

Manejo de emociones

En situación de crisis



COLEGIO
República de Francia
Juntos por la Educación de Nuevas Generaciones



Como reaccionan los niños frente a las crisis

Los niños dependen de los adultos emocional y físicamente por ende en situaciones de crisis:

- Se sienten mas expuestos
- Se sienten mas vulnerables
- Se sienten mas indefensos



Reacciones normales en niños de 0-5 años

- miedo
- inseguridad
- confusión
- llantos/gritos
- miedo a la oscuridad
- preocupación por quedar abandonado



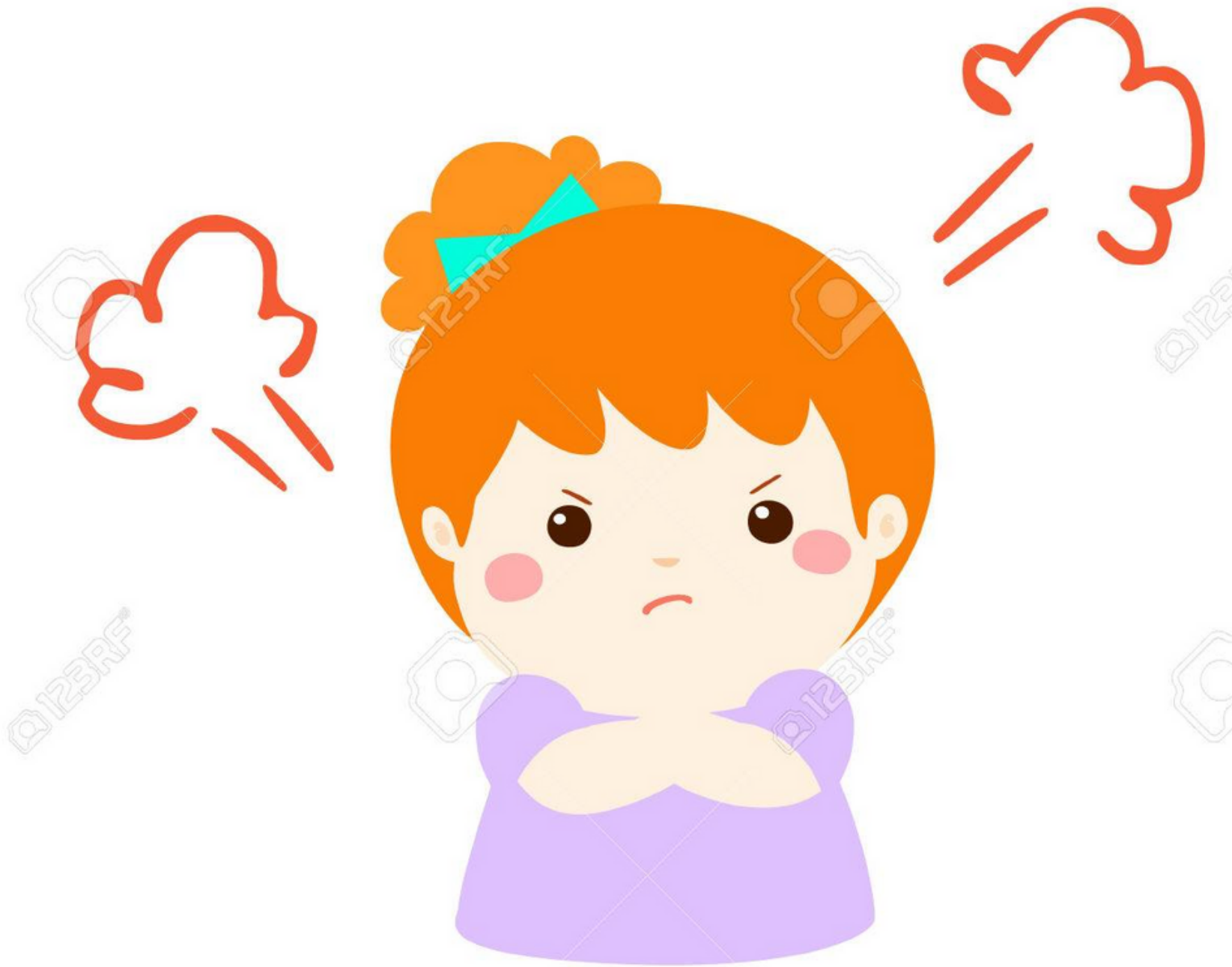
¿ como ayudar a los niños en esta etapa? (0-5 años)

