

GUÍA DE CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS/ADOLESCENTES EN CONTEXTO DE CRISIS SOCIAL-SANITARIA

Liceo José Abelardo Nuñez N°5 - Convivencia Escolar - PIE 2020

Aarón Faúndez - Alejandra Muñoz

Psicólogos

NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS

¿CÓMO RECONOCER ANGUSTIA, ESTRÉS O MIEDO?

- Suelen aferrarse a cuidadores principales o padres, sin querer distanciarse.
- Lloran, gritan o se quejan frecuentemente.
- Repiten comportamientos propios de niños menores (chuparse el dedo, hacerse pipí).
- Sienten miedo que le pase algo a un ser querido
- Se vuelven pasivos y muy callados o predomina la inquietud.

¿QUÉ HACER PARA CONTENERLOS Y AYUDARLES?

- A esta edad son muy influenciados por las reacciones de su círculo cercano, intenta mantener la calma.
- Mantener la rutina les otorga tranquilidad y estabilidad, procura mantener el funcionamiento de la familia.
- Anímale a actividades y juegos de su interés, para que exprese lo que siente.
- Intenta no exponerlo a imágenes perturbadoras.
- Intenta no separarte cuando te necesita, pero si lo haces trata de poner en palabras lo que siente "Tienes miedo de que me vaya/enferme, pero volveré/cuidaré"

NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS

¿CÓMO RECONOCER ANGUSTIA, ESTRÉS O MIEDO?

- Predomina la irritabilidad o inquietud.
- Presentan estallidos de rabia o agresividad.
- Puede que se retraigan, se aíslen, quieran estar solos y se vuelvan reservados.
- Dificultades para prestar atención o concentrarse.
- Problemas para dormir, pesadillas o se quedan dormidos durante el día.
- Que tengan nuevos miedos o regresen miedos ya superados.
- Manifestaciones de problemas físicos.

¿QUÉ HACER PARA CONTENERLOS Y AYUDARLES?

- Dedícale atención especial, pasa con él o ella más tiempo de lo normal.
- Pregúntale si quiere o necesita hablar sobre lo que está pasando. Escúchale siempre y anímale a expresar lo que siente, sin ahogarlo.
- Ayúdale a entender que no tiene la culpa de lo que pasa y repítele que es normal tener miedo.
- Dale tareas y actividades recreativas, sencillas y productivas.
- Explícale las medidas de seguridad que están tomando como familia y comparte los recursos positivos que tienen para lidiar con la situación.

NIÑOS DE 12 A 18 AÑOS

¿CÓMO RECONOCER ANGUSTIA, ESTRÉS O MIEDO?

- Sienten que tienen que hacer algo en el conflicto social-sanitario que les rodea.
- Pueden llegar a tomar riesgos innecesarios o tomar parte en acciones violentas.
- Presentan sentimientos de culpa, tristeza y deseos de estar solos.
- Pueden verse expuestos al consumo de alcohol o drogas.
- irritabilidad, deseos y planes de venganza, comportamientos antisociales cuando han sufrido directamente o cerca la violencia.
- Reviven en su mente el evento traumático, evitando sitios o situaciones que les recuerden lo que pasó.

¿QUÉ HACER PARA CONTENERLOS Y AYUDARLES?

- Dedícale tiempo para hablar de lo que está pasando, cómo se está sintiendo y cómo tú te sientes.
- Intenten reflexionar juntos sobre la contingencia, sin sobrecargarse emocionalmente.
- No le fuerces a hablar, pero asegúrate que sepa que estás ahí. Apóyalo, consuélalo y acompáñalo.
- Explícale que el estar constantemente pendiente de comentarios e información sobre lo que está sucediendo, nos pone y mantiene más nerviosos. Procura que tome descansos para informarse.