



17 de marzo de 2020

Algunas orientaciones a las Familias en tiempos de incertidumbre.

Como adultos nos toca vivir un tiempo incierto, estamos preocupados y también confundidos, las informaciones son muchas y de muchos lugares.

Las pautas sanitarias y cambios que nos piden como ser lavarse la mano varias veces al día, no saludarnos con besos, mantener distancia con las personas, evitar encuentros sociales por nombrar algunas, movilizan las emociones de todos, más aun los niños y jóvenes.

Es por ello que, orientamos a las familias a acompañar con el diálogo y la palabra estos momentos y vivencias en los niños y jóvenes, quienes escuchas miran e interpretan con menor o mayor registro emocional según su etapa evolutiva.

Es importante que, desde el seno familiar se les brinde seguridad emocional frente al contexto que nos toca vivir.

Desde el Equipo Psicopedagógico del Colegio, compartimos con Uds. algunas ideas que los ayuden a que sus hijos se sientan cuidados y protegidos por su familia:

- ✓ Ofrecer explicaciones breves, claras, verdaderas y adaptadas a la edad del niño o joven.
- ✓ Si preguntan algo que Uds. no saben, decirles *"eso no lo sé, pero podemos preguntarle o al pediatra de confianza cuando lo visitemos"*.
- ✓ Estar atentos a manifestaciones emocionales no comunes como miedos, angustias e inseguridades; acompañar estos episodios con amor, paciencia, empatía y palabras de aliento.
- ✓ Evitar el exceso de información que pueda circular por los medios masivos de comunicación y redes sociales, somos nosotros los adultos quienes primero debemos decodificar la información que se les brinda o dejar ver.
- ✓ Poner en palabras situaciones de miedo o duda, haciendo preguntas o diciéndoles: *¿Qué te hace sentir esto?, ¿qué querés decir cuando decís...?, ¿qué estás pensando que esta enfermedad podría provocar?, ¿qué es lo que más te asusta/preocupa?*
- ✓ Estar disponibles emocionalmente para ellos, escucharlos activamente, compartir música, leer cosas lindas, reírse juntos.

*Área de Psicopedagogía
Equipo de Nivel Primario.*