- Prestele atencion con frecuencia
- Tranquilicelo verbalmente
- Entreguele confort fisico
- Permitale dormir en la misma habitacion con ustedes hasta que ya este preparado para volver a la suya
- motivelo a que pueda expresarse a traves de juegos



Reacciones normales en niños de 5-11 años

- miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Retraimiento
- Repetir conductas pasadas
- Atención focalizada en detalles de eventos críticos



¿Como ayudar a los niños en esta etapa? (5-11 años)



- Estimular el juego con niños de su edad o personas cercanas.
- Estimular las conversaciones con niños o adultos.
- Proveerles organización
- Dirigir tareas que no requieran de mucho esfuerzo
- Tener paciencia y tolerancia

Reacciones normales en niños de 11-14 años

- Angustia
- Ansiedad
- Problemas de sueño
- Problemas de apetito
- Problemas de conducta
- Sentimientos de culpa



¿Como ayudarlos en esta etapa? (11-14 años)

- Entregarles responsabilidades estructuradas pero que no requieran de mucho esfuerzo.
- Atención y consideración individual adicional.
- incorporarlos en actividades del hogar para reasumir rutinas.



Reacciones normales en niños de 14-18 años

- **Dificultad en control de las emociones**
- **Conductas de riesgo**
- **Síntomas ansiosos**
- **Síntomas depresivos**
- **Problemas conductuales**
- **Cambios de grupos o amistades**



¿Como ayudar a los niños en esta etapa?



- Alentar el reinicio de actividades
- Alentarlo en su participación
- Estimular la discusión del evento en la familia y con otras figuras significativas
- Estimular, sin insistir, en conversar sobre los miedos.

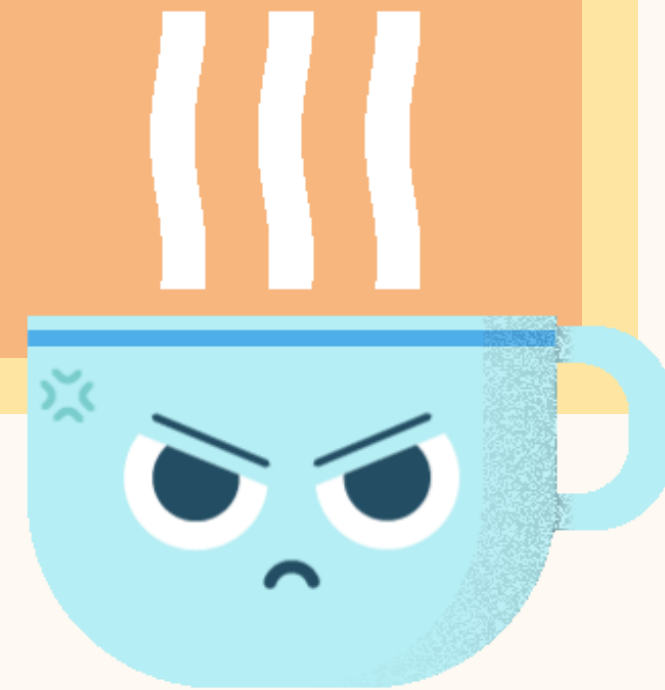
Estrés parental

En tiempos de crisis

Todos estamos susceptibles al estrés que produce el desconocimiento e incertidumbre que existe ante el coronavirus, como afecta nuestras vidas a corto y mediano plazo.

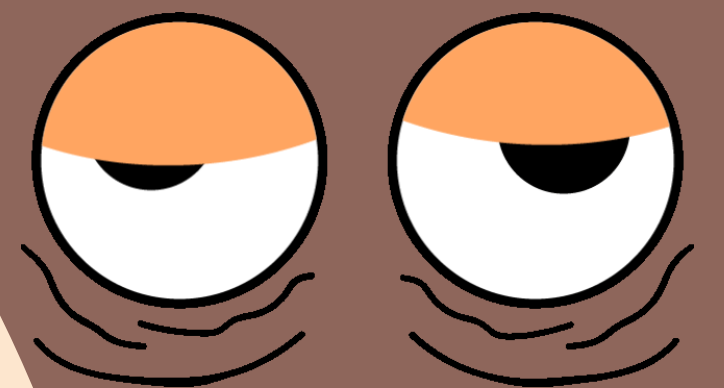
También el cumplimiento de las medidas necesarias como lo es la cuarentena afecta en nuestras rutinas, trabajos, actividades, sin poder acudir a otros familiares o amistades de forma presencial para aliviar el estrés que todo esto implica.

