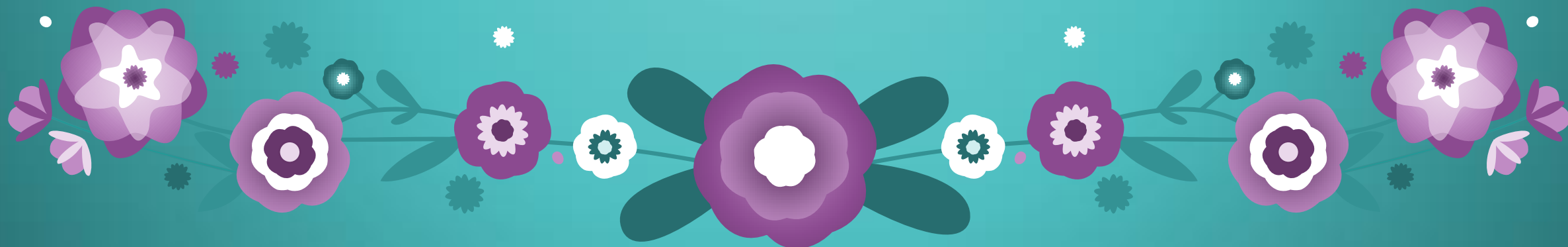




Equipo de
Apoyo
Junio
2020



CONTENCIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA PRE KINDER A 2° BASICO



La crisis sanitaria actual y el periodo de cuarentena puede implicar una gran carga emocional, e impactar psicológicamente en mayor o menor medida a todas las personas.

La forma en que cada persona enfrenta y reacciona a la situación de crisis varía, según la gravedad del evento vivido/percibido y las características personales previas.

Frente a este contexto, es normal que los/as niños/as comiencen a expresar emociones tales como enojo, miedo, tristeza, angustia entre otros. Además, aumentan los niveles de estrés, que generan sensaciones de desamparo y vulnerabilidad.



EN CUARENTENA:

- Se eleva la angustia de todos ante la incertidumbre.
- Debido al encierro, suele aumentar la irritabilidad en las personas.
- Los niños pueden presentar comportamientos alterados.
- Se producen más discusiones en el hogar.



¿Qué es la contención emocional?

La contención emocional es sostener las emociones de los niños y niñas a través del acompañamiento y ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos.

Contención emocional no significa no permitir que se expresen las emociones o negarlas, significa ayudar al niño/a a liberar su emoción de una manera canalizada, a través de vías aceptables que no lastimen a los demás.



CONTENCIÓN EN TIEMPOS DE CUARENTENA



Enfatice el vínculo amoroso, seguro y de protección a las niñas y los niños.

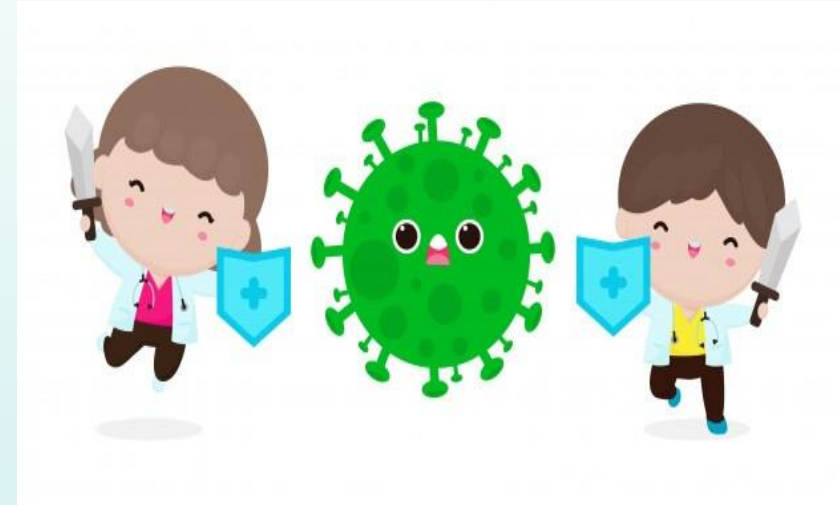
Expresa su amor más de lo habitual, dígame palabras cariñosas, hágale saber que está allí y que le protege.

Potencie ambientes seguros y estables.

