

Guía de apoyo para el desarrollo del Bienestar Emocional de nuestros hijos(as)



Esta guía de bienestar emocional es un documento de ayuda en una situación excepcional de crisis sanitaria como la que estamos viviendo. **Esta dirigido a padres de hijos(as) desde los 12 años en adelante** e incorpora una serie de pautas sencillas que tienen como objetivo mejorar el clima familiar y contribuir a una relación sana entre padres, madres y/o cuidadores/as con sus hijos e hijas adolescentes y jóvenes.

Al igual que los adultos, no todos los jóvenes reaccionan de una sola forma frente al estrés. **Lo importante es estar atentos a las conductas y señales de alerta** para acoger sus reacciones con calma y apertura, para transmitirles tranquilidad y seguridad, evaluando también cuándo es el momento de buscar apoyo externo.

Queremos recalcar que el bienestar emocional de los hijos/as se ve altamente **influenciado por nuestro propio bienestar**. Por lo que hacemos un llamado a empezar por nuestro autocuidado, físico, mental, emocional y espiritual, para poder estar más presentes y más conectados con nuestros hijos(as).

Recomendaciones cuando exista ansiedad e incertidumbre en la familia:

1. Permite que tus hijos se sientan tristes, lloren, tengan rabia; validarlas (no negarlas) y hablar con ellos sobre cómo se sienten, principalmente escucharles.
2. No olvides que, aun en confinamiento, **seguimos siendo modelos de referencia** para nuestros/as hijos e hijas.
3. **Sentirte vulnerable es lógico e inevitable, pero es importante demostrar seguridad y confianza.** Esta actitud fomentará la propia confianza de tu hijo o hija.
4. **Muestra una actitud positiva**, el miedo es una emoción que tiende a ir en aumento cuando hay niveles de ansiedad altos y una mentalidad positiva ayuda mucho a disminuirla.



¿Qué le puede suceder a sus hijos(as) a nivel emocional en estos días?

- Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.
- Sentirse irritable en las relaciones familiares: padre-hijo(a), madre-hijo(a), entre hermanos(as), etc. Esto debido al estrés y ansiedad de cada uno de los miembros de la familia.
- Preocuparse en exceso sobre la propia condición de salud, colegio, preuniversitario y otros temas a futuro.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso debido a que la libertad ha sido restringida.
- Preocuparse por las personas que están con contagio.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?



- **¿Cómo gestionar las emociones?**: Abrir activamente el tema de **CÓMO SE ESTÁN SINTIENDO**: a veces es más fácil que los adultos digan cómo se sienten, para que ellos se abran a compartirlo y luego formular preguntas abiertas:
 - *¿Qué de lo que está pasando te preocupa?*
 - *¿Qué es lo más difícil para ti de estar en cuarentena?*
 - *¿Cómo podríamos hacer que este tiempo sea más llevadero?*
 - *¿Qué necesitas de mí para eso?*

Recordar que hablar de lo que a uno le pasa ayuda a que el otro también reconozca lo que le pasa (elaborar las emociones).

- **Vídeo 6min: “Conectando emocionalmente con nuestros hijos adolescentes”** <https://vimeo.com/430098981>
- **Consideremos la familia y la etapa de desarrollo:**
 - Buscar en conjunto actividades que los ayuden a usar su energía: ejercicios, competencias, juegos. **Descubrir que los padres pueden jugar y disfrutar con ellos puede ser una sorpresa agradable.**
 - Aprovechar el tiempo para estrechar los vínculos: eso permite una mejor relación futura y mayor confianza. Estar encerrados juntos, es también un oportunidad **para estrechar lazos.**
 - Ayudarlos a tolerar el encierro facilitando **encuentros sociales virtuales** con sus pares, no olvidar que son adolescentes y es la fase que más se enfocan en las amistades.

- Observar a su hijo(a) con respecto a: cambios conductuales y emocionales; interacción con sus pares; inestabilidad emocional; rutinas, entre otras.

- **Normas y límites con nuestros hijos e hijas:**

- ESTABLECE UNA RUTINA: Construir una rutina similar para que tus/as hijos/as no se desconecten de la realidad escolar y rutinas cotidianas (desayuno, almuerzo, cena, etc)
- ES IMPORTANTE QUITARSE EL PIJAMA: El pijama fomenta la desmotivación y desconexión y no nos ayuda a entender cuándo es un momento de descanso y cuándo es de actividad.
- REPARTANSE LAS TAREAS DOMÉSTICAS: Para fomentar la solidaridad de tus hijos/as, la empatía, el sentido de pertenencia y responsabilidad. Delega ciertas tareas en ellos/as. Ojalá sean de mutuo acuerdo.
- ESTABLECE CONSECUENCIAS Y NO CASTIGOS: Para incrementar la responsabilidad y la autonomía es necesario establecer consecuencias y que sean ellos/as mismos/as los que las elijan.
- DAR ALTERNATIVAS: Que tu hijo o hija, tenga la posibilidad de tener diferentes alternativas ya sea para actuar o como consecuencia de sus acciones.
- TÚ ERES EL MEJOR EJEMPLO PARA TUS HIJOS(AS): Que ellos vean que tú eres persona y también tienes emociones, y esta cuarentena también puede afectarte, pero es importante darles a conocer y demostrarle **que podemos encontrar alternativas para actuar y para canalizar nuestras emociones, es decir, que nos hacemos cargo de ellas.**

- **Comunicación Positiva:**

- NO ES TU ENOJO, ES EL SUYO: Permitamos que nuestro hijo/a se enoje, es un sentimiento necesario, pero diferenciamos cuándo es su enojo y cuándo es el nuestro.