Es normal que el pasar todo el tiempo en casa junto a los niños sea como padre, madre o cuidador, te haga sentir abrumado. esto tiene un nombre y se le conoce como: ¡ estrés parental !

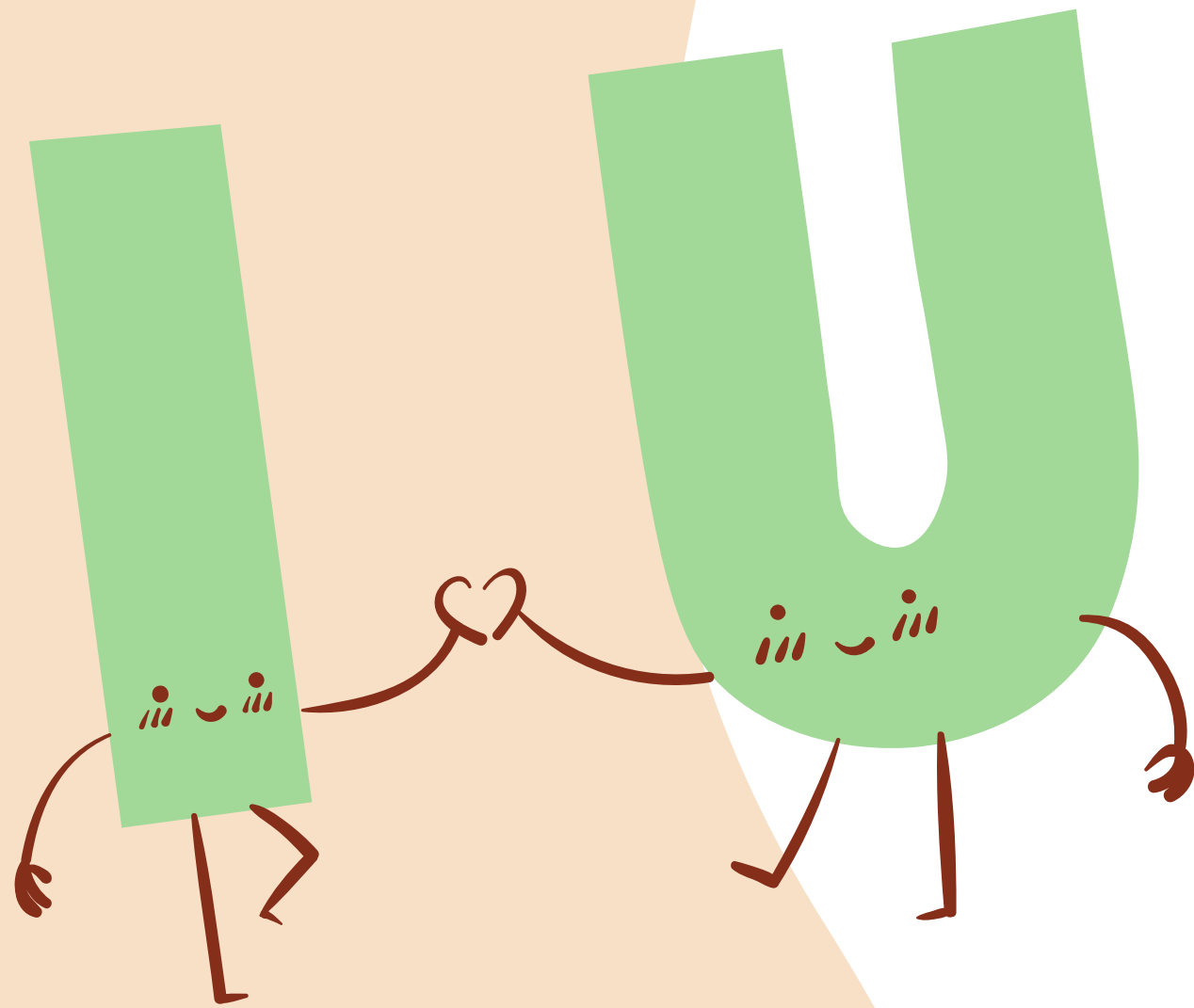


Ellos no entienden que

estas agotado/a



Recomendaciones de padres para niños



- Dosificar y adaptar la información de acuerdo con la edad y las necesidades de los niños. Para esto pueden utilizar el folleto anterior, e invitarlos a que hagan preguntas.
- Permitirles que puedan expresar sus emociones ¿ como te sientes con lo que esta pasando?
- Darles la tranquilidad de que los adultos y también doctores estaremos allí para cuidarlos cuando lo necesiten.
- Generar conciencia de cuidado sin generar preocupación. Resulta innecesario hablar a los niños pequeños de las cantidades de casos o muertes que existen por coronavirus.
- Es fundamental enseñarles hábitos de higiene, no solo para protegerlos sino para que sientan que pueden hacer algo por ellos mismos para cuidarse.

