

Cartilla para acompañamiento socioemocional a niños, niñas y adolescentes en el marco del aislamiento social por el coronavirus





El confinamiento, como una oportunidad para el desarrollo familiar

La respuesta a esta pandemia, ha implicado entre otras medidas, la confinación de las personas en sus hogares u otros espacios, a fin de disminuir y evitar su propagación. En estos espacios y con el apoyo familiar se dará un nuevo proceso de aprendizaje en los niños, niñas y adolescentes

Un proceso de aprendizaje permite desarrollar las defensas y el moldeamiento de una personalidad más fuerte y preparada para enfrentar y superar exitosamente las adversidades de la vida.

En la medida que las relaciones interpersonales brindan seguridad y afecto, se facilita la construcción de sentimientos de confianza en sí mismo y en los demás, para ir armando un proyecto de vida optimista.

La familia como medio protector y modelo, permite al niño y a la niña copiar y volver propios los comportamientos sanos de personas mayores. Además, el grupo social de pertenencia genera redes de apoyo para las familias y los individuos

Los niños, niñas y adolescentes son seres en desarrollo, con una mayor capacidad para aprender que pueden aprovechar en situaciones de crisis. Por lo que, dependiendo de muchos factores, entre ellos la edad y la presencia de un núcleo familiar protector, podrán abordar de manera saludable el confinamiento.



Ahora que estamos en confinamiento, es importante:

- Establecer rutinas, para generar una sensación de tranquilidad, evitando que se caiga en el aburrimiento o la fatiga.
- Promover el trabajo en equipo
- Permitir el espacio personal, orientados a valorar la privacidad y la autorreflexión.

“Las mejores lecciones de la vida, las aprendemos en los momentos duros”

Anónimo

Algunas ideas para poner en práctica:

“En familia busco sentirme bien, y aprendo mucho”

La familia no solo, podrá ayudar a que los niños y adolescentes se sientan mejor en medio del confinamiento, además pueden promover aprendizajes que servirán para enfrentar el confinamiento en mejores condiciones.



Los papás y mamás debemos recordar: Todas las actividades familiares que pongamos en práctica, deben de contemplar las medidas de cuidado, que se recomiendan para el coronavirus: como lavado de manos después de coger algún juguete, mantener la distancia, usar mascarillas, y todo aquello que podamos hacer para desarrollar las actividades en familia, pero que a la vez nos mantengan protegidos.

Cuidando de nosotros mismos (Autocuidado)

- De manera lúdica, enseño a mis hijos e hijas a mantener la higiene, del lugar donde estoy viviendo, de mi/su aseo personal para eliminar la suciedad o microbios.
- Promuevo que expresen sus pensamientos y emociones que genera el confinamiento social, a través de juegos como el uso de títeres con los mas pequeños, o contar historias con la participación de los mas grandes, señalando la importancia de saberse cuidar.

Ejemplo

Jugar con títeres (niños) o sociodramas (adolescentes) constituyen un buen vehículo de expresión de emociones y pensamientos, que no solo les permitirá sentirse mejor, sino que además serán miembros activos de su propio bienestar.



Protegiéndonos ante el peligro (autoprotección)

- Ayudo a que mis hijos e hijas conozcan sobre los peligros del COVID-19 y qué medidas deben adoptar (lavado de manos, uso de mascarillas, salir lo necesario, respetar la distancia en las colas, entre otras).

Ejemplo:

Usar alguna figura **de animalito del set**, para lavarlo y ayudar a comprender a los más pequeños la importancia del aseo y lavado de manos, más aún que estamos en emergencia, etc.

Juego ajedrez en equipos, luego lo comparo con la situación vivida, preguntando que conductas nos exponen a “perder” o “ganar”, y favorezco la reflexión sobre la importancia de estar atentos a aquello que nos protege o nos expone ahora que estamos en confinamiento.




Juntos somos más fuertes (Bien común)

- Jugamos a ponernos en el lugar del otro; elegimos un problema cotidiano y buscamos soluciones que favorezcan el bienestar del grupo.
- Cambiando de roles (tareas) al interior del grupo, de la familia, de la comunidad.
- Identificar alguna tarea nueva, necesaria para el grupo, y emprender la misión de lograrlo con la participación de todos y todas.
- Usando la imaginación puede el grupo ubicarse en situaciones hipotéticas, a fin de adoptar medidas de solución.

Ejemplo

- Se puede jugar ajedrez, monopolio o memoria en equipos, cuidando la distancia personal, evitando tocarse y lavarse las manos después de haber cogido los juguetes.
- Los títeres, pueden representar historias, destacando a la importancia de cuidarnos y cuidar al grupo.
- Entrego una hoja de papel a cada integrante, donde escribirán su opinión sobre las siguientes preguntas:

- 
- ¿Qué hacemos, si se ha identificado, si un miembro del grupo, presenta síntomas ante el COVID-19?
 - ¿Qué hacemos si alguien no cumple con las normas de autoprotección que se señala para el COVID-19?
 - Pedimos que todos den sus opiniones, recordando al grupo, que todas son válidas, sin embargo, elegiremos al final aquella que favorezca el bien común.

Al mal tiempo buena cara (resiliencia)

- Identifico con mi familia la parte positiva de un problema:
- Reconocemos el valor de cada miembro de la familia
- Reforzamos el sentido de esperanza como la confianza de lograr nuestros objetivos o de que se realice algo que se desea a partir de nuestro esfuerzo.
- Generamos espacios en la familia para la espiritualidad, entendida como la capacidad de mirarnos hacia adentro y hacia nuestras creencias, y encontrar en ello la fuerza para continuar el camino hacia el bienestar.

Ejemplo:

El juego del Jenga, nos permitirá destacar la idea, de que cuando se cae la torre de madera, siempre podemos empezar de nuevo, pero con más experiencia; y en la vida las dificultades traen lecciones que si las sabemos tomar nos harán más fuertes.

