



Colegio Unidad Divina  
Más de 30 años educando

## SALUD MENTAL, COVID –19 Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL ¿Cómo pensar este tiempo juntos?



### **DISTANCIAMIENTO SOCIAL (Cuarentena):**

A raíz de la velocidad con la que se propaga el COVID-19 o Coronavirus, han surgido una serie de medidas orientadas a cuidar de la población más vulnerable. En ese escenario, las familias se ven llamadas al desafío de pasar más tiempo juntos: **“No son vacaciones ni es la rutina regular”**.

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico, motivo por el cuál, como Establecimiento Educacional Unidad Divina, estamos preocupados en apoyarlos, por lo que queremos entregarles una síntesis de recomendaciones de factores de protección que los ayudará a sobrellevar estos eventos.

Es importante partir por la pregunta **“¿cómo estoy yo en estos momentos?”** (en términos generales), para poder reconocer: **¿“cómo me siento para el enfrentamiento de esta contingencia”?**...

### **PADRES Y/O CUIDADORES:**



#### **1.- EVITE LA SOBREENFORMACIÓN.**

La sobreinformación puede generar muchísima ansiedad. Se debe evitar estar con el televisor encendido todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus. Deben informarse en un momento concreto del día, lo que puede ser en las noticias de la mañana, la tarde o de la noche, pero idealmente una vez al día. El resto del día puede realizar otras actividades.



**Colegio Unidad Divina**  
**Más de 30 años educando**

Evite que sus hijos(as) en etapa preescolar y escolar se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, ya que el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista. Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si incluyen bromas o dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones. Dedique tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso. Si siente que le faltan recursos para transmitir información, puede recurrir a algún cuento sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños(as) procesar el impacto emocional a través de la imaginación.

## **2.- AFRONTAMIENTO POSITIVO.**

Debemos centrarnos cognitivamente **“no en que no podemos salir”**, sino en que gracias a nuestro sacrificio personal, estamos haciendo un bien para todas las demás personas y la sociedad en general, **“que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común”**, además, cuidar y evitar el enojo fácil o por sobre reacción, ya que la carrera es larga y un tanto incierta, es posible que todos se vayan poniendo bastante irritables por la sensación de restricción de libertad personal y porque se pierde el encanto de las primeras semanas.



Sólo será posible sobrellevar bien esta convivencia en casa si se miran las propias sensibilidades emocionales en relación a la interacción que se está logrando y a la percepción de los miembros de la familia.



**Colegio Unidad Divina**  
**Más de 30 años educando**

### **3.- MANTENERSE ACTIVO.**

Se debe limitar el tiempo que se pasa en Internet. Se sugiere buscar actividades manuales o para realizar en familia. Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa, como jugar, ya que resulta una gran oportunidad y un espacio de aprendizaje, de ensayo y creatividad de cualidades superiores a cualquier actividad que los adultos pudieran ofrecer a sus hijos(as), lo importante es que el jugar no sea necesariamente jugar a través de la tecnología, aunque incluso ella no es mala si se hace de manera limitada al interior de la familia.

### **4.- AYUDARSE MUTUAMENTE.**

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico, dónde colaboremos y nos apoyarnos los unos a los otros, preocupándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. **¡Somos un equipo!** Vamos a pasar estos días juntos de la mejor manera posible.

### **5.- TRANSMITIR TRANQUILIDAD.**

A nivel preescolar y escolar es importante que los niños(as) primero vean que sus padres y/o cuidadores están tranquilos, su regulación emocional depende directamente del control emocional de sus adultos significativos, es por esto que, lo primero es transmitirles tranquilidad, asegurarles que ellos siempre van a estar protegidos y explicarles de la manera más sencilla posible de qué se trata la pandemia, qué consecuencias está teniendo y cuáles son las medidas a adoptar.

Para ellos es importante utilizar un vocabulario adecuado y brindar sólo aquella información que ellos puedan asimilar, cuidando además ser muy concretos en especial con aquellos niños que tengan dificultades de aprendizaje o discapacidad intelectual.



