



UAP 2020
INSTITUTO HEBREO
DR. CHAIM WEIZMANN



Emociones en el desconfinamiento

Gan · Básica · Media

UNA NUEVA ADAPTACIÓN

Afrontar la pandemia implicó una serie de cambios que movilizaron nuestras emociones impactando de manera particular la realidad de cada uno.

El nuevo escenario de desconfinamiento supone nuevos desafíos y para enfrentarlos de la manera más adaptativa posible, es importante reconocer las emociones que surgen frente a esta realidad.



¿Qué implica el desconfinamiento?

Diferentes emociones ...

Una encuesta reciente en Chile mostró que frente al desconfinamiento, las emociones o sentimientos más mencionados fueron la incertidumbre y esperanza, seguido de alegría y miedo.

Distintas realidades...

Las emociones variarán según las vivencias que cada uno ha experimentado durante este tiempo, especialmente si se han vivido situaciones difíciles de afrontar y elaborar.

Respeto a la individualidad...

Para algunos será más fácil retornar a las actividades que se realizaban previo al confinamiento y para otros, implicará mayor tiempo. Es importante tenerlo presente para acompañar a aquellos que les es más difícil.

Mantener lo que hace bien...

Para ayudar a que el desconfinamiento sea una etapa positiva, podemos fomentar la mantención de rutinas saludables con las que ya contábamos o que hemos adquirido en el confinamiento: actividades deportivas, recreativas, familiares, etc.

Reflexionar sobre nuestras propias emociones...

En nuestro rol de adultos nos ha tocado acompañar durante este período tanto a nuestros hijos/as como a nuestros padres, lo cual ha significado una labor que nos ha movilitado emocionalmente. Es posible que en el desconfinamiento volvamos a hacerlo y por esto, es importante reflexionar cómo nos sentimos.

Así como los más pequeños tuvieron que adaptarse al confinamiento, hoy se presenta el desafío de volver a realizar actividades cotidianas, lo cual para algunos será fuente de alegría y tranquilidad y para otros, de temor e inseguridad.

Algunas sugerencias para el acompañamiento...

01

Incentivar la expresión de emociones

Preguntar a los niños/as acerca de **cómo se sienten** ante la posibilidad de salir del hogar, validando y normalizando las emociones que nos comuniquen (ya sean placenteras o displacenteras).

02

Contener temores e inseguridades

Una de las emociones más frecuentes en este periodo es el temor. Una herramienta de apoyo para elaborar el miedo es la **imaginación**. Por ejemplo, podemos guiar a nuestros niños/as para que imaginen que son superhéroes contra el virus, usando la mascarilla, el alcohol gel y el jabón como escudos protectores.

03

Apoyos visuales concretos

Para **transmitir información** especialmente relacionada a las medidas de cuidado frente a las salidas del hogar, se sugiere **utilizar imágenes o dibujos que indiquen las acciones a considerar**: uso de mascarilla, lavado de manos, uso alcohol gel, etc. Se puede realizar como una actividad familiar donde todos dibujan y arman un "panel de cómo nos cuidamos en el hogar" o ver información de infografía "Actividades al aire libre" sobre el llavero con instructivo para salidas.

04

Un objeto que nos entrega seguridad

Frente a respuestas de temor ante la posibilidad de una salida, le podemos pedir a los niños/as que escojan aquel **objeto o juguete que les gusta, aporta tranquilidad y seguridad**. Para mantener las medidas sanitarias, el juguete puede ser llevado en una mochila o en una bolsa que lo contenga. Saber que está ahí, les producirá calma.



El aprendizaje de cómo se vivió el confinamiento y ahora, el cómo abordaremos el desconfinamiento, aporta y enriquece los recursos para enfrentar la vida. Así, potenciamos las cualidades resilientes* con aprendizajes nuevos y un bagaje experiencial que nos permitirán enfrentar otras adversidades.



Compartimos algunas estrategias de apoyo...

- 01** **Conversar con nuestros niños/as previo a las salidas:** escuchar lo que sienten al respecto, conocer sus temores y anticipar qué es lo que realizarán y verán durante la salida. Esto permite regular la ansiedad anticipatoria que pueda generar el proceso de adaptación. Asimismo, resulta favorable darles protagonismo dejando que puedan elegir, por ejemplo, la ropa que van a usar, el recorrido a seguir y que puedan dibujar lo que harán.
- 02** **Acciones para afrontar el miedo:** ejercitar técnicas de relajación y respiración (los niños/as han aprendido estrategias de mindfulness durante este año); centrarse a través del diálogo en el aquí y ahora en aquello que podemos controlar (emociones, pensamientos que se nos presentan y medidas de protección que podemos realizar) y frente a una preocupación que se presenta de manera reiterada, ayudar a cambiar el foco de atención preguntando cosas distintas y trayendo a la conversación cosas de interés para ellos.
- 03** **Conversar con nuestros niños/as a la vuelta de las salidas:** representa un buen momento para comentar acerca de cómo se han sentido, que nos hagan preguntas para aclarar dudas, que nos cuenten si han experimentado algún malestar y en ese caso, cómo pueden manejarlo la próxima vez que ocurra. Además, reforzar positivamente el cumplimiento de las medidas sanitarias.

*Ver infografía de la próxima semana, "Resiliencia: clave en los tiempos inciertos"

La adolescencia suele vivirse como una etapa de grandes sueños, ideales, cuestionamientos y con una alta curiosidad por conocer y cambiar el mundo. Junto a esta característica, se presenta de manera inherente una baja percepción de riesgo, viviendo con frecuencia situaciones sin anticipar adecuadamente los peligros. Uno de los mejores aliados para orientar estas cualidades, es el diálogo.



Algunas ideas para apoyarlos...

01.

Generemos **espacios de conversación**, para poner sobre la mesa los temas de autocuidado y así establecer acuerdos. Lo fundamental es que logren apropiarse de las medidas sanitarias y que les sean significativas para el cuidado de **sí mismos** y también **de los otros**.

02.

Como adultos tenemos que **tener presente y entender esta forma de percibir las situaciones** (recordar nuestra propia adolescencia nos puede ayudar). Para acompañarlos, conversemos ayudándolos a validar sus emociones, puntos de vista, tanto los propios como los nuestros.

03.

Debido a la curiosidad que tienen por conocer el mundo que les rodea, nuestros jóvenes empiezan a desarrollar una opinión crítica acerca de los acontecimientos de la realidad. Aprovechemos de **crear momentos de “debate constructivos”**: seamos modelos de escucha, respetando las diferentes opiniones, dando a conocer nuestra sensibilidad a lo que estamos viviendo y compartiendo con ellos el interés de un mundo mejor. Esto abre la posibilidad de compartir la emocionalidad y fortalecer el vínculo con nuestros hijos/as.