

Contención Emocional en Tiempos de Pandemia

**Colegio San Sebastián
de Quilicura
Equipo de Apoyo
Junio de 2020
Niveles 3°, 4°, y 5° básico.**



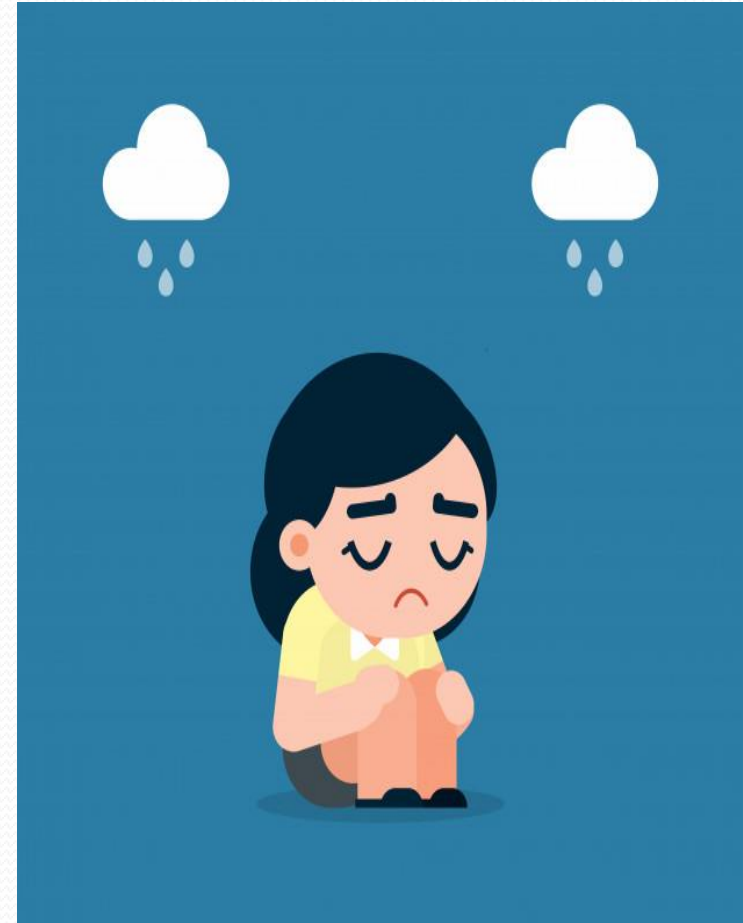
¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento social?

- La primera reacción y la mas natural es sentir **miedo**...estamos confinados pues hay un virus potencialmente peligroso, invisible y contagioso.
- El **agobio**, se refiere a la ansiedad e inquietud intensa provocada por la situación de pandemia que vivimos a nivel mundial.



¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento social?

- La **incertidumbre** de no saber cuanto tiempo durará este confinamiento, cuando volveremos a realizar nuestras actividades habituales, incluso nos preguntamos si algún día volverá a ser todo como antes.
- También la **incertidumbre económica**, debido al alto desempleo y las dificultades económicas que van de la mano de las cuarentenas.
- Comenzamos, también, a tener **ideas catastróficas y pesimistas** acerca del futuro.



¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento social?

- El miedo, la incertidumbre y el agobio puede generar en nosotros muchos **síntomas negativos** como depresión, ansiedad, alteraciones del sueño, alteraciones de alimentación, falta de ánimo, cambios bruscos de humor, irritabilidad, llanto fácil.
- Y si nos pasa a los adultos.....imagínate a los niños, niñas y jóvenes.



Los efectos psicológicos del confinamiento en nuestros hijos...

- Miedo: a enfermarse, a que algún ser querido se enferme, a quedar solos, a que los adultos queden sin trabajo, entre otros.
- Mal humor: enojo, irritabilidad, desgano, cambios de ánimo, aburrimiento.
- Dormir muy tarde y por ende despertar muy tarde.
- Alteraciones alimenticias.
- Dolores corporales



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos?

A través de la **contención emocional**.

- Esta se refiere a **tranquilizar y estimular la confianza** de una persona, en este caso nuestros hijos, que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional, en nuestro caso el aislamiento social y todo lo que conlleva esta pandemia. Para esto, debemos tener en consideración 2 aspectos:

Una
Actitud
Empática

Una
Escucha
Activa

Contención emocional

Una
Actitud
Empática



Es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona

Una
Escucha
Activa



Es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por la otra persona

Contención emocional

Cuando las cosas se pongan difíciles con tus hijos:

1. Contenerlos emocionalmente
2. Darles tiempo para calmarse
3. Transmitir Seguridad.



Contención emocional

RECUERDA.....

