

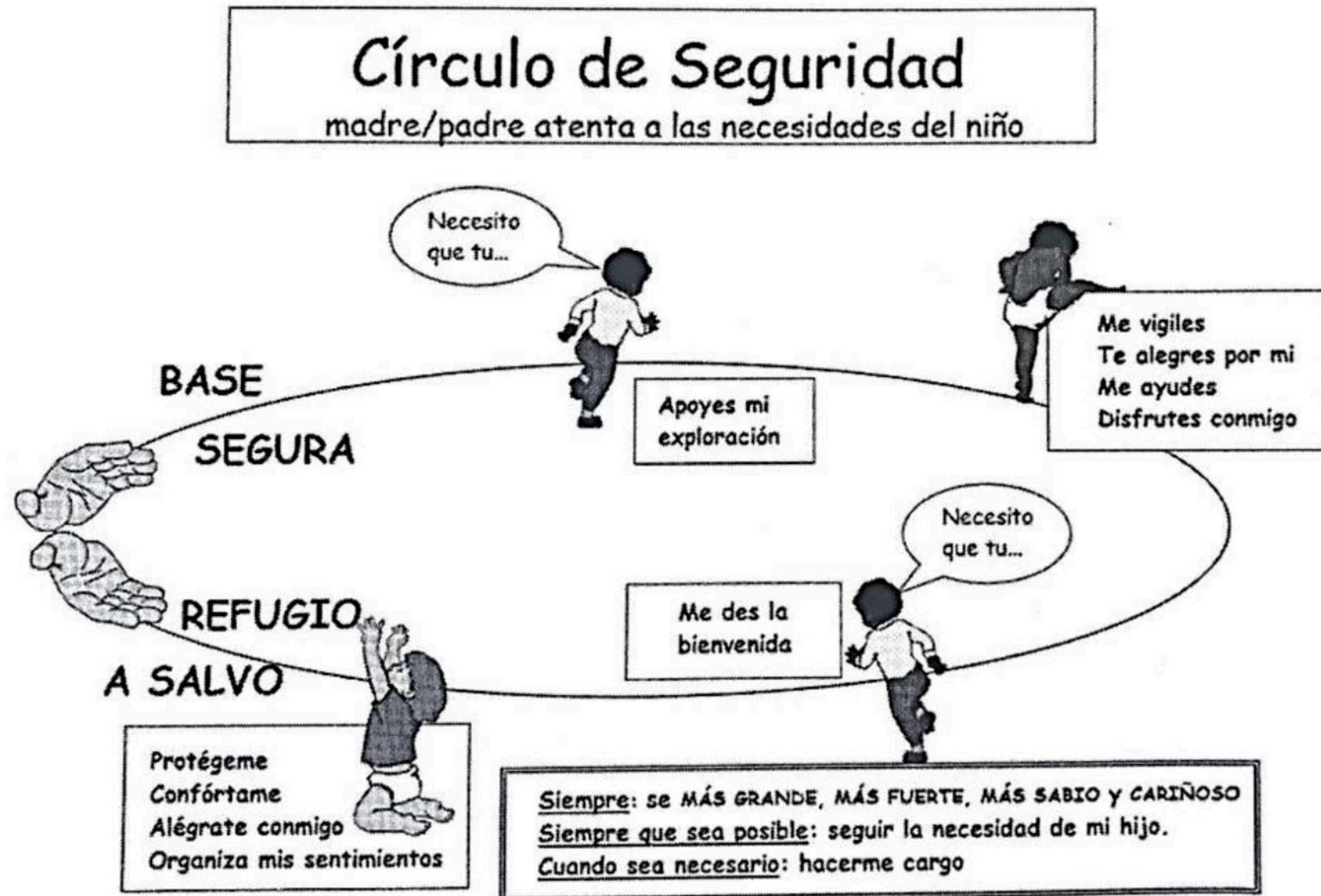
Miedos y fortalezas en tiempos de pandemia

