

Contención emocional durante el tiempo de cuarentena 1° a 4° medio



Equipo de
Apoyo
Junio 2020



Salud mental durante la pandemia

El coronavirus y las medidas necesarias para disminuir y evitar su propagación suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todos/as, adultos, niños y adolescentes.

Es esperable que elementos como distanciamiento social, trabajo y estudio desde el hogar, reducido contacto corporal, preocupaciones económicas, expectativas a futuro, y temor al contagio del virus, generen e intensifiquen malestares psicológicos en los/as niños/as, adolescentes y adultos tales como estrés, angustia, ansiedad y crisis de pánico entre otros.



¿Qué ocurre con los/as niños/as y adolescentes?



Durante la pandemia, sin importar la edad, los/as niños/as y adolescentes van a realizar las siguientes interrogantes:

- ¿Estoy a salvo?
- ¿Están ustedes, las personas que cuidan de mí, a salvo?
- ¿Cómo esta situación afectará mi vida diaria?

Como padres y personas a cargo de menores, necesitamos hablar con nuestros hijos/as sobre estas preocupaciones, y asegurar los debidos resguardos cuando se debe salir del hogar (uso de mascarillas en el exterior, distanciamiento social y al regreso lavado de manos, cambio de ropa y zapatos, entre otros). Indicando además la importancia de que ellos/as no deben salir a excepción de situaciones médicas u otros casos de urgencia.

Solo la convicción de que estamos haciendo algo realmente importante para el cuidado propio y de los otros nos da el sentido para mantenernos sin salir a lo largo de los días.

¿Qué resguardos debemos tener en el caso de que un integrante de la familia esté diagnosticado con covid?

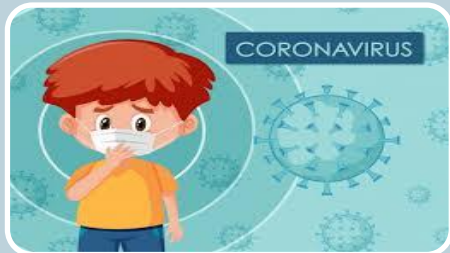
Muchas de las personas diagnosticadas con covid que presentan síntomas leves no son hospitalizadas y, previa revisión de un doctor, deben permanecer en estricta cuarentena en sus domicilios, con el fin de que el virus no se siga propagando. Además de no salir a la calle, este resguardo implica no recibir visitas para minimizar así las probabilidades de contagio a otros familiares o amigos.

Para evitar que el virus se traspase al resto de los habitantes de la casa, hay que tomarse muy en serio las medidas de precaución, comenzando por el **aislamiento total**. Esto es, minimizando casi totalmente el contacto con los convivientes, sobre todo si hay adultos mayores u otras personas que estén dentro de los grupos de riesgo (enfermedades crónicas).

Se debe realizar un **aseo profundo de la habitación de manera diaria**, incluyendo una **limpieza y desinfección de todas las superficies** que la persona toque, como manillas de puertas, teléfono, termómetro, mesas o interruptores. Para esto se puede usar soluciones que contengan cloro o alcohol y quien lo haga tiene que ocupar mascarilla, e idealmente guantes desechables.



Impacto psicológico del covid en la salud mental de niños/as, adolescentes y adultos



Niños/as

Miedo a enfermarse y contagiarse
Enojo, irritabilidad, aburrimiento
Excesivo uso del celular
Dolores corporales, dificultades para dormir y cambios en la alimentación



Adolescentes

Expresiones de enojo, irritabilidad, y aburrimiento
Incertidumbre y ansiedad frente al futuro
Preocupación por la distancia social y la sensación de “perderse algo importante”

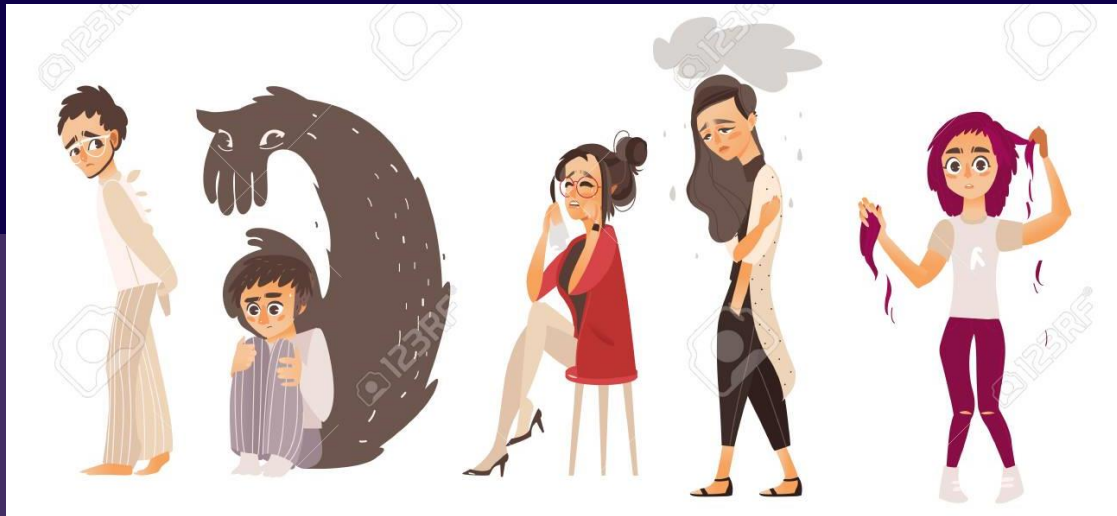


Adultos

Incertidumbre, ansiedad, preocupación por la información y por la separación de la familia
Dificultad para compatibilizar trabajo, crianza, y tareas domésticas.
Miedo a perder el trabajo, y lo que significa la cesantía.