**Mantenga las rutinas tanto como sea posible, anime a los niños/as a jugar como siempre.
Refuerce la idea de que siempre habrá alguien que los podrá ayudar, indíqueles personas a las que puede acudir si necesitan ayuda y usted no está.**

Ayude a buscar nuevas interpretaciones de los eventos que están sucediendo

Informe a su hijo de manera honesta y de acuerdo a su edad. Manténgales lejos de las imágenes de los medios de comunicación y limite la información que está transitando en redes sociales.



Mantener la calma

Los niños y las niñas son influenciados por las reacciones de los adultos. Si usted reacciona con miedo, rabia, angustia u otro estado emocional frente a la crisis, ellos pueden adoptar estas mismas respuestas. Por esto, es fundamental que los adultos mantengan la calma. La autorregulación es esencial para contener.



Generar espacios de expresión emocional

Es recomendable generar espacios donde el niño o niña pueda expresar sus emociones respecto a cómo percibe los hechos, validando sus sentimientos y transmitiéndole comprensión y apoyo.

Ello es fundamental para que el niño/a vaya comprendiendo y elaborando la situación. Esta expresión puede ser verbalizada, pero también los niños pueden expresarse mejor a través de otras vías como por ejemplo el dibujo, el canto, el baile, la pintura, la cocina, la escritura, etc.



ACTIVIDADES QUE PUEDEN FACILITAR EL RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

1. EL MONSTRUO DE COLORES

Es un cuento que permite conocer las emociones básicas con los niños y niñas más pequeños. Para conocer el cuento, ingresa al siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=_NmMOkND8g



2. BOTES CON EMOCIONES

Actividad que facilita identificar las emociones.

Sigan las instrucciones de la imagen →
Lo pueden crear a su manera. Si no cuentan con frascos, utiliza cualquier otro elemento que sea de su agrado.

Para mirar como hacerlo ingresar al video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vOvmZuxCusQ&feature=youtu.be>



Recurso 1: Botes con Emociones

• Objetivo:

Entender e identificar las 5 emociones básicas. Poder poner nombre a las emociones que los niños están sintiendo en el momento presente.

• Material:

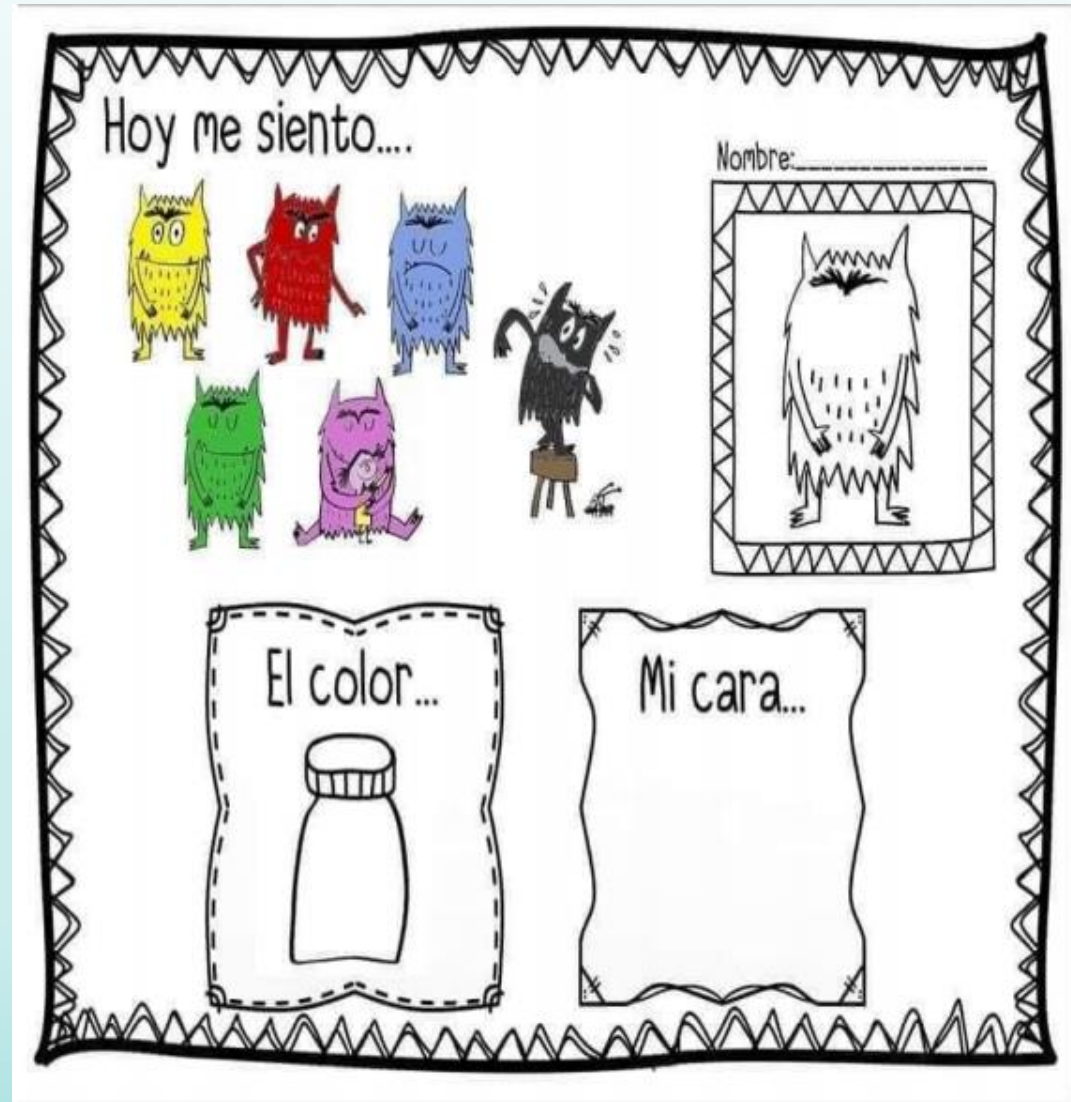
Botes de cristal (podemos reciclarlos)
Lanas de 5 colores diferentes (o bien papeles de seda o plastilina)
Etiquetas
Rotulador negro

