

## **EQUIPO DE APOYO A LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

### **ACTIVIDAD: GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO EN CASA**

El objetivo de este documento es poder entregar a los padres y/o cuidadores las herramientas necesarias para poder facilitar la expresión de sentimientos e ideas, y la toma de conciencia sobre los posibles nuevos comportamientos que surgieron a partir de la experiencia vivida, en este caso la llegada del coronavirus y el proceso de cuarentena, y con esto también promover el fortalecimiento del vínculo existente en el grupo familiar (entre hijos y padres/cuidadores, hermanos, e incluso entre los mismos adultos ya que las siguientes actividades son aplicables a personas de toda edad).

#### **Paso 1:**

Para comenzar debemos de disponer de tiempo y un espacio cómodo donde se pueda realizar la actividad.

Lo primero a realizar es preguntarle al niño qué es lo que sabe respecto a lo que está