La familia y la escuela como pilares para la salud emocional de niños y niñas



Lola Pavón / Febrero 2021
Psicóloga y Psicoterapeuta www.lolapavon.es

Siendo la base segura de niños y niñas



- Apego Seguro:**
- Confío en mi mism@
 - Confío en la vida
 - Confío en que puedo relacionarme con otras personas significativas

Las personas adultas seremos ese lugar desde el que niños y niñas exploran el mundo

Fomentar esa exploración en condiciones de seguridad y en ambientes saludables será muy importante

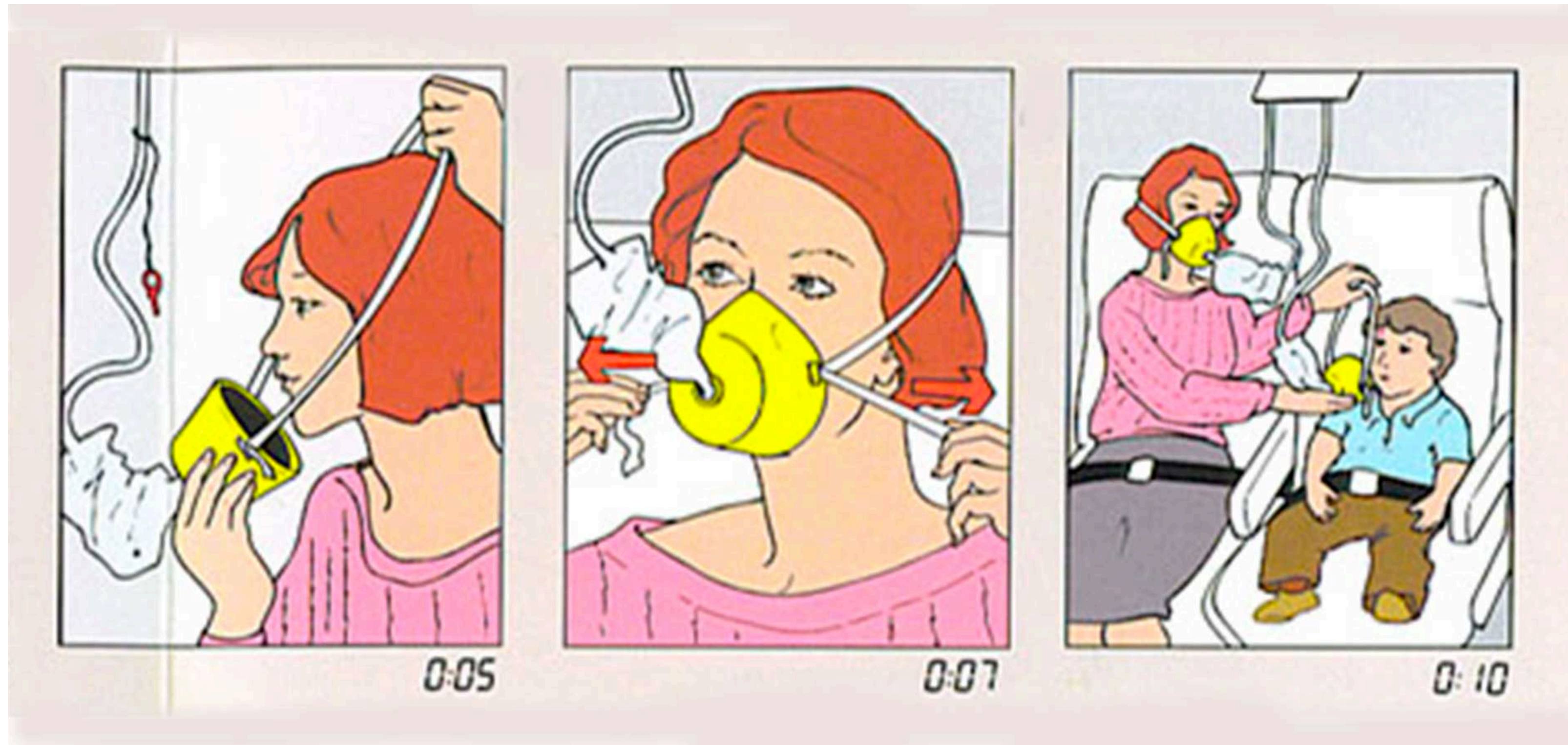
En este momento la salud y seguridad física es clave, pero es necesario cuidar también la salud y la seguridad emocional

¿Cómo ser base segura para niños y niñas?