Técnica del semáforo

Para la autorregulación de las emociones

ROJO:

ALTO! Tranquilízate y piensa antes de actuar.

AMARILLO:

PIENSA! soluciones y sus consecuencias.

VERDE:

ADELANTE! y pon en práctica la mejor solución.





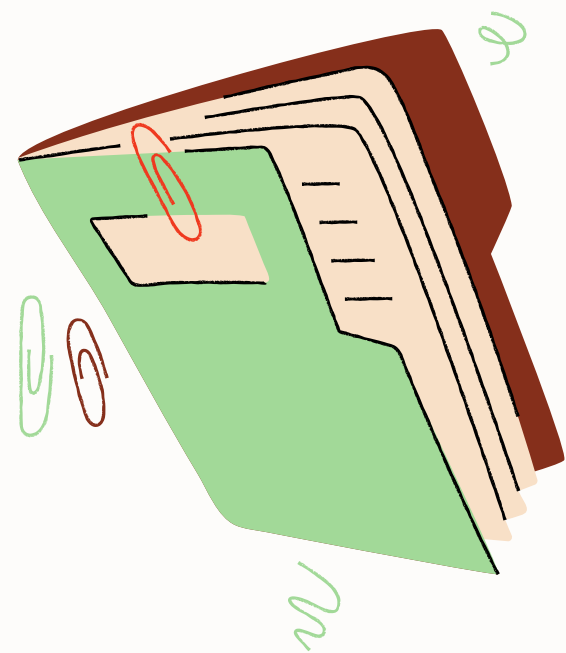
Que hago si se aburren
en casa ?

Permiteles que se aburran,
ya que esto da paso para que
puedan desarrollar la
imaginacion y creatividad!

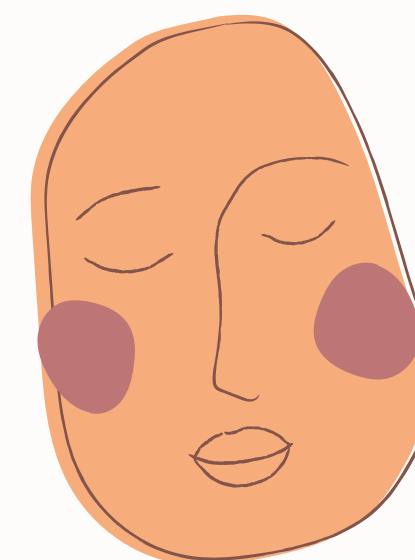


Que mas puedo hacer con
ellos en casa

Evita hacer las cosas por ellos,
para esto puedes establecer
rutinas como asignar labores en el
hogar asi todos pueden colaborar y
no perder rutinas para que el
reingreso a clases no sea tan
pesado.



Tipos para una buena convivencia



Que podemos hacer los adultos?

Pueden hacer cosas que tenían pendientes , como leer un libro, o empezar un proyecto.

Mantener una rutina activa para que no quedes atrapado en la cama.

Debemos aprender a controlarnos con los niños así no les transmitimos el miedo, ansiedad y estrés que hay respecto al coronavirus.

Hacer ejercicios de respiración y actividad física dentro de casa.

Para mantener la cuarentena en *Armonía*.

- No seas impulsivo
- No ofendas a nadie
- Respeta las actividades individuales
- Planifica roles para las responsabilidades de la casa
- No critiques los gustos y preferencias de ningún miembro
- mantener orden y limpieza en espacios compartidos
- Hacer actividades para liberar la tensión (juegos de mesa, películas, cocinar etc.)





Actividad



Cuéntanos como te has
sentido en estos días y como
lo expresaste.

Haz un pequeño cuento sobre
esto!



Recomendaciones del

Equipo de Convivencia Escolar



Apoyarnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico es importante, siempre estar en contacto y tener apoyo de especialistas al alcance.

Es por esto que el equipo de convivencia escolar pone a su disposición todo el apoyo psicológico para los y las estudiantes de nuestro establecimiento, cualquier consulta por favor comunicarse al siguiente correo:

elizabeth.infante@colegiorepublicadefrancia.cl

Encargada de convivencia escolar
Psicóloga Elizabeth Infante Diaz