GABINETE PSICOPEDAGÓGICO MUNICIPAL

Artículo 1 - Consejos generales que pueden mejorar nuestro bienestar psicológico

Queridas familias, desde los Gabinetes Psicopedagógico Municipales de la Marina Baixa de La Vila Joiosa y de La Nucia, queremos acercarnos a vosotros, a vuestras casas, para daros nuestro apoyo en estos momentos de situación de Estado de Alarma y confinamiento domiciliario. Nuestro objetivo es el de ofreceros información, consejos, orientaciones, links que os puedan ayudar en el día a día con vuestros hijos e hijas.
Tenemos que agradeceros el gran esfuerzo que estáis demostrando y la responsabilidad con la que estáis cumpliendo las indicaciones de las autoridades permaneciendo toda la familia en casa. Esto conlleva emociones encontradas que tenéis que asumir y que pueden causar ansiedad, estrés y frustración, debido a una situación que no podemos controlar y que no depende de nosotr@s. Pero si podemos intentar aceptarla lo mejor posible y sacar de ella algunos aspectos positivos, como una oportunidad para mejorar a nivel personal. Esta situación nos da la oportunidad de:

- Pasar más tiempo toda la familia unida, sin prisas, disfrutando de un tiempo con nuestros hij@s, que normalmente no tenemos.
- Compartir sentimientos, vivencias, dialogo (escucharlos, entenderlos, trasmitirles nuestro amor, comprensión y protección).
- Desarrollar la creatividad y nuevas formas de pasar el tiempo, con actividades distintas, novedosas.
- Aprender toda la familia unida a afrontar y resolver problemas y situaciones nuevas desagradables. Vais a convertiros en un modelo para ell@s de afrontamiento positivo de las situaciones adversas. Desarrollar el pensamiento positivo, resolución de conflictos, cooperación, afrontar la frustración…

Somos conscientes que la realidad de cada familia es distinta. Es por eso que desde este espacio vamos a intentar aportar nuestro pequeño grano de arena y brindaros nuestra ayuda. En los momentos actuales

en que estamos siendo bombardeados por la prensa, televisión y por las redes sociales con noticias alarmistas y saturación de información preocupante, intentaremos enviaros consejos que os pueden ayudar a centrarse más, en los aspectos positivos de esta situación y en como hacer para no sentirnos estresados, preocupados o frustrados. En este sentido, en esta página de información a las familias de nuestra población, queremos también dar orientaciones a los padres/madres, de cómo pueden actuar ante situaciones complicadas que pueden presentarse como: Rabietas, miedos, ansiedad, discusiones familiares, etc. Esta i**nformación se irá actualizando** en los próximos días y desarrollando por apartados.

Para empezar como consejos generales que pueden mejorar nuestro bienestar psicológico, podéis seguir estas indicaciones y/o orientaciones generales:

a. Lo mas importante, que seguramente ya habréis hecho, es explicar a vuestr@s hijos la situación en la que nos encontramos y por qué hemos de seguir todos estas medidas a pesar de que no nos guste estar todo el tiempo en casa, no ir al cole, no salir al parque, etc. Nos entienden perfectamente si utilizamos un lenguaje adaptado a su edad, no ignorando sus miedos y dudas que puedan tener e intentando responder lo mas sencillamente a sus preguntas evitando alarmarlos; si no tenemos todas las respuestas, hemos de ser sinceros con ellos e intentar, en la medida de lo posible, buscar respuestas juntos . Como ayuda podéis mirar con ellos estos tres cuentos que explican muy bien que es el Covid-19 o coronavirus para niños pequeños:

- https://www.youtube.com/watch?v=Iy_P467k-Nc

- https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf - https://www.youtube.com/watch?v=X0AIZPHKwA4

b) Intentad evitar la exposición excesiva a información respecto a datos sobre el COVID-19, tanto en la TV como a través de redes sociales, sobretodo, sabiendo que mucha de esta información es alarmista y en ocasiones falsa.