- Permaneciendo nosotr@s tranquil@s
- Ofreciendo información clara y sencilla ante sus preguntas
- Ayudándoles a afrontar las situaciones cuando sientan miedo o malestar
- Validando sus emociones y ayudándoles con ellas para que aprendan a gestionarlas. **ESCUCHARLES. HACERLES SENTIRSE SENTID@S.**
- Siendo más flexibles y creativos para encontrar soluciones nuevas
- Ofreciéndole espacios donde puedan jugar y explorar con seguridad y alegría, donde se sientan capaces y autónomos
- Sabiendo que si necesitan algo estaremos ahí
- Siendo conscientes de la necesidad de autocuidado nuestro. Cuidarnos para poder cuidar y acompañar a niños y niñas

Lola Pavón / Febrero 2021

“Tener oxígeno para poder ofrecer oxígeno”



Gestionar primero lo nuestro para después acompañar a hijos/hijas

La emoción del miedo

- El miedo es una emoción que todas las personas sentimos en ocasiones
- Es normal tener miedo en esta situación de pandemia
 - Nadie quiere contagiarse o que se contagien otras personas
 - A veces tenemos incertidumbre
- El miedo será un aliado para mantener una alerta adecuada y para recordarnos seguir las pautas de seguridad para cuidarnos entre todos y todas (lavarnos las manos, mantener la distancia, llevar mascarilla cuando haga falta)
- Será bueno estar atentos a nuestro semáforo de miedo para que no nos impida vivir nuestro día a día de una forma agradable. Cada uno tendrá su propio semáforo, pero este os puede servir de orientación:

Un poco de alerta y atención - Precaución - Preocupación - Susto - Ansiedad - Obsesión - Evitación - Pánico - Parálisis

