



*Colegio Vicuña
Mackenna*
CORMUN RANCAGUA

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL.

Convivencia Escolar. Junio 2020.

RECOMENDACIONES

PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

EN

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

EN

PERIODO DE CUARENTENA POR

COVID 19

1. RECONOCER Y VALIDAR SUS CONDUCTAS, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

Estos son signos de que necesita consuelo y seguridad. Realizar contención emocional manteniendo cercanía física y afectiva. Ayudarlo a sentirse a salvo, pasar el tiempo con el o ella, especialmente a la hora de irse a dormir. Por ejemplo si el niño manifiesta angustia por temor a enfermarse, validar su preocupación y si llegara a pasar, los padres lo van a cuidar hasta que se ponga mejor. Muchos niños se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca, leerles un cuento, cantarles.

2. GENERAR ESPACIOS QUE PERMITAN LA EXPRESIÓN EMOCIONAL.

A través del diálogo, dibujos, escritura, juegos, etc, acorde a su nivel de desarrollo.

3. HABLAR CON NATURALIDAD DE L CORONAVIRUS, EXPLORANDO LO QUE ELLOS YA CONOCEN Y LO QUE PIENSAN O TEMEN

Mostrar las propias emociones, ellos pueden y deben percibir que los adultos están preocupados, pero que no han perdido el control y que son personas en los que ellos pueden apoyarse y cuidarlos. Siempre hablar con la verdad, en un lenguaje adecuado a su nivel de desarrollo. No hacer como si nada pasara ni evitar hablar. A través de nuestras palabras, los niños, niñas y adolescentes pueden ir integrando y procesando lo que está sucediendo.

4. LA ENTREGA DE INFORMACIÓN DEBE CENTRARSE EN SÓLO AQUELLO QUE PUEDAN ENTENDER SEGÚN SU EDAD Y SU NIVEL DE COMPRENSIÓN

Es de suma importancia evitar exponerlos a noticias o imágenes en redes sociales alarmantes y repetitivas que puedan aumentar su angustia. Privilegiar compartir información que ayude a prepararse y planificar las actividades, utilizando fuentes oficiales y fiables.

5. INTENTAR MANTENER LA RUTINA Y FUNCIONALIDAD DIARIA Y CREAR RUTINAS NUEVAS DENTRO DEL HOGAR

Con horarios y actividades predecibles, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad. Mantener horarios de comidas, estudio, sueño y hábitos de higiene, dejando tiempo para el esparcimiento. Pedir que cooperen al interior del hogar, tomando en cuenta sus capacidades. Todos deben apoyarse para que la familia funcione bien.

6. REALIZAR ACTIVIDADES AGRADABLES

Como jugar, dibujar, cantar o actividades que cada padre sabe que a su hijo lo hace sentir bien. Tener cuidado de no sobrestimular. Intentar que descansen, dormir lo suficiente o probablemente más que lo habitual. Incorporar en la rutina momentos para aliviar las tensiones o el aburrimiento, usar técnicas de relajación, planificar juegos de mesa, manualidades y actividad física dentro de lo posible.

7. FOMENTAR LAS RELACIONES CON LOS PARES A TRAVÉS DE REDES SOCIALES CONTROLADAS POR LOS PADRES Y CUIDADORES

Necesitan mantener lazos e intercambios sociales con otros, donde puedan vivenciar el sostén de la matriz social. Si es posible, comunicarse por video conferencia con el resto de la familia y amigos para compartir impresiones y que vean que los otros están bien.

8. SIEMPRE INFUNDIR ESPERANZA

Es una gran oportunidad para pasar tiempo en familia. Explicarles que puede tomar un tiempo, que no es fácil. Transmitirles que es un virus que se puede enfrentar con las medidas que se están tomando y que los científicos están tratando de entenderlo mejor, para que menos personas se puedan contagiar.

9. ADULTOS DEBEN ESTAR EN CALMA Y CUIDAR SU SALUD MENTAL

Los niños y niñas son muy susceptibles al estado emocional de las personas que les rodean. Todos estamos sujetos al estrés que supone la incertidumbre de desconocer cómo se comportará el COVID 19, cómo afectará nuestras vidas y la de nuestros seres queridos.

10. SOLICITAR APOYO ESPECIAL I ZADO SI PRESENTA UN CAMBIO NOTORIO EN SU FUNCIONAMIENTO HABITUAL.