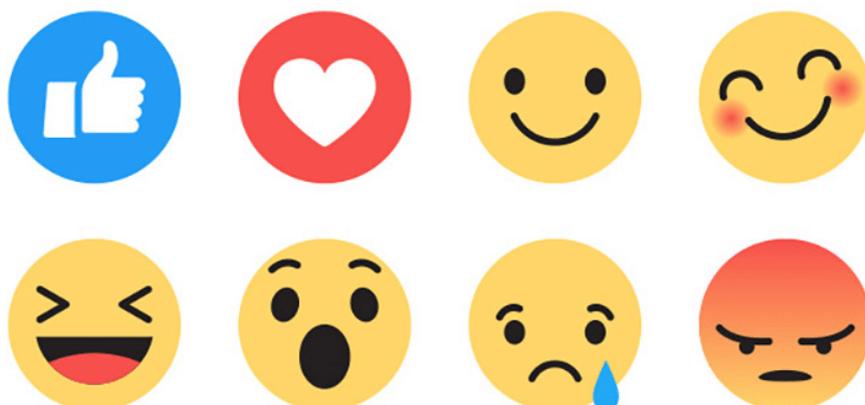


# APOYO EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



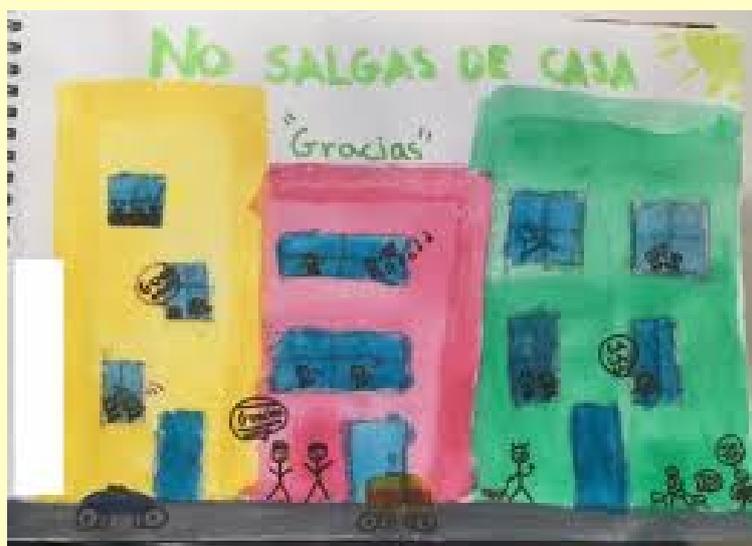
**GUÍA PARA LAS  
FAMILIAS**



**EOEIP CALAMOCHA**

# ***Emociones en casa durante la pandemia***

A día de hoy, sabemos que salvo algunas excepciones los centros educativos no abrirán hasta septiembre y que la vuelta a la "normalidad" se alargará aún más en el tiempo al menos durante ocho semanas si todo va bien.



Seguimos viviendo una **situación excepcional**, que altera el día de todas las personas y de nuestros hijos y nuestras hijas también, han dejado de ir al colegio, de hacer actividades extracurriculares, de relacionarse con sus compañeros y compañeras, profesorado, familiares... Y además, **aunque ya existe un plan de desescalada, pasará tiempo hasta que podamos retomar nuestro día a día tal y como lo hacíamos antes.**

Es necesario reconocer **el esfuerzo que los niños y las niñas ha realizado y la buena respuesta que han tenido durante el confinamiento**, así como la fortaleza con que lo han afrontado.

# ***Emociones y comportamiento***

**Los niños y las niñas manifiestan sus emociones y sus preocupaciones con su comportamiento, sobre todo cuando son más pequeños o pequeñas.**

**Debido al confinamiento en algunos casos puede que hayan aparecido o vayan apareciendo dificultades como:**

- preocupación, tristeza, ansiedad, miedos e irritabilidad...
- problemas para dormir: pesadillas, terrores nocturnos...
- problemas psicosomáticos: dolores de cabeza, de estómago...
- a nivel afectivo: mayor sensibilidad, llantos, injustificados, introversión, explosiones de enfado o ira, reclamar más atención y contacto físico...
- vuelta a comportamientos infantiles para su edad: hacerse pipi, volver a utilizar chupete...