Colegio Unidad Divina  
Más de 30 años educando

## 6.- MANTENER RUTINAS Y HORARIOS CLAROS.

En estas etapas del ciclo vital es fundamental mantener las rutinas, por lo que los niños deben respetar los horarios y actividades diarias. Para ello es de utilidad **confeccionar un calendario diario** donde se consignen las distintas tareas a realizar los distintos días. Esto es especialmente importante para aquellos que **tienen rasgos o algún trastorno de aprendizaje**, así pueden anticiparse y tolerar mejor los cambios. Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: **“no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil”**.



## 7.- INVOLUCRAR A ADOLESCENTES EN CONVERSACIONES.

No sólo los niños pequeños necesitan esta contención y rutinas, sino que también los adolescentes, ya que es importante que compartan las inquietudes que se tengan respecto a la contingencia, se les permita participar en la reorganización familiar y se les brinde la contención emocional necesaria, recordando que en la adolescencia, lo que a los adultos les puede parecer insignificante, para ellos pueden ser grandes dilemas y se debe empatizar con estas emociones. Los adolescentes también deben mantener rutinas equilibrando tareas del colegio con las del hogar y permitiéndoles socializar mediante redes sociales con sus amigos y amigas, ya que esto también es un medio de expresión emocional.

**El bienestar emocional es el que va a permitir que los niños, niñas y adolescentes puedan continuar sus procesos educativos de la mejor forma posible, por lo que si no pueden ser los cuidadores principales quienes lleven a cabo estas sugerencias, es importante que lo socialicen con quien esté a cargo de ellos y entre todos trabajemos por asegurar el mayor bienestar posible para los niños.**

## PROTEJAMOS SUS EMOCIONES





**Colegio Unidad Divina**  
**Más de 30 años educando**

Los niños(as) muy pequeños aún no han adquirido la madurez suficiente para poder entender algunos aspectos biológicos, sociales y económicos de las enfermedades. Habitualmente, cuando hablamos con ellos sobre los problemas de salud, empleamos eufemismos como llamar a virus y bacterias “bichitos invisibles” o cosas así, pero estas imprecisiones no contribuyen a su formación científica (para la que aún habrá tiempo) pero sí contribuyen a otro aspecto muy importante de la educación en esta etapa: proteger su bienestar emocional. La prioridad en esta etapa debe ser, precisamente, proteger a niños y niñas de toda aquella información que aún no pueden procesar y que les puede llevar a desarrollar ansiedad y miedos debido a la incertidumbre.

A veces, por más que nos esforcemos en tratar adecuadamente y con sensibilidad estos temas en el colegio o en familia, no podemos evitar que las conversaciones entre niños y niñas se conviertan en conceptos errados, a pesar de que es comprensible y que, en edades muy tempranas no existe malicia en los comentarios, es muy necesario reconducir las percepciones erróneas que puedan estarse formando sobre determinadas personas o colectivos, para evitar que, con el tiempo, se conviertan en algo más grave.





Colegio Unidad Divina  
Más de 30 años educando

### ¡¡Estoy aburrido!!

El aburrimiento puede estimular la iniciativa y la búsqueda de cosas por hacer. Es bueno tener disponibilidad para compartir en actividades con los niños(as), para ayudarlos a pensar como sobrellevar un rato aburrido, para jugar y compartir, alentando que la iniciativa salga de ellos. Es posible tener ofertas de cosas por hacer, pero que secunden su capacidad de crear y pensar posibilidades.

### ¡Alerta!

Atención a los momentos de comunicación con tus hijos(as); es importante evitar los "tú nunca", "tú siempre", "ya saliste con la misma", etc. Son todas alusiones a tener una idea estereotipada y preconcebida de la personalidad de cada uno de nuestros hijos(as), y que no permite el cambio y la muestra de confianza de que pueda aparecer algo novedoso en sus conductas y actitudes. La capacidad para flexibilizar en la manera que nos relacionamos permitirá vivir un proceso mucho más llevadero de convivencia en el hogar.

**¡Que de este desafío surja una oportunidad!**

### ¡¡El ejemplo vale más que las palabras!!

A cualquier edad, pero muy especialmente con los más pequeños, de poco vale enseñar a lavarse las manos si no nos ven a nosotros hacerlo a menudo. Tampoco tendrá mucho efecto lo que les digamos sobre estar tranquilos si perciben nuestro nerviosismo. En una etapa del desarrollo en la que las habilidades evolutivas aún no están plenamente desarrolladas, por lo que la gran parte del aprendizaje se realiza por imitación y tiene un alto componente emocional.

