



A través de la siguiente comunicación queremos como **Departamento de Convivencia Escolar**, entregar algunas recomendaciones para las familias alicantinas, ante la situación mundial de salud del **COVID 19**.

Instructivo de Contención Emocional frente al Coronavirus COVID-19

Es importante identificar que estamos frente a una situación temporal y transitoria, es un periodo de cambio que exige una toma de consciencia y responsabilidad personal frente a tomar las medidas pertinentes que las autoridades sanitarias han establecido para evitar riesgos de contagio y diseminación. Por lo tanto, es necesario que podamos visualizar, que estamos viviendo un período de crisis, que en algún momento esto terminará, por eso, es muy relevante que mantengamos la calma, evitando caer en estados de pánico colectivo y pensamientos negativos de tipo pesimista como **“Dios mío cuánto va a durar esto, “dónde vamos a acabar” “Estamos de mal en peor”, etc.** La actitud y disposición con la que enfrentemos esta situación será clave para adaptarnos y superar esta etapa.

Sin lugar a dudas el tema **COVID-19** está en todas partes, recibimos constantemente información de noticieros, radios, redes sociales, entorno laboral, en conversaciones triviales con amigos, familiares y es legítimo y natural experimentar miedo y preocupación, acompañado en ocasiones de incertidumbre frente a la posibilidad de contagio, así como a la inestabilidad laboral, el desabastecimiento de suministros y alimentos, etc.

Al respecto, es necesario saber que el miedo es una emoción básica, que todos experimentamos cuando nos sentimos en peligro o amenaza a nuestra integridad personal, de manera que el miedo como emoción nos ayuda a identificar lo que ocurre en nuestro entorno y generar una respuesta adecuada para adaptarnos a diversas circunstancias y escenarios. No obstante, cuando el miedo que experimentamos es intenso y desproporcionado al estímulo, provoca un gran malestar emocional, produciendo bloqueo y parálisis, que nos impide pensar con claridad, llevar a cabo nuestras actividades e inhibe la capacidad para responder de forma adecuada y buscar soluciones que nos permitan estar mejor.

Por lo tanto, frente al actual escenario que estamos viviendo, nuestra salud mental puede verse afectada. Al respecto ofreceremos algunas recomendaciones que pueden incorporar en sus rutinas cotidianas y vivir de manera más armónica e equilibrada esta etapa. Recordemos que cada crisis nos ofrece una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal, que nos permitirá responder con mayor optimismo, confianza y fortaleza episodios similares en el futuro.

Recomendaciones para proteger nuestra Salud Mental

Para padres y apoderados

- 1.- Mantenernos informados es clave, no obstante, es pertinente informarse sólo de fuentes oficiales y evitar sobrepasar a un bombardeo de noticias constante, que pueden hacernos sentir aún más preocupados y ansiosos.
- 2.- Mantengamos una actitud optimista y objetiva frente a la situación. Cuestione sus pensamientos y creencias que le podrían estar generando un estado de malestar significativo.
- 3.- Si es necesario comparta lo que piense y siente, con personas de confianza que le brinden el apoyo y ayuda que necesita.
4. Démonos un espacio, para conversar con nuestros hijos(as), respecto de lo que está ocurriendo, explicarles que es una situación temporal, que se están tomando las medidas necesarias (como permanecer en nuestros hogares y evitar exponernos en lugares con muchas personas, lavarnos las manos frecuentemente, etc.), y que todo estará bien. Toda información que compartamos con nuestros hijos(as) debe ser en relación al nivel de comprensión y estado evolutivo en el que se encuentran.
- 5.- Es importante que cada padre pueda examinar sus propias emociones, ¿Qué me pasa con todo lo que está ocurriendo?, ¿Cómo sucedió esto y como respondo a este momento de incertidumbre? ¿Qué hago con esto que estoy sintiendo? Reconocer, aceptar y validar nuestro propio sentir nos permitirá tener una mayor comprensión de nuestras emociones y con este conocimiento poder transmitir un mensaje de calma y apoyo a nuestros hijos(as).
- 6.- También es importante recordar que como adultos somos un referente y modelo para nuestros hijos, por lo tanto, tenemos que ser capaces de transmitir autocontrol y manejo de nuestras emociones frente a esta situación.” ***No podemos pedir tranquilidad a nuestros hijos, si nosotros reaccionamos con tensión y nerviosismo”***

7.- Generar espacios de autocuidado, se hace muy necesario bajo estas circunstancias, especialmente para cuidarnos a nosotros como adultos y también para proteger la salud mental de nuestros hijos (as). Buscar momentos para conectar con nuestras necesidades mediante técnicas de relajación basados en el control de la respiración, respiración profunda, visualización, meditación, música relajante, atención plena, ejercicio físico, etc., muy beneficiosas para manejar el estrés y la ansiedad que podríamos estar sintiendo.

8.- Aprovechar este tiempo para compartir en familia y disfrutar de actividades de ocio, realizar actividades agradables y placenteras; juegos de salón, ver películas juntos, escuchar música, cocinar, arreglar la casa o el jardín, etc.

9.- Esta pausa en las actividades cotidianas, puede convertir en una gran oportunidad para fomentar la comunicación afectiva con nuestros hijos, conversar en familia de nuestros temores, problemas o dificultades presentes, pensar en formas de poder ayudarnos y resolverlos, reflexionar frente a la contingencia, exponer nuestros pensamientos, emociones y puntos de vista, promover la unión familiar. ***“Aprovechemos esta oportunidad para acercarnos a nuestros hijos, conocerlos más profundamente, sus intereses, gustos, aficiones, etc.”***

10.- Si tenemos hijos adolescentes, es bueno hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzar la idea de que para superar esta situación es necesario el apoyo y la participación de todos, y que, por tanto, todos formamos parte de la solución.