# 1

## ¿Cómo podemos ayudar? En primer lugar

Mantener en casa un **clima de calma y cariño**. No ser demasiado exigentes en los momentos en que la tensión puede elevarse. “No avivar el fuego”. Ahora necesitan más de tu atención, tu tiempo y cariño.

**Cuidarnos a nosotros mismos y nosotras mismas.** Para poder cuidarlos y transmitirle seguridad y calma, es esencial **sentir confianza y tranquilidad**. ¿Verdad que en los aviones ante una situación de emergencia la recomendación es que el adulto se ponga antes la mascarilla de oxígeno, respirar y después pasarla a nuestros hijos e hijas?

**¿Y cómo me cuido?** Entre otras cosas, manteniéndote activo o activa físicamente, comiendo saludablemente, estableciendo rutinas, compartiendo temores con otras personas adultas que nos trasmitan paz y tranquilidad, **teniendo un espacio y tiempo solo para ti, haciendo turnos con tu pareja u otro adulto responsable para tener un momento de respiro al día.**





## *En segundo lugar....*

**Normalizar la situación**, entender que estar triste, irritable, presentar ansiedad o dolores de cabeza... es lo esperado en una situación como esta, así como que **esto pasará y mejorará**. No olvidemos que los niños y niñas tienen mayor capacidad de resiliencia y adaptación que las personas adultas, se recuperan antes y mejor.



## *En tercer lugar....*

**Crea momentos y espacios de comunicación con tu hijo o tu hija para ayudarles a expresar sus emociones**, al menos una vez a la semana. Hazlo en el momento del día en el cual suelen estar más tranquilos o tranquilas.

**Exprésales tus emociones y cómo te sientes e invítales a que hagan lo mismo**. Escúchalos y mantén una actitud de comprensión, sin quitarle importancia a sus preocupaciones ni dándole más de la que tengan. **Tienen que sentirse escuchados y comprendidos**.

La ayuda debe partir de la empatía, **el ponerse en el lugar, reconocer su emoción y dar una respuesta de ayuda y apoyo** ante ella.

# 4

## *En cuarto lugar....*

*Vivimos un momento en el que **es normal sentir emociones diversas**, incluso el mismo día podemos pasar de la alegría al llanto o la tristeza.*

Recuerda que **tus hijos es hijas se expresan, “cuentan” las cosas a su manera**, cuando juegan, cuando dibujan... Mantente atento o atenta al comportamiento y las expresiones de malestar en esos momentos.

**El juego, las actividades musicales, plásticas, el bricolaje, las manualidades, el ejercicio físico y todo aquello que estimule su creatividad puede ayudarles a canalizar sus emociones.**



# 5

## *En quinto lugar....*

**Protételes de la sobreinformación** y sobre todo de los bulos o la alarma social injustificada. Intenta que no estén recibiendo constantemente información por medio de las noticias, redes sociales, oyéndote hablar por teléfono...



**Evita transmitir tu frustración**, en la medida de lo posible, y usa siempre que puedas **un lenguaje positivo**.

**Proporciónale ejemplos positivos de generosidad y amabilidad de la sociedad** (profesionales sanitarios que atienden a todo el mundo, vecinos y vecinas que se ofrecen a ayudar a los mayores...)

Intenta **continuar con las rutinas establecidas**, es normal que a estas alturas se hayan relajado, pero son importantes para que estén bien.



## *En sexto lugar....*

**No culpabilizarse por no poder evitar que estén más tiempo de lo habitual frente a la televisión, videojuegos, teléfono móvil... esta situación es excepcional cuando recuperemos la normalidad poco a poco esto irá disminuyendo, ahora hay que ser flexibles, pero sin olvidar ciertos límites y controlando qué hacen y con quién interactúan. Su seguridad ante todo.**



Recuerda que ante una situación de crisis como ésta **es normal tener la sensación de estar desbordados** por la atención que requieren los hijos e hijas en estos momentos, no te sientas culpable.



***Y en último lugar...***

***Pregúntate, cuando esto acabe qué recuerdo te gustaría que tuviera tu hija o tu hijo de este periodo. ¿Qué momentos te gustaría que recordase? ¿Y a ti?***



Si alguno de los comportamientos citados persisten en el tiempo o aparecen otros, no lo dudes, ***ponte en contacto con el Equipo de Orientación de Calamocha a través de tu tutor o tutora.***

***¡Ahora con más razón estamos con vosotras y vosotros!***