0



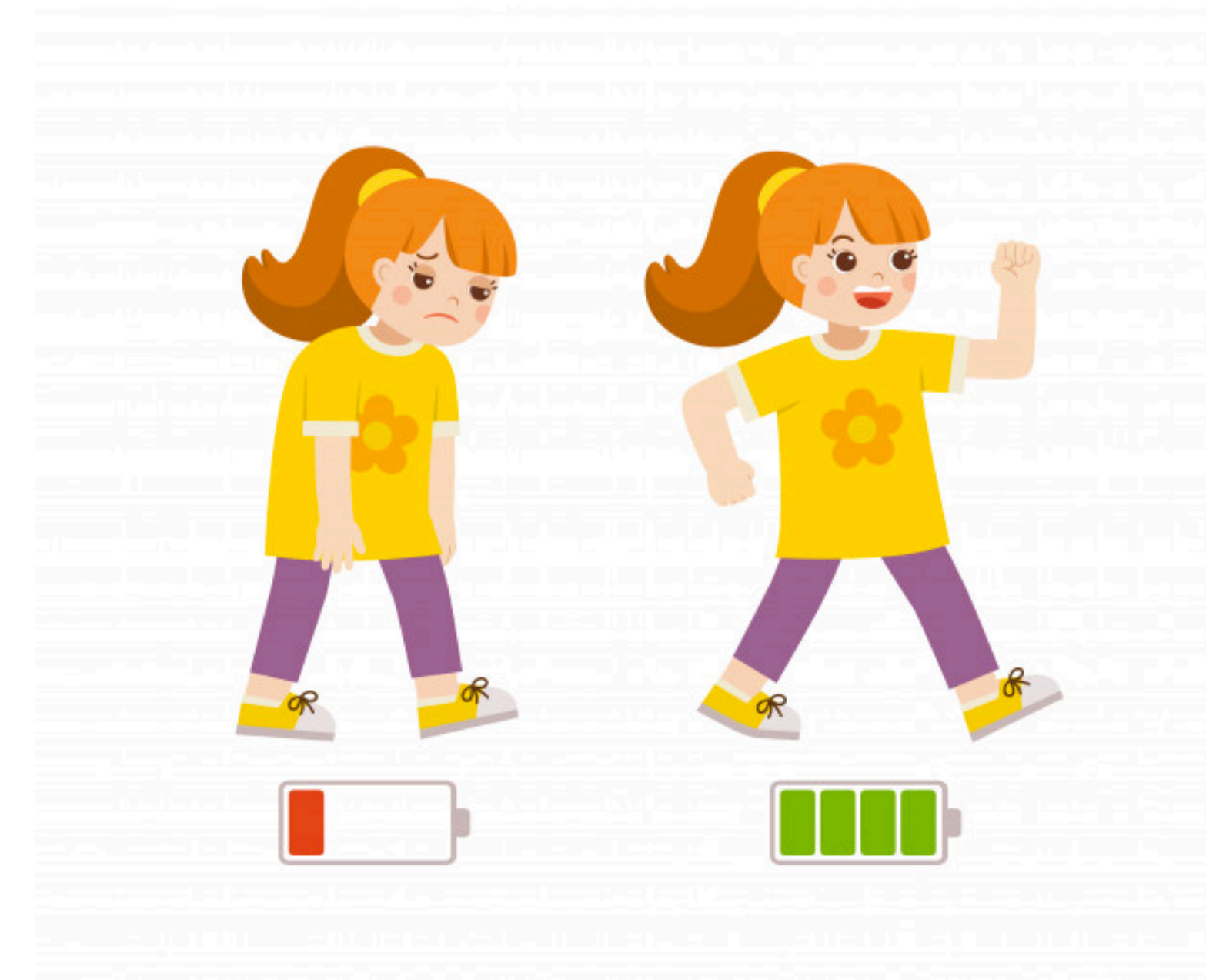
10

- A veces el miedo se juntará a otras emociones como el aburrimiento, la frustración, el cansancio, el hartazgo, la preocupación.
- Otras veces se juntará con la **valentía**, el **optimismo**, la **solidaridad**, la **responsabilidad**, la **alegría**, la **esperanza**, la **paciencia**.
- Identificar cuándo tenemos miedo y con qué otras emociones se junta nos ayudará a saber qué necesitamos para sentirnos mejor, para saber cómo actuar y para no dejarnos atrapar por la parte naranja o roja del semáforo del miedo.



Cansancio físico y emocional

- El estrés continuado en el tiempo, la sobre carga de tareas, la continua adaptación al cambio y la incertidumbre nos pueden generar también sensaciones de apatía, desgana y autoabandono.
- Cuidar esta cuestión también será fundamental para no dejarnos atrapar por su inercia
- El semáforo del cansancio habrá que sondearlo de vez en cuando. Será como nuestra “BATERÍA”
- Cuando veamos que está muy bajita, será muy conveniente hacer cosas que nos energicen. Nos dará pereza, pero será necesario invertir un poco de tiempo en ello: mover el cuerpo, darnos una ducha, bailar, estirar un poco el cuerpo, prepararnos una comida agradable, conversar con alguien un rato, ponernos una música que nos guste, etc.
- Mantener la batería cargada no es sólo descansar, eso es importante, pero entrar en la desgana será el indicador de que la batería necesita recarga.



¿Cómo surfear la ola del malestar?



