



La Serena, 07 de Abril de 2020

Queridas, madres, padres y apoderados:

El planeta ha sido afectado por una pandemia viral, el cual nos ha obligado abruptamente a cambiar todo lo que en algún momento consideramos normal o cotidiano, las salidas por más pequeñas que sean como salir al supermercado en familia o juntarse con amigos comienzan a extrañarse. Estos cambios en nuestro diario vivir nos pueden llevar a sufrir momentos de estrés y ansiedad, es ahí la importancia de que mantengamos intacta nuestra fe y esperanza, encomendándonos a Dios para que nos fortalezca, nos permita reflexionar y concientizar sobre nuestra vida.

Estamos volviendo a lo esencial, a valorar más lo que tenemos, a agradecer, sonreír, reír, jugar, rezar, compartir, a disfrutar de lo simple. Los invito a sonreír y tratar de hacer el día más feliz a quienes tenemos cerca.

Papitos es probable que nuestros hijos comiencen o ya comenzaron a experimentar estrés o tensión física, lo cual puede manifestarse de diferentes forma como por ejemplo con dolores de cabeza, episodios de berrinches muy frecuentes y difíciles de calmar en los más pequeños e irritabilidad en los jóvenes, cansancio, alteraciones en el apetito, problemas para dormir (diferente a como normalmente ya estaba durmiendo), arranques de ira (golpear o aventar cosas con mucha intensidad), alergias en la piel e inclusive dificultad para concentrarse con algo de su interés.

Envío algunos consejos que pueden ayudar (tanto a ustedes como a sus hijos) a reducir los niveles de estrés y ansiedad que pueda estar generando el encierro.

Les dejo unos Links que personalmente creo que les pueden ayudar positivamente en la realización de ciertas actividades, el link 1 es música para relajarse antes de dormir (si también prefieren pueden escucharlos durante el día) y el link 2 son ejercicios de relajación y meditación.

Link 1: <https://www.youtube.com/watch?v=mKe-eo4l-t8&feature=youtu.be>

Link 2: https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX_4hg&feature=youtu.be

Algunos consejos para calmar la ansiedad en niños y jóvenes:

1. Mantenga usted la calma ante lo que estás viviendo

2. Converse y escuche a su hijo:

La idea es que se siente a escuchar, y descubrir el inmenso e increíble mundo que está sucediendo dentro de su hijo. Entre en contacto con él, tratando de sentir y entender por lo que está pasando, en esto puede ayudar el preguntarle a sus hijos: ¿Tienes algún miedo? ¿Que te da miedo? ¿Qué te preocupa?, al momento de obtener una respuesta es importante no minimizar lo que él/ella está sintiendo, evitando responder cosas como “no pasa nada, no tienes por qué preocuparte” y mejor responder con un “te entiendo”, yo te acompaño y juntos vamos a encontrar la forma de que te sientas mejor”.

En una instancia como esta lo que más necesitamos es empatía y comprensión, que se nos acompañe y que se nos brinde fortaleza estando ahí, a nuestro lado.

3. Colocar un ritmo, no rígido, de rutinas predecibles con énfasis en el sueño:

Los niños y jóvenes necesitan un ritmo predecible de actividades, las rutinas y horarios les dará estabilidad (levantarse, desayunar, almorzar, tareas, juegos, tiempo en familia, dormir, etc.). Con respecto al sueño, dormir para los niños y jóvenes es igual de importante que comer, en especial porque se encuentran en una etapa de crecimiento, cuando no obtienen el sueño suficiente, genera cambios

de ánimo, irritabilidad, cansancio mental y físico, pudiendo afectar las relaciones interpersonales. Entonces, hay que dar importancia a que tengan un horario para irse a dormir, de esta forma nos aseguramos de que estén durmiendo las horas suficientes.

Si su hijo está teniendo problemas para dormir le aconsejo que genere un ambiente óptimo, en donde no haya ruidos, no haya estímulos que puedan llamar su atención, idealmente con las luces y televisión apagada. Si lo desea puede realizar un ejercicio de relajación antes de dormir para que sea fácil. (Link 2)

4. Genera una rutina de baño antes de dormir:

Si tiene tina en su hogar puede ser un baño con una duración no mayor a los 10 minutos, si es en ducha que no sobrepase los 5 minutos, idealmente coloque música relajante para el baño, puede ser desde su celular (Link 1)

5. Realizar masajes:

Realice suaves masajes en pies, brazos y/o espalda (puede ser con aceite aromáticas o en su defecto crema) durante 5 a 10 minutos. Puede utilizar también música relajante durante los masajes (Link 1)

6. Utiliza mensajes positivos: Incentivar, animar y apoyar.

7. Dale tiempo de calidad y de conexión:

Si algo quieren los niños y jóvenes, es conectar con sus padres y los adultos importantes de sus vidas. Y para conectar, no necesitan que le estén diciendo todo el día qué hacer, necesitan que les dedique por lo menos 10 minutos al día, de total atención (a cada 1 de sus hijos), en este tiempo, es importante que los mire a los ojos, que se pongas a su altura y que los acompañen en las actividades que ellos quieran hacer, sin intervenir o dirigir. A veces como papás se nos olvida que nuestro rol no es solo entregarle sus necesidades básicas, sino que también se trata de divertirnos y pasar tiempo con nuestros hijos, por lo que convierta este tiempo libre en tiempo de calidad, déjese fluir, sea espontáneo, juegue y ría, corra, salte y baile

con ellos, deje que sus hijos les enseñe como es ser niños de nuevo, que les enseñe cómo ellos se divierten y lo hermosa que es su imaginación. Es importante que tenga estos momentos con ellos.

8. Ejercicio y actividad física:

Buscar en conjunto que tipo de actividad física realizaran, si tienen diferentes opciones pueden ir rotándolas, la actividad física realmente es el canal para liberar el estrés y la ansiedad.

9. Enséñele a relajarse, respirar y hasta meditar en el “lugar de la relajación”:

Hay muchas ideas que puede inventar con los niños y jóvenes, imaginar que son globos y que al inhalar se inflan y al exhalar se desinflan y se permitan caer rendidos sobre un rico colchón, tensar y soltar las extremidades, respirando profundamente y exhalando, escuchar música tranquila y tener ese espacio que pueden aprovechar para disfrutar un poco antes de irse a dormir, para entrar en la relajación total.

10. No trate de eliminar la ansiedad sino que ayúdelo a controlarla

Me despido muy cariñosamente

Claudia Valenzuela Narea

Orientadora