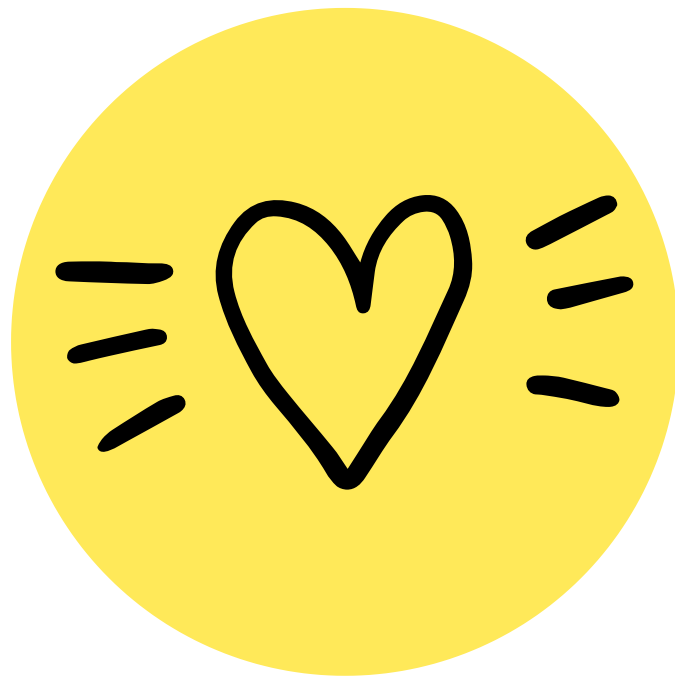


GUÍA DE APOYO PARA PADRES

CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



IMPACTO PSICOSOCIAL COVID-19 EN NIÑ@S Y ADOLESCENTES

El Covid-19, ha tenido un impacto psicosocial a nivel mundial. Un impacto psicosocial se entiende como una situación de crisis o emergencia que se vivencia a nivel individual y psicológica pero que a la vez, tiene una relación directa con el contexto social, familiar y comunitario (Beristain, 2010).

El Covid-19 puede ser vivenciado por niños y adolescentes como una amenaza y experiencia traumática que genera desequilibrio en sus vidas y que como consecuencia, gatilla una crisis personal de índole psicológica, emocional y/o social.

Tanto para niños y adolescentes puede ser un hecho traumático las situaciones de cuarentena total; la pérdida de rutina; el miedo al contagio, miedo a que un familiar o ser querido se enferme con Covid-19; hospitalización por contagio de un ser querido; muerte de un ser querido por el virus; noticias constantes que hablen sobre los peligros del coronavirus.

Esta nueva pandemia, puede producir tanto en niños con adolescentes variadas alteraciones como por ejemplo, alteraciones a su salud física (alteraciones en el sueño, apetito, nivel de energía disminuido), alteraciones en su salud mental (experimentar sentimientos de tristeza, miedo, ansiedad, preocupación, rabia, incapacidad de tomar decisiones, volver a estadios del desarrollo superados) y alteraciones sociales (cesantía parental, empobrecimiento en el hogar, dificultades de convivencia familiar, pérdida de contacto con amigos y seres queridos, inasistencia obligatoria al establecimiento educacional).

Los efectos que provoca el Covid-19 varían de un niño/adolescente a otro, no todos presentan o manifiestan alteraciones psicológicas, conductuales, sociales de igual manera. Los niños/adolescentes reaccionan ante situaciones de crisis distinto a los adultos ya sea por su manera de ver el mundo o por herramientas de afrontamiento menos elaboradas que las adultas.

Como adultos, es importante que permitamos al niño/adolescente espacios para saber cómo está vivenciando la experiencia, reconociendo, validando y aceptando su manera de ver el mundo.

Las alteraciones o sufrimiento psicológico infantil pueden expresarse a través de cambios anímicos, conductuales y/o cognitivos.

Estas alteraciones son esperables y normales cuando los niños atraviesan por situaciones traumáticas o de alto estrés, si se les atiende pueden superarse en un corto plazo de tiempo.

Al contrario sucede cuando como adultos no informamos, no permitimos espacios de expresión y no acompañamos al niño que está sufriendo, se pueden generar secuelas que pueden permanecer por un plazo mayor de tiempo.