- FOMENTA LA COMUNICACIÓN: Debemos estar dispuestos a hablar pero permitirles que sean ellos/as mismos/as los que expresen qué es lo que necesitan, sin adelantarnos.
 - EVITA NEGAR LA EMOCIÓN: Necesitamos darnos permiso para sentirnos mal y con nuestro ejemplo, permitir a nuestros/as hijos e hijas expresar las emociones.
 - SI ESTÁS DEMASIADO ENFADADO/A, STOP!: No permitas que tu enfado hable por ti, si estás muy irritado/a aplaza la conversación para cuando te sientas más tranquilo/a.
 - PEQUEÑOS DETALLES LO SON TODO: Deja mensajes, notas o incluso un whatsapp, con cosas que valoren los unos/as de los otros/as, con lo que más te gusta o te hace sentir bien. Fomenta un clima afectuoso.
 - ACEPTA QUIÉN ES TU HIJO/A: Hay muchos aspectos que desconocemos de nuestros/as hijos/as y es sano que exista esa independencia e intimidad. Si estos días has descubierto alguna “sorpresa”, no permitas que no te deje ver las muchas cualidades de tu hijo/a. Trabaja tus expectativas.
-
- **Supervisar la información a la que acceden:** El internet entrega acceso a diferentes páginas, plataformas e información. Ante esto, es importante guiar a su hijo(as) a los contenidos que correspondan de acuerdo a su edad, invitar a resolver sus dudas con sus padres o adultos responsables, utilizar adecuadamente sus redes sociales, ver juntos videos o información sobre dudas que tenga su hijo(a) y monitorear conductas inadecuadas a través del uso de las vías virtuales.



- **Tener rutinas saludables:**

- **Sueño:** Estar expuestos a la luz del día al menos 30 minutos nos cuida el ánimo y disminuye la ansiedad; estemos atentos en regular las horas de sueño, tanto de acostarse como despertarse.

Es normal que se acuesten un poco más tarde de lo normal, pero informarles también que el uso de la pantalla reduce la melatonina y eso hace que no les dé sueño fácilmente y se les dificulte dormir.

- **Alimentación:** Tener horarios de comida ordenados, ojalá que coman todos juntos. Recordar que la hora de comida no es momento de discusión ni de estar con los aparatos tecnológicos, sino de disfrutar la compañía de cada miembro de la familia; es un ritual de encuentro. A los más grandes se les podría motivar incluso que ellos preparen algo sencillo algún día.



¿Cuándo consultar a un especialista?:

Es posible que mantenerse encerrado facilite la **aparición de síntomas ansiosos y labilidad emocional.**

Se recomienda consultar a un especialista si:

- Los síntomas de tristeza y desánimo duran **más de 2 a 3 semanas y se presentan la mayor parte del día.**
- También, **si no nos sentimos con las competencias necesarias o nos sentimos sobrepasados como para poder brindarle apoyo emocional.** Esta puede ser una buena señal para buscar apoyo externo.
- Si el miedo y la preocupación generada por alguna situación se sienten durante gran parte del día y no se pueden calmar a través de una conversación o actividades relajantes. Si la ansiedad se presenta con momentos de crisis, con palpitaciones, sudoración, mucha angustia o temor.
- Si el descuido en el aspecto físico y falta de higiene es algo que nos llame especialmente la atención
- Si existe un malestar físico constante. En ocasiones aparecen síntomas físicos, como dolores de cabeza o estómago, mareos, náuseas, etc.
- Si se ven alterados los ritmos biológicos: no logra dormir bien, disminuye o aumenta mucho el apetito, tiene muy baja energía durante el día, y esto persiste por al menos 2 semanas.
- Si aparecen síntomas cognitivos: no logra concentrarse, nota muy alterada su memoria o su capacidad de aprendizaje.



- Cualquiera de estas situaciones pueden ocurrir en forma aislada o en conjunto.
- Si su hijo(a) ha manifestado directa o indirectamente señales de alerta ante una conducta suicida (ideación o intento suicida).
- **O simplemente si siente que las cosas o la situación podría estar mejor!**

Como colegio y Equipo de Convivencia estamos apoyando constantemente a nuestros estudiantes y apoderados, a través de materiales dirigidos a las familias, videos, apoyos en consejo de curso, manuales y guías necesarias para este periodo de cuarentena.

Si tienen alguna consulta o inquietud, pueden enviarnos un correo a equipodeconvivencia@dsmorus.cl.

Junio, 2020