensación de bienestar, la empatía y contribuye el buen humor.

Mantén una rutina. Cocinar a horas específicas, tomar tiempo para limpiar la casa, crear clubes virtuales, estudiar en línea o con libros, jugar con tu familia, ver una película en familia, etc. son distintas actividades de autocuidado que mantienen la mente ocupada.

Estrategias para la contención emocional de niños/as pequeños/as.

Que un niño no se exprese verbalmente, no significa que esté calmado y no esté afectado por situaciones estresantes. Si eres cuidador o educador, acá te presentamos sugerencias para brindar contención emocional, recomendadas por Leila Jorquera².

De acuerdo con la especialista, para brindar contención, los cuidadores y educadores deben estar atentos a las distintas reacciones de los niños y disponibles para acompañar y calmar. Mientras más pequeños sean, más rápidas deberían ser las respuestas de los adultos para calmarlos.

Cuando una sociedad está viviendo situaciones estresantes, es importante considerar las emociones de las niñas y niños más pequeños, en especial de aquellos que aún no pueden hablar.

Tanto los niños como los adultos expresamos lo que nos pasa de distintas maneras. Por lo tanto, algunos pueden expresar abiertamente sus emociones, mientras que otros se comportarán como si nada estuviera pasando. Algunas señales a las que debemos estar atentos son:

-Dificultades para dormir (les puede costar quedarse dormidos, despertar varias veces en la noche, despertar antes de lo acostumbrado).

-Pérdida o aumento de apetito.

-Síntomas físicos, por ejemplo, dolor de estómago.

-Perder el interés por juegos o actividades que antes disfrutaban.

-Juegos repetitivos relacionados con lo que ha estado ocurriendo.

-Irritabilidad o agresividad, llanto sin motivo aparente, retraimiento.

-Preocupación, miedo a que algo pueda ocurrir con sus cuidadores.

-Ansiedad o angustia al momento de separarse de sus cuidadores.

-Miedo a salir de la casa.

No es posible contener a un niño si nosotros nos sentimos amenazados, sobrepasados o si estamos paralizados. En este sentido, tenemos que cuestionar las creencias que nos dicen que los adultos nos tenemos que calmar solos.

Efectivamente, en momentos de estrés bajo o moderado podemos usar nuestros recursos para regularnos, sin embargo, en momentos de alto estrés esto será insuficiente y necesitaremos de otras personas que nos ayuden a recuperar la experiencia de seguridad y tranquilidad.

¿Qué podemos hacer los adultos para calmar a niñas y niños?

1. **Mantener la calma.** Los niños perciben nuestras emociones y eso aumenta las emociones que ellos están experimentando. Estar tranquilos nos permite leer más

² Leila Jorquera, psicóloga clínica de la Universidad de Chile Magister en Salud Mental Infantil.

rápido y mejor las señales de estrés del niño y nos facilita responder de manera pronta.

2. **Mantener dentro de lo posible rutinas/horarios que el niño ya conoce** y en el caso de tener cambios, recordarlos todas las veces que sea necesario. Las rutinas/horarios son fundamentales porque permiten a los niños ordenar y predecir lo que pasará en un determinado momento. Y saber lo que va a pasar, genera una sensación de tranquilidad y seguridad.
3. **Evitar el acceso y exposición a imágenes que pueda alarmarlos.**
4. **Explicarles lo que está pasando con un lenguaje simple**, con explicaciones breves y reales. Puede pasar que los niños más pequeños necesiten hablar menos, pero de manera más frecuente. Es fundamental validar todas sus preguntas y también los miedos o fantasías que puedan aparecer (y ayudar a contrastarlos con la realidad).
5. Es muy habitual pensar que los niños pequeños no se dan cuenta de lo que está pasando o que no les afecta. En este sentido es importante **no omitir ni negar lo que sucede y por supuesto hablar de acuerdo a la edad del niño, sin mentirles**. Cuando nuestras explicaciones son coherentes con los que el niño está percibiendo, les ayudamos a organizar sus experiencias y esto los tranquiliza. Cuando sentimos que algo está pasando y el otro lo niega u omite información, tenemos una sensación de “algo raro” y experimentamos ansiedad, angustia, incertidumbre. Y éste es un escenario donde el niño puede empezar a desconfiar de sus cuidadores.
6. **Estar atentos a las distintas reacciones de los niños y disponibles para acompañar y calmar. Mientras más pequeño es el niño, más rápida debería ser la respuesta del adulto para calmarlo.** Esto significa que, si el niño está triste, asustado, angustiado, frustrado, la respuesta del adulto tiene que ocurrir lo más próxima al evento o a la expresión emocional del niño. A esta edad los niños recién están aprendiendo a qué hacer con sus emociones, aún no cuentan con estrategias para calmarse solos. Nuestra respuesta debería ser rápida, para evitar que aumente la intensidad emocional que se está experimentando en ese momento.
7. **El contacto físico es importante para calmar: tomar en brazos, acariciar, abrazar.** De esta manera, le hacemos saber al niño que también lo estamos sosteniendo con el cuerpo.
8. Para calmar también es necesario **colocar en palabras las emociones que el niño puede estar experimentando**, por ejemplo: “parece que estás asustado con el ruido de los helicópteros”, “sé que estás triste porque no puedes ir al jardín y jugar con tus amigos”, “sé que quieres que me quede contigo y que no vaya a trabajar”.

Reconociendo y tratando cada uno de los componentes de nuestras circunstancias actuales, y realizando actividades para superarlos, la herida se irá cerrando. Recuperando nuestra realidad, nuestro sentido de la vida, y la confianza en el mundo, estaremos estableciendo las bases para un futuro sano y seguro en la comunidad, con nuestra familia y los que nos rodean.



Fuentes

Comité Permanente entre Organismos IASC. (2007). *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes*. Pp.133 – 134. Recuperado del website de Organización Mundial de la Salud
OMS: <https://www.who.int/hac/techguidance/iascguidelinesspanish.pdf?ua=1> (Consultado)

De la Torre, D. (20/03/2019). *Hábitos sencillos para fortalecer tus hormonas de la felicidad*. Recuperado de: <https://blogthinkbig.com/habitos-fortalecer-hormonas-felicidad>