Reacciones esperables en niños, niñas y adolescentes en situaciones de crisis

Menores de 6 años:

Pesadillas.

Miedos.

Fantasías y juegos repetitivos sobre amenazas y rescates.

Estar más inquieta/ inquieto.

Estar más agresiva/agresivo.

Volver a hacer cosas que había ya dejado de hacer, por ejemplo: orinarse en la cama, chuparse el dedo, etc.

Tener malestares físicos.

Querer estar siempre al lado de una persona adulta de confianza.

Entre 6 y 10 años:

Miedos.

Tener menor interés por las actividades habituales

Compartir menos.

Desgano o tristeza.

Tener pensamientos sobre calamidades que vienen.

Tener más desconfianza.

Estar más agresiva/ agresivo.

Tener fantasías y juegos repetitivos sobre amenazas y rescates.

Tener malestares físicos.

Tener sentimientos de vulnerabilidad y desvalidez.

Ser más irritables que de costumbre.

Adolescentes:

Aislarse.

Usar drogas y alcohol.

Tener peleas con la familia.

Tener malestares físicos.

Conversar repetitivamente sobre el evento.

Tener sentimientos de vulnerabilidad y desvalidez.

Ver su futuro como incierto.

Sentir confusión.

Sentir ansiedad.

Tener desinterés por la vida, mostrar apatía y desgano.

Como adultos es importante que: acompañemos, escuchemos y facilitemos la expresión de sentimientos de niños y adolescentes, respetando su singularidad y tiempos.

Las respuestas de menores, ante situaciones traumáticas o estresantes pueden clasificarse en tres etapas:

Etapas 1: Niños y adolescentes pueden presentar miedo, ansiedad, preocupación ante temas relacionados al contagio, letalidad, síntomas, pérdida de su rutina que son originados por el virus. Estas alteraciones se originan una vez conocida la existencia del coronavirus.

Etapas 2: Al conocer u obtener información sobre el Covid-19, los niños y adolescentes pueden presentar cambios en su conducta, ejemplo, pueden aparecer o intensificarse las "pataletas", pueden estar irritables, su apetito puede disminuir, regresar a etapas del desarrollo superadas y, también, pueden presentar pesadillas o terrores nocturnos relacionados al virus.

Etapas 3: Puede extenderse el tiempo que el niño o adolescente considere a manera personal como necesario ya que implica una fase de reconstrucción de su vida.

Recomendaciones sobre cómo hablar de los desastres a personas menores de edad

De 3 a 5 años

Responda a las preguntas. Utilice frases cortas y lenguaje cotidiano. Límitese a responder solo a las preguntas, ya que esa es la información que le interesa y la cual podrá retener. Permita la expresión de sentimientos.

De 6 a 10 años

Preferir frases cortas y lenguaje cotidiano, no brinde muchos detalles, solo si la niña o el niño solicita mayor información. Tenga cuidado de que no exista una sobreexposición a la televisión. Permita la expresión de sentimientos.

□Adolescentes

Responda las preguntas que se planteen, teniendo claro que pueden solicitar información más específica y tener una posición crítica. Permita la expresión de sentimiento

Para facilitar que niños y adolescentes, puedan expresar sus sentimientos, algunas recomendaciones generales:

Brinde información sobre lo que está sucediendo.

Hable de acuerdo con su capacidad de comprensión

Muestre comprensión hacia los sentimientos que manifiesta.

No les pide que olviden lo que pasó.

No impida el llanto.

Escuche con atención cada vez que desee hablar de lo sucedido, de cómo se siente y de qué piensa al respecto.

No obligue a hablar o recordar (si no lo desean o no lo hacen espontáneamente).

¿QUÉ ES LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?

Se entiende como contención emocional a un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar a la persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional.

La contención emocional tiene como objetivo principal sostener las emociones, en este caso sostener emociones de niños y adolescentes, a través del acompañamiento, ofreciéndoles espacio y lugar a la expresión de sus sentimientos.