c) Intentad que vuestros hijos no estén expuestos a demasiada información de este tipo, ya que además de no entenderla, puede crearles más miedos y ansiedad. Es más conveniente explicarles la realidad (como por ejemplo: que el confinamiento en casa se ha ampliado por más días, que sigue habiendo más casos infectados…), con vuestras palabras, con mucha serenidad y calma, centrándonos en que eso ya se esperaba, y que va a durar posiblemente más de lo creímos al principio, pero que esto no va a durar para siempre y que quedan menos días para vencer al virus. Escuchad también sus ideas al respecto, sus preocupaciones, y responded siempre a vuestros hij@s con la verdad pero con la tranquilidad. Si les damos tiempo y se lo explicamos, podemos saber que es lo que les preocupa, y como podemos ayudarles, además confiaran en nosotros, más que en la información a la que están expuestos.

d) Expresarles que para nosotros también es una situación que no hemos vivido nunca y que también nos estamos adaptando a ella, pero que han de estar muy tranquilos y no tener miedo, ya que los papas y las mamas, estáis ahí para protegerlos, y que quedándonos en casa, y respetando las recomendaciones de higiene que nos han dicho “el virus no nos puede encontrar”.

e) Os recomendamos que utilicéis mucho el humor y la música, ya que os aportaran, a toda la familia, emociones positivas que contrarrestaran las negativas que puedan aparecer. Os animamos a que cantéis y bailéis con vuestros hijos, os disfracéis, contéis chistes y/o inventéis juegos/actividades que provoquen la risa y el bienestar.

f) Para que la noche no se convierta en un problema como: pesadillas o insomnio, es importante realizar actividad física diaria, dentro de lo posible (según el espacio del que dispongáis), y varios tipos de actividades distintas, asemejándolo al máximo, a las rutinas que teníamos antes del confinamiento. Es decir, necesitamos rutinas de higiene, sueño, comida, descanso, actividades escolares o formativas, actividades de ocio y diversión… para que al final del día nos acostemos con la sensación de haber vivido muchas cosas distintas y con ganas de descansar de todas las actividades realizadas. Además si nos dormimos con la sensación de que nos hemos divertido, de que están seguros y que son queridos van a poder dormir sin miedo.

Pero no olvidéis que lo que necesitan nuestro hij@s ahora, igual que lo necesitamos todos, es sentirse queridos y arropados y para ello en determinados momentos tendremos que romper las rutinas que les hemos puesto y darles todo nuestro cariño y afecto y jugar con ellos, leerles cuentos, ver alguna peli, bailar, cantar, etc. o abrazarlos y no hacer absolutamente nada, tan solo sentir la proximidad el calor y la fuerza que podemos trasmitirles con nuestro amor. Y no os preocupéis si se quedan rezagados en las tareas escolares, cuando todo vuelva a la normalidad habrá tiempo de ponerse al día, ellos son esponjas y aprenden de todo y de todos. No os enfadéis si no quieren hacer deberes o se rebelan ante la situación, sed comprensivos y pensad que también tienen miedo, como nosotros, y una mirada o un gesto de cariño les tranquilizará, su capacidad de gestionar emociones les ayudará ahora más que los contenidos académicos metidos bajo presión.

Y sobre todo, papas y mamas, cuidaros vosotros mucho, arreglaros todos los días como si fuerais a salir a la calle, haced algo de ejercicio, alimentaros bien, llamad y hablad con vuestros seres queridos y amigos y cuidarlos también en la distancia, ahora es cuando las mejores emociones pueden salir de nosotr@s y hacernos sentir más humanos.

Elaborado por : ELVIRA SEGUÍ ÁVILA, GPM DE LA VILA JOIOSA Psicóloga Colg. N.º: CV – 00562 OLIVIA A. ROIG CARRIÓ GPM de La Nucia Psicóloga Colg. N.º: CV – 03992

Noticia publicada el 25 de Marzo de 2020

Fuente: Fuente propia

Categoria: Educación.