- **Controla tu propia ansiedad:** recuerda que la ansiedad es contagiosa, si tu no logras la calma, difícilmente tus hijos la alcancen.
- **Habla con tus hijos sobre lo que saben del Covid-19:** entrégales información comprobada científicamente, enséñales a desconfiar de los rumores o noticias falsas que circulan por redes sociales.
- **Mantén una convivencia familiar positiva:** busca llevarte bien con las personas de tu familia, evita los gritos, las críticas y las peleas, trabaja para llevarte bien y asegurarles a tus hijos un ambiente de armonía.
- **Establecer rutinas diarias:** las rutinas ayudan a las familias a organizar, orientar y estructurar el funcionamiento del hogar, brindan a los niños una seguridad y un orden

Derivación al Equipo de Apoyo SSQ

- Si necesitas apoyo psicológico, emocional y/o motivacional puedes solicitar a tu profesor/a jefe para que seas derivado/a al equipo de apoyo (compuesto por encargada de convivencia, orientadora y psicólogas) del establecimiento. Recuerda que en este momento de pandemia ¡No estás solo/a

Otras redes de apoyo

1. **Atención psicológica gratuita en estado de emergencia Chile - APEEDE.** Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis.

FB: /GrupoAPEEDE
IG: @atencionpsicologicachile
Mail:
psicologxsemergencias@gmail.com

2. **Psicólogos Voluntarios de Chile.** Apoyo psicológico. Horario de atención de lunes a viernes de 10 a 19 horas.
Fono: +56975592366 / 22498537

3. **Programa Comunícate.** Chile Unido.
Orientación y apoyo psicológico telefónico.
Fono: 800 226 226
Mail: psicologo@chileunido.cl

4. **FonoInfancia.** Orientación psicológica para madres, padres y cuidadores de niñas y niños.
Fono: 800 200 818
www.fonoinfancia.cl

5. **Línea Libre.** Fundación Para la confianza. Orientación y contención para niñas, niños y adolescente.
Fono: 1515

6. **SaludResponde.** Orientación en salud mental y en especial, para abordar el suicidio.
Fono: 600 360 7777

7. **FonoCOVID SENAMA.** Entrega contención y apoyo emocional a las personas mayores durante la emergencia sanitaria. Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas.
Fono: 800 4000 35

8. **Fono Orientación SERNAMEG.** Orientación para víctimas y testigos de violencia contra la mujer. Atiende las 24 horas.
Fono: 1455

9. **Fono Drogas y Alcohol SENDA.** Atención por parte de profesional capacitado/a, que entrega apoyo y consejería a personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, familiares, amigos o cercanos.
Fono: 1412

10. **Estoy contigo.** Red solidaria de voluntarios/as de la región de la Araucanía que brinda escucha.
Web: www.estoycontigo.cl

Otras redes de apoyo

REDES DE APOYO

REDES DE APOYO FORMALES:

Identifica y registra las redes de apoyo formales con que cuentas.
INSTITUCIONES PÚBLICAS, REDES MUNICIPALES, TELÉFONOS GRATUITOS.

Fono Infancia

Responde dudas sobre crianza, desarrollo de niños, niñas y adolescentes, dificultades de conducta, etc. Atiende por teléfono y chat, de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs.



Salud Responde (24 horas)

Responde dudas relacionadas con la salud, síntomas y cuidados de niños(as) y adultos. Recibe reclamos e informa sobre el Coronavirus (COVID-19), campañas de vacunación, etc.



Fono Niños

Recibe denuncias sobre **maltrato o vulneraciones de derechos niñas o adolescentes.**



Fono Familia

Apoyo rápido y oportuno a quienes sean víctimas de **Violencia Intrafamiliar**



Fono Orientación Violencia contra las Mujeres

Apoyo a mujeres en caso de ser víctimas de **violencia durante el periodo de cuarentena.** Atiende las 24 horas del día, todos los días.



INSTITUCIÓN	DESCRIPCIÓN	TELÉFONO
SERNAMEG	Alternativas para orientación o intervención en Violencia contra la Mujer 24 hrs.	1455 +569 97007000 Mascarilla 19
Fundación para la Confianza	Línea libre para dar orientación a niños, niñas y adolescentes de 10:00 a 22:00 hrs.	1515
SENAMA	Línea telefónica de orientación "Cuenta Conmigo" para adultos mayores que se sientan solos/as	800 400 035
Psicólogos Voluntarios	Línea telefónica de atención	+569 75592366
SENDA	Fono Drogas y Alcohol orienta; interviene y guía las 24 hrs.	1412