En niños y adolescentes, la contención emocional significa dar un espacio al afectado para que pueda expresar lo que siente, sin negar sus emociones si no que aceptándolas y validándolas, orientándolas hacia una forma sana de expresión.

Para llevar a cabo la contención emocional es necesario hacer uso de:

1. **Actitud empática**, es decir, la habilidad de colocarse en el lugar de otro.
2. **Escucha activa**, se refiere a la capacidad de poner atención al mensaje emitido por otra persona.

No es necesario ser psicólogo/a para brindar contención emocional, sólo se necesita escuchar con atención, sin emitir juicios para que el otro se sienta comprendido.

SUGERENCIAS PARA REALIZAR CONTENCIÓN EMOCIONAL

ACOGE Y VÁLIDA LA EMOCIÓN DEL OTRO

Deja de hacer lo que estás haciendo

Escucha atentamente sin emitir juicios de valor

Hazle saber que tiene derecho a sentirse así y que no está solo/a

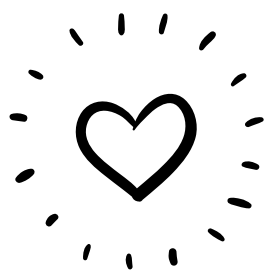
FACILITA LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Agradécele la confianza depositada en ti

Señálale cómo te sientes o cómo te sentiste en situaciones similares

Ofrécele medios para expresarse (ejemplo: lápices para pintar,
tempera, plastilina)

Intenta junto al niño/adolescente darle nombre a la emoción que está
sintiendo



SUGERENCIAS PARA REALIZAR CONTENCIÓN EMOCIONAL

VALORA ALTERNATIVAS

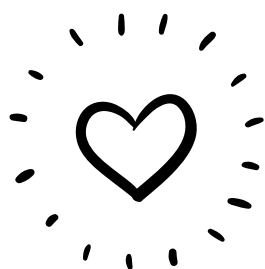
Pregúntale como cree el niño/adolescente que podría dejar de sentirse así o cómo cree el niño/adolescente que se podría solucionar el problema

Indaga que respuestas espera de ti y de otros

ACOMPAÑA

Busca un lugar que permita el encuentro e intimidad para conversar

Es importante tener presente que podemos acudir a un profesional en caso de necesitar más ayuda



ESCUCHA Y CONTENCIÓN

Es importante brindarle al niño/adolescente un espacio que le permita desahogarse. Para generar una relación de mayor confianza y permitirle al niño/adolescente exteriorizar lo que siente, es importante:

Empatía: escuchar al niño/adolescente y ponernos en sus zapatos, "sentir lo que está sintiendo".

Escucha activa y respetuosa: saber escuchar con atención, sin juzgar, expresando comprensión: "Entiendo que te sientas con miedo" "Puedo comprender lo que te genera preocupación".

Respetar los tiempos personales: debemos permitir que el niño o adolescente vaya a su propio ritmo, todos tenemos tiempos personales distintos.

Consideración positiva: tomar en cuenta que el niño o adolescente, en estos momentos, lo están haciendo o llevando la situación lo mejor que pueden acorde a su nivel de desarrollo.

Como adultos es importante mostrar tranquilidad para transmitir seguridad a nuestros hijos

PASOS PARA LA ESCUCHA ACTIVA



RESPETAR LOS SENTIMIENTOS

DEMOSTRAR ESCUCHA ATENTA



NOMBRAR LOS SENTIMIENTOS
EXPRESADOS

OFRECER UN ABRAZO, CARIÑO, SONRISA Y AMOR





Bibliografía

NEDERLAND, R., & UNICEF. (2004). RETORNO DE LA ALEGRÍA: MANUAL PARA FACILITADORES. IN RETORNO DE LA ALEGRÍA: MANUAL PARA FACILITADORES. OFICINA DE ASUNTOS HUMANITARIOS DE LA COMUNIDAD EUROPEA (ECHO); COSTA RICA. COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ATENCIÓN DE EMERGENCIAS; RADIO NEDERLAND; UNICEF.

ZEGARRA HUAPAYA, A. R. (2015). GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ELABORACIÓN PARTICIPATIVA DEL PLAN DEL RIESGO DE DESASTRES EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS.ISO 690