11.- Igualmente es necesario mantener el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia, respetando las rutinas y hábitos cotidianos, puesto que es necesario comprender que no estamos en período de vacaciones y muy probablemente deberemos adaptarnos a recibir nuestros deberes y material de estudio vía internet (ya sea mediante clases virtuales, foros, correo electrónico, plataformas escolares, videos conferencias, etc.) según lo estime conveniente la dirección del establecimiento.

12.- Asimismo es una excelente instancia para estimular el desarrollo de las habilidades cognitivas y sociales de los niños (as) a través de juegos de mesa como: ajedrez, damas, dominós, juegos de cartas, etc. u otras modalidades como acertijos, crucigramas, laberintos, sopas de letras, sudoku, dichos y refranes, problemas de lógica, cálculo, etc.

Para estudiantes

1.- Evitar estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre el tema, o difundiendo videos o imágenes por redes sociales que provengan de

fuentes dudosas o falsas, que aumenten aún más la sensación de miedo colectivo.

2.- Aprovechar la instancia para compartir con nuestra familia, realizando actividades en conjunto, que por el ritmo de vida que llevan nuestros padres no podemos efectuar con frecuencia.

3.- Llevar a cabo los hábitos adecuados de prevención e higiene, que recomiendan las autoridades sanitarias, apoyar a los más pequeños en la adquisición de estas conductas.

4.- Mantener nuestra rutina habitual, reforzando hábitos estables y saludables, tanto con espacios para la recreación y el ocio, así como de un tiempo razonable para planificar y organizar nuestros deberes y obligaciones.

5.- Ya que disponemos de más tiempo en nuestra casa, ocupémoslo en actividades que nos conecten con nuestra creatividad; realizar manualidades dibujar, escribir, leer nuestro libro favorito, colorear mandalas, cocinar, tocar un instrumento, cantar, bailar, etc., realizar todas aquellas actividades que te apasionen y te produzcan bienestar.

6.- Buscar apoyo y contención en tu familia y amigos cercanos sí siento que no puedo manejar mis emociones adecuadamente y experimento miedo intenso y preocupación.

7.- También presta apoyo a tu familia y amigos de ser necesario, ayúdalos a mantener la calma y a observar la situación de manera razonada y adaptativa.

8.- Mantengamos una actitud positiva, optimista y esperanzadora, promoviendo el desarrollo de pensamientos positivos como **“Si, superaremos esta situación” “Esto no va a hacer tan terrible”, “Seguro que lo lograremos”, etc.**

9.- Utiliza tus redes sociales constructivamente y comparte con tus amigos y familiares mensajes inspiradores y positivos, reflexiona y visualiza como esta etapa puede convertirse en una gran experiencia de aprendizaje que nos fortalecerá a todos.

A continuación, algunas técnicas de relajación que pueden incorporar en sus prácticas de autocuidado. Pueden practicarse individualmente o en familia, como más les acomode.

Técnicas de relajación

- **Control de la respiración:** uno de los síntomas de ansiedad es la respiración superficial, constantemente nos encontramos bostezando

rápidamente o suspirando de forma continua. Al ser consciente de nuestra respiración, podemos poner en práctica este sencillo ejercicio, con grandes beneficios para nuestro bienestar psicológico.

1.- Inspira por la nariz en lugar de la boca.

2.- Respira suave y profundamente varias veces. Observa cómo se infla el abdomen en la inspiración y como se desinfla en la exhalación.

3.- Realiza un par de inspiraciones profundas por la nariz, seguidas de exhalaciones lentas y suaves por la boca.

- **Técnica de respiración profunda:**

1.- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.

2.- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.

3.- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho.

4.- Repite el proceso anterior.

- **Visualización:** este ejercicio combina técnicas de respiración con las de meditación.

1.- Busca un lugar cómodo y donde no te puedan interrumpir.

2.- Apaga la luz e ilumina el espacio con una luz suave y agradable para ti.

3.- Pon música relajante a un volumen bajo, suficiente para que puedas escucharlo (opcional).

4.- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente como el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.

5.- Piensa en un cielo azul, siente la energía que te da el sol, focaliza tu atención en el sentimiento que te provocan los días así.

6.- Disfruta de la visión del cielo durante un rato.

7.- Añade a tu visión el mar. Escucha el sonido de las olas.

8.- Inunda tu cerebro con esa visión y concéntrate en los sentimientos que te provoca.

9.- Cada vez, estarás más relajado. Cuando lo consigas, visualízate a ti mismo, en ese mismo paisaje, tumbado en la hierba o sobre la arena de la playa. Sin nadie a tu alrededor.

10.- Disfruta de la sensación de relajación y paz que te inunda durante unos minutos.

11.- Visualízate a ti mismo, levantándote en el paisaje y empieza a estirar los músculos del cuerpo. Poco a poco y sin abrir los ojos.

12.- A medida que vayas estirando, vas tomando conciencia de nuevo de la música que te envuelve, y cuando estés preparado, abre los ojos de nuevo.

Esperando que estas recomendaciones los ayuden a pasar de mejor manera este periodo, les enviamos un afectuoso saludo, a todas las familias del colegio Alicante del Sol.

Departamento de Convivencia escolar.