¿Qué es una crisis emocional?

Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso, afectando su desempeño cotidiano, tolerancia a la frustración y vinculación con las personas que la rodean. Cada persona puede expresar de manera diversa y en distintos niveles una crisis emocional.



¿Cómo se reconoce una crisis emocional?



Algunas señales que se pueden observar son:

- La persona se siente incapaz de enfrentar sus problemas, y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones.
- Se muestra cansado/, con ansiedad y angustia. Tiene problemas para dormir bien.
- Presenta algunos problemas físicos asociados a los estados de angustia, tales como taquicardia, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo, dolor de cabeza constante y sensación de debilidad.
- Se siente inadecuada, abrumada y desamparada.

¿Cómo abordar una crisis emocional? : Contención emocional

La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una crisis emocional.

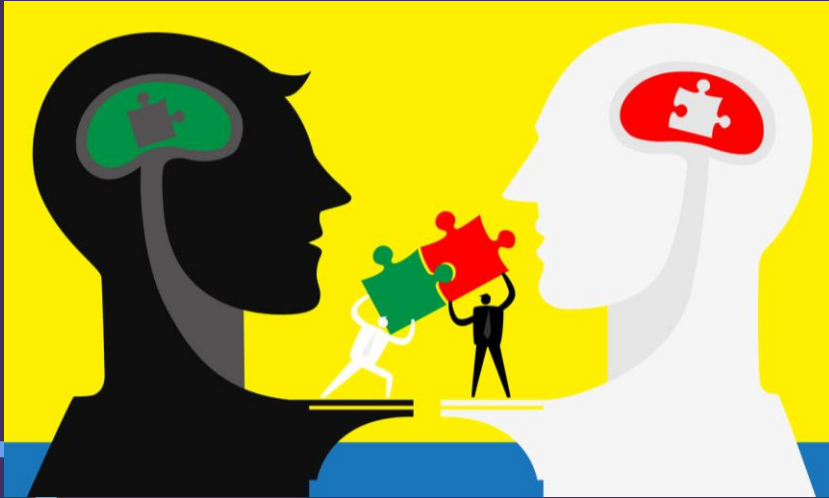
La contención **tiene dos vías importantes:**

- la actitud empática, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona; y
- la escucha activa, que es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por otra persona.

No es necesario que seamos psicólogos/as para dar contención emocional. Tan sólo con escuchar con atención, y sin prejuicios, a la otra persona estamos conteniéndola.



¿Cómo abordar una crisis emocional?: Contención emocional



Debemos tener cuidado: La contención emocional **NO es juzgar, regañar, invalidar las emociones de las otras personas**, diciendo, por ejemplo: “No te pongas triste”, “No llores”, “No es para tanto”, etc. En ese momento la prioridad es escuchar y orientar.

La contención nos ayudará a:

- Proporcionar apoyo, facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, promoviendo la expresión de sentimientos y de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el disgusto como válidos.

- Proporcionar “control de calma” ante una situación intensa, transmitir una sensación de alivio (físico y emocional) a la persona que está abrumada o apesadumbrada emocionalmente.

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 abordarje del 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

Recomendaciones

“

- Como familia es bueno conversar sobre lo que estamos viviendo y las maneras en que podemos apoyarnos entre todos/as. Cada uno/a puede plantear sus preocupaciones y sentimientos.
- Es importante transmitir tranquilidad y esperanza, dando a entender que es un virus que como familia nos estamos cuidando.
- Puede ser un momento para aclarar dudas y corregir información errónea sobre lo que está sucediendo. También se pueden hacer planes como familia cuando termine la cuarentena.



Recomendaciones



Disminuya la exposición a medios de comunicación y redes sociales donde se muestre constantemente noticias sobre la pandemia, contagios y muertes. **El descanso de la información, le hará sentir más tranquilo/a.**



Disminuya la información a la que se expone y solo por fuentes confiables, de manera de estar informados/as sobre la situación que estamos viviendo. Evitar noticas falsas o poco confiables, que solo aumentan su incertidumbre y miedos.



No revise cada cinco minutos las redes sociales y los noticieros, esto aumentará su nivel de información, sino más bien lo/a saturará y aumentarán sus preocupaciones.

*Tener cuidado con las imágenes y audios a los que están expuestos los/as niños/as.

**Comienza donde estás.
Usa lo que tienes.
Haz lo que puedas.**

Arthur Ashe

