



CÓMO CUIDAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO ANTE EL COVID-19

La reciente aparición y rápida propagación del coronavirus nos obliga a enfrentarnos a una experiencia nueva, que nos impacta como individuos y como sociedad por los efectos devastadores que ha tenido.

Aparecen los temores frente a una amenaza invisible y desconocida, generando altos niveles de tensión y ansiedad en niños y adultos, puesto que no sabemos cómo luchar contra ella. Nos vemos obligados al confinamiento físico que limita nuestra libertad de salir, visitar a nuestros amigos y familiares, hacer nuestras actividades habituales como ir al trabajo o al colegio.

En este escenario adverso, uno de los grandes desafíos es resguardar nuestra integridad psicológica y la de nuestras familias. ¿Qué nos puede ayudar a lograrlo?

- ✓ Es importante comprender y aceptar que no estamos en una situación normal. Todo es diferente en nuestras vidas, la forma de estudiar, trabajar, relacionarse socialmente, comprar, etc. Por lo tanto, debemos estar conscientes que no podemos realizar nuestras actividades de la misma forma ni en los mismos tiempos que solíamos hacerlo. Entender esto es fundamental para disminuir la presión sobre nosotros y sobre los demás.
- ✓ La vida en el hogar también ha cambiado. Si bien es necesario organizar el tiempo y mantener ciertas rutinas, éstas deben ser FLEXIBLES y acomodarse a la realidad de cada familia. En este punto es importante priorizar por aquellas actividades más esenciales para la vida familiar, postergando lo demás para otro momento.
- ✓ La contención emocional es una tarea fundamental. Los niños pueden experimentar gran angustia frente a lo que no comprenden, y reaccionar con una gama de respuestas: llanto, mal humor, problemas del sueño, etc. La paciencia, el afecto y la disponibilidad pueden calmar y tener efectos sanadores en los niños.
- ✓ Respecto a las actividades escolares, debemos pensar que estando en casa, bajo esta situación de tensión psicológica a la que estamos todos sometidos, niños y adolescentes no pueden desarrollar sus actividades académicas del mismo modo que en el colegio, por lo tanto, hay que ajustar las expectativas a la realidad. Por otro lado, establecer horarios de estudio razonables según la edad del niño o joven, velar porque las tareas se realicen en forma dosificada para evitar la acumulación de trabajos.



- ✓ En el actual contexto, las tecnologías son una herramienta esencial para el desarrollo de las labores académicas. Sin embargo, representan un factor de riesgo ya que los niños están expuestos más de lo habitual a gran cantidad de información que puede aumentar la confusión o angustia, por lo que es necesario supervisar los contenidos a los que acceden y orientarlos frente a lo que ven o escuchan.
- ✓ Evitemos también la sobreexposición a la televisión. Actualmente, la programación televisiva gira en torno al COVID-19, lo que no permite la “desconexión” que necesita nuestro cerebro para procesar tanta información y tomar distancia de aquello que lo altera.
- ✓ En estos difíciles momentos, la principal tarea es mantener a salvo la salud física y mental. Según la Neuropsiquiatra Amanda Céspedes, para ello “...tenemos una fuerza maravillosa que se llama RESILIENCIA, que es la capacidad de ponerle el hombro a las adversidades y salir airosos...”.

Estamos llamados a buscar esa fuerza interior que nos ayudará a salir fortalecidos de esta experiencia, a aprender lecciones de vida y a valorar lo realmente importante.

Cualquier duda o consulta dirigirse a Convivencia Escolar al correo:

cecolegiosanmanuel@gmail.com

Ana del Río Cerón
Psicóloga
Encargada de Convivencia Escolar
Colegio San Manuel