- Evitando el exceso de información (TV, noticias)
- Centrándonos en el día a día y en planes a corto plazo
- Bajar exigencias y ajustar las expectativas a lo que es posible (ojo con lo académico)
- Completando el cuadro (pensar también en todo lo que sí va bien)
- Bajándonos de la “noria rumiativa” Ver vídeos de Anabel González. Manual de supervivencia para el Covid-19: <https://www.youtube.com/watch?v=i4LfttkAK7Q>
- Parándonos a respirar unos minutos (inspiro contando hasta 4, espiro contando hasta 4)
- Hacer alguna actividad agradable (“la cajita de las actividades agradables”)
- Hablar con alguien de nuestra confianza (Con peques: dibujar las emociones, hacer teatros sobre ellas, hacer cuentos, etc.)
- Fomentar la idea de equipo en la familia, en la escuela y en la sociedad

Lola Pavón / Febrero 2021

Más ideas para ser fuente de fortalezas



- Centrarnos en todo lo que SÍ podemos hacer
- Antes de cerrarnos ante una dificultad, pensar si hay alguna alternativa creativa para afrontarla de un modo seguro y siguiendo las normas
- Aprovechar los espacios al aire libre y el contacto con la naturaleza
- Tener unas rutinas y unos hábitos de vida saludable
- El deporte, la buena alimentación y el contacto agradable y seguro con las personas queridas serán estupendos aliados

Adolescencia

- Los adolescentes necesitarán más su espacio y el poder estar con sus amigos y amigas, que son su fuente de apoyo emocional principal.
- Será necesario acordar con ell@s formas seguras para que puedan socializar
- Pero asegurar que lo pueden hacer, siendo flexibles
- Acompañarles desde “el sermón o la amenaza” no ayudará a que se sientan mejor
- Sus formas de interacción son las que más se están viendo afectadas con la pandemia
- Si se sienten comprendid@s será más fácil llegar a acuerdos saludables física y emocionalmente



Lola Pavón / Febrero 2021

Ante una hospitalización o duelo por Covid-19

- Informales de la situación adaptando la información a la edad, no es recomendable ocultarlo si esa persona es muy cercana
- Recordarles que la mayoría de personas solo tienen síntomas leves y la gran mayoría se recupera
- Hacerles partícipes en mantener el contacto con esa persona: llamadas, audios, cartas, dibujos (respetando si no quieren hacerlo, nunca obligar)
- Acompañarles en sus emociones para que puedan expresarlas y se sientan comprendidos
- Ofrecerles la oportunidad de despedirse en caso de que la situación sea grave
- Hablar de ello en familia y darse apoyo mutuamente



Conclusiones

- Las personas adultas somos el modelo y quienes podemos ayudar a que niños, niñas y adolescentes vivan esta etapa sintiéndose tranquilos, seguros y permitiendo que puedan vivir con la mayor salud emocional posible
- El mejor antídoto frente al miedo será centrarse en todo lo que podemos hacer día a día y promover un ambiente lo más agradable posible

En realidad, solo existe el "ahora". Si sabes cómo manejar este momento, sabes cómo manejar la eternidad.

Sadhguru



Lola Pavón / Febrero 2021



Algunos recursos

Aunque recuerda que el mayor recurso será vuestro acompañamiento

- Cuentos para hablar sobre el Covid-19: <https://www.julianmarquina.es/cuentos-infantiles-gratis-para-explicar-a-los-peques-que-es-el-coronavirus/>
- Ideas para hacer en casa: <https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa>
- Guía sobre hospitalización y duelo por covid-19: <http://www.lolapavon.es/covid19/>
- Blog con muchos recursos sobre gestión emocional y duelo, especialmente para docentes: <https://www.almaserra.com/blog/>
- Cuento el monstruo de los colores: <http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores.html#.YCA1LpNKjoY>
- Libro “Lo bueno de tener un mal día. Como cuidar de nuestras emociones para estar mejor” de Anabel González

Lola Pavón / Febrero 2021

Para imprimir

El Emocionómetro del Inspector Drilo:

<http://emocionometro.blogspot.com/>

