

COLEGIO UNIDAD DIVINA
CONVIVENCIA ESCOLAR

Orientación en tiempos de cuarentena

*Cómo sobrellevar los
procesos de adaptación de
nuestros niños/niñas*



“Siento que olvidó todo lo que había aprendido y avanzado”

Es esperable que los niños/as muestren conductas más infantiles a las de su edad y etapa de desarrollo actual.



Esto sucede frente a cambios que interfieren su estabilidad emocional como el proceso de adaptación y estrés que estamos viviendo hoy en día



ALGUNAS CONDUCTAS ESPERABLES

No comen
ciertos
alimentos



Dificultad en el
control de esfínter
(pipí en la cama,
por ejemplo)



Aumentan los
desbordes
emocionales:
pataletas, berrinches,
enojos.

Intensos - recurrentes

Muestran
menos
tolerancia a la
frustración

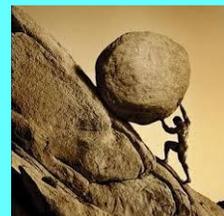
Dificultad para
conciliar el sueño

-Aumento de
pesadillas
-No quieren
dormir solos/as



¿QUÉ NECESITAN DE NOSOTROS?

- + Mantener rutinas flexibles satisfaciendo necesidades básicas de sueño y alimentación.
- + Tener espacios diarios de juego y entretenimiento, vinculación y comunicación familiar.
- + Estimular su conexión emocional a través de juego libre, dibujos, cuentos, títeres, etc.
- + Estar atentos y disponibles para ayudarlos a comprender qué sienten y qué necesitan.
- + Limitar información que los ponga ansiosos o estresados, no estimular el temor o la preocupación.
- + Buscar la calma y transmitírsela, ayudando a encontrarla.
- + Realizar actividad física y también actividades que los relajen, para lograr descansar y dormir.



Recuerda...

PADRES CALMADOS= HIJOS CALMADOS

PADRES ANSIOSOS= HIJOS ANSIOSOS

Si bien es cierto que los niños/as han presentado cambios y conductas “ regresivas”, esto no quiere decir que las olvidaron y retrocedieron al 100%, si no que están volviendo a ellas de forma adaptativa y como mecanismo de defensa, ya que en esa etapa se sentían más seguros y acompañados por ustedes, necesitando ahora de mayor atención y compañía durante este proceso de adaptación por el cual estamos viviendo.

Recuerda que si requieres orientación y/o contención psicológica, material de apoyo para trabajar con tus hijos/as, contáctanos al mail: convivenciaescolar@udivina.cl

La comunidad Unidad Divina te envía un afectuoso abrazo.