• Actividad:

Explicamos el cuento: "El Monstruo de Colores" e identificamos cada emoción asociándola a un color: Amarillo-Alegría, Azul-Tristeza, Rojo-Rabia, Negro-Miedo, Verde-Calma. Cogemos 5 botes de cristal y 5 lanas de colores.

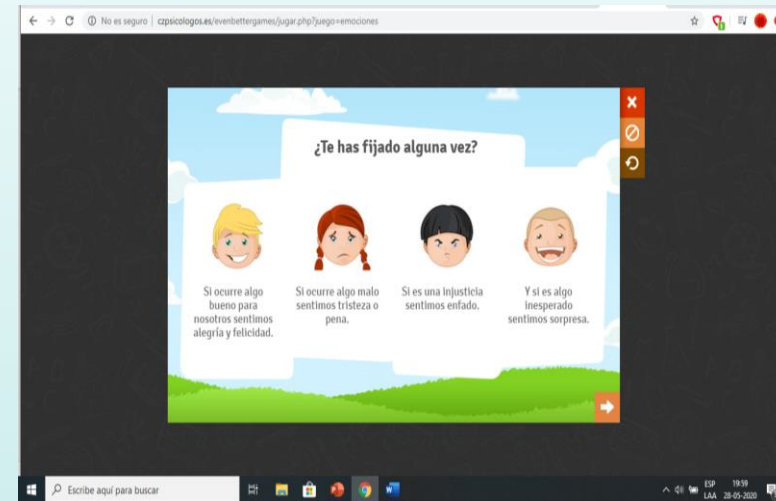
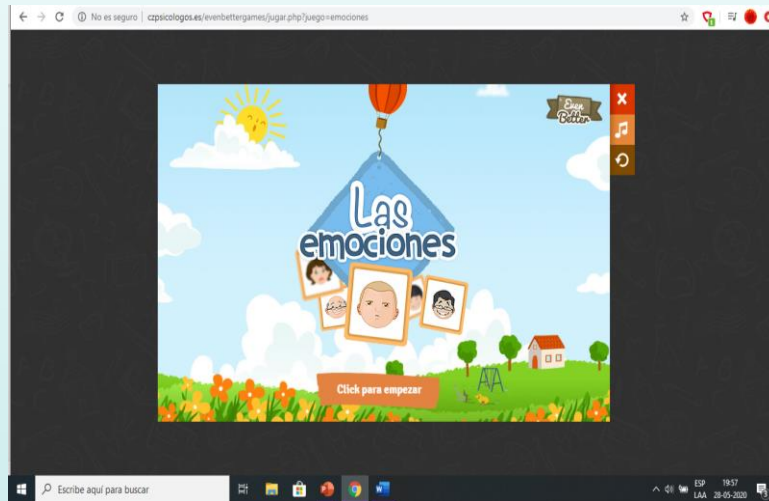
Podemos hacer que los niños coloquen las lanas de colores dentro de los botes que previamente hemos etiquetado con cada emoción en palabra.

2.1 También pueden dibujar en una hoja de cuaderno, al monstruo que represente como se sienten en el día a día. O dibujar y colorear el frasco de acuerdo a la emoción sentida. Por ejemplo; si hoy me siento enojado o rabioso, coloreo el frasco de color rojo.



JUEGO EDUCATIVO DE LAS EMOCIONES ONLINE, INGRESAR A SIGUIENTE PÁGINA:

<http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/jugar.php?juego=emociones>



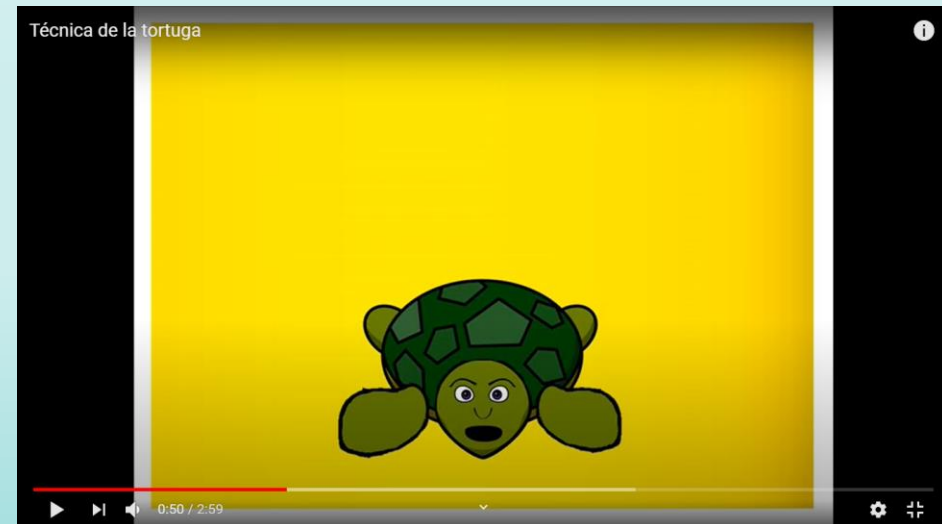
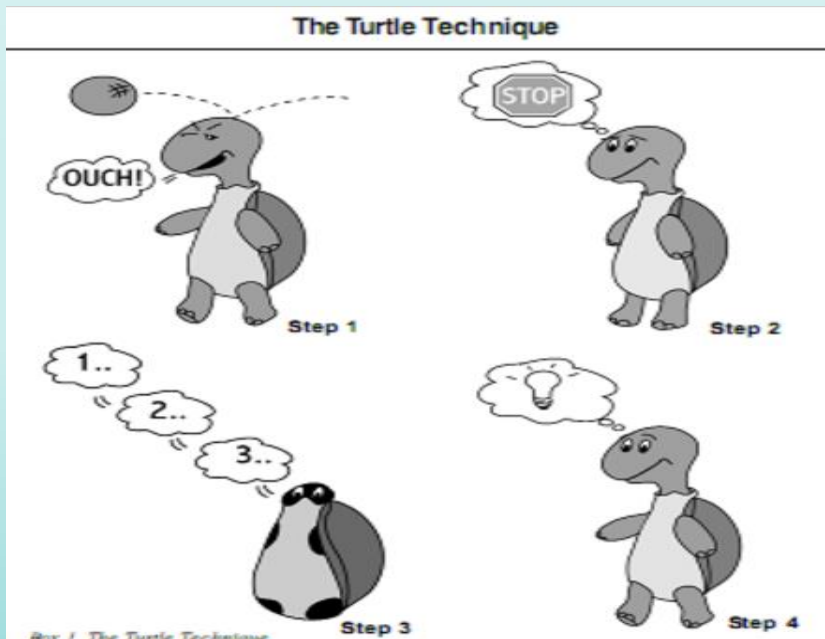
APLICACIÓN PARA
CELULARES
(EMOCIONES)
“Breathe” (“respira,
piensa y actúa”) de Plaza
Sésamo

ACTIVIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

Es un video-cuento que nos enseñará una técnica de autorregulación de emociones. Para verlo, ingresar acá: <https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLD6o>

Tú como adulto, ayuda a los niños y niñas a ver el video de la técnica de la tortuga o relátales el cuento en caso de ser más pequeños. Posteriormente incentívalos a practicar la técnica, y a utilizarla cada vez que la necesiten.



LA CAJA DE LA CALMA

Herramienta de regulación emocional para los y las más pequeños/as.

¿QUÉ ES?

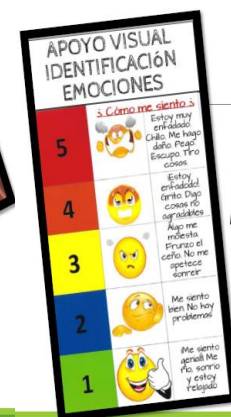
Es una caja muy especial que se crea en conjunto, los niños, niñas y sus padres, hermanos/as, abuelos o cuidadores.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Sirve para promover la gestión emocional, reducir el estrés, desarrollar la atención, fomentar la creatividad y aumentar el bienestar de los niños/as.

¿CÓMO SE CREA?

Elije una caja bonita o alguna que tengas a mano para reciclar. Adórnala a tu gusto y mete objetos especiales en ella, que tengan el poder de ayudarte a calmarte y relajarte.





¿CÓMO SE USA?
Cuando vemos que las emociones sobrepasan a nuestro hijo/a, es el momento de usar la CAJA DE LA CALMA. Al principio habrá que orientarles y recordarles que la use. Poco a poco irá desarrollando autonomía y aprenderá a gestionarse, sabiendo cuándo necesitará la caja.

IMPORTANTE, la caja está en constante evolución, siempre se le pueden añadir nuevos elementos y quitar otros



FRASCO O BOTELLA DE LA CALMA

Ésta entretenida técnica puede ayudar a tranquilizar y reducir estados emocionales en los niños y niñas, como; ansiedad, enojo, estrés, irritabilidad e incluso en casos de insomnio. Al tener una botella de la calma, puede el niño/a o adulto intencionar su manipulación, con la finalidad de observar las escarchas caer dentro de la botella de un lado a otro.

Para conocer ésta actividad y saber como realizarla en casa, ingresa al siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=YARHS1gFDuM>



ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

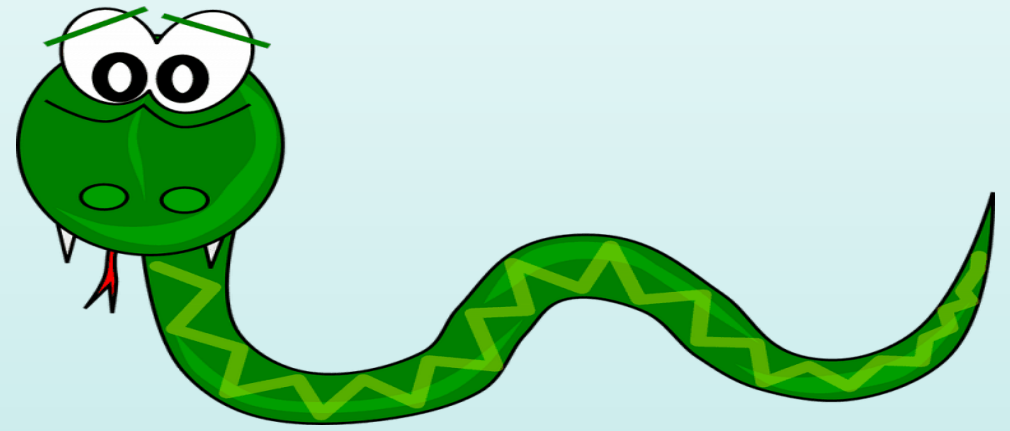


Los ejercicios de respiración para niños, niñas y adolescentes son tan útiles como beneficiosos. No solo les ayudan a controlar mucho mejor las emociones, sino que además, mejoran su capacidad de atención y focalización. Además, se sienten más relajados porque toman mayor conciencia de su cuerpo, logrando incluso mejorar sus procesos comunicativos.



El juego de la serpiente ¿Cómo lo hacemos?

- Sentaremos a los niños en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta.
- Deben poner sus manos en el abdomen y centrarse en las instrucciones que vamos a darles.
- A continuación, deberán respirar profundamente por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo van sosteniendo el aire.
- Después, deben dejar ir el aire mientras hacen el sonido de la serpiente. Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ellos puedan.

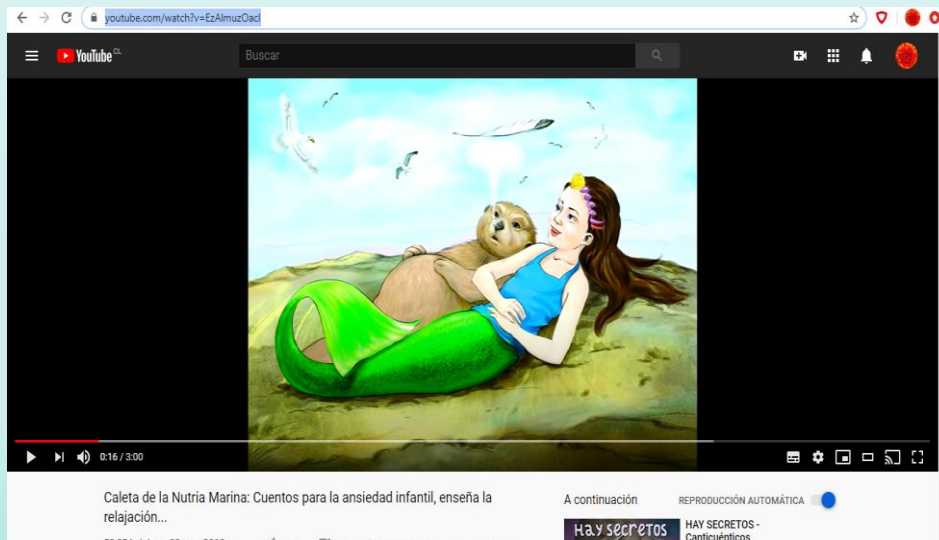


CUENTO “CALETA DE LA NUTRIA”

Este cuento permitirá a niños y niñas practicar la respiración-relajación y sus efectos.

Para escuchar cuento ingresa al siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=EzAlmuzOacI>



VIDEOCUENTO “RESPIRA”

Es otra alternativa, para que niño y niñas puedan realizar ejercicios de respiración.

Para escuchar y ver video ingresa aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=ibjFHTWBDA>



Relajación de Koeppen

- Lo primero es buscar un espacio adecuado sin distracciones y se puede poner música tranquila de fondo.
- Luego, la persona se debe acostar en un lugar que sea cómodo y el cuerpo esté completamente relajado.
- Se realizan respiraciones conscientes, es decir, respirar lentamente por la nariz, exhalar lentamente por la boca.
- Posteriormente, se comienza a tensar y relajar diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, las manos se aprietan fuerte como si se estrujara una pelota de goma, se suelta y se estiran los dedos.
- Lo mismo con los pies, pisamos fuerte y luego relajamos. Y así hasta hacerlo con todos los músculos del cuerpo acompañando siempre de la respiración.
- Es importante comenzar



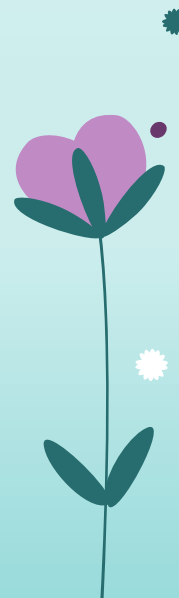
¿CUÁNDO CONSULTAR UN ESPECIALISTA DE SALUD MENTAL?



Si se observa alguno de estos cambios en un niño o niña:

- ✓ Preocupación por el coronavirus que impide hacer actividades como jugar, estudiar o interactuar con otros.
- ✓ Alteraciones en las rutinas de alimentación y sueño, asociado a altos niveles de estrés por esta problemática.
- ✓ Llanto excesivo o emociones intensas relacionadas con el tema, presentes por largos períodos de tiempo que alteran su vida cotidiana.

Pueden llamar a la **Línea Libre de la Fundación para la Confianza**, al teléfono **1515 de lunes a sábado entre las 12 y las 18 horas**. También pueden bajar la aplicación línea libre (Apple y Android) para chatear con un/a psicólogo/a especializado/a de manera gratuita.



Derivación al Equipo de Apoyo SSQ

Si su hijo/a o usted necesita apoyo psicológico, emocional y/o motivacional puede solicitar al profesor/a jefe que sean derivado/as al equipo de apoyo (compuesto por encargada de convivencia, orientadora y psicólogas) del establecimiento.

Recuerden que en este momento de pandemia ¡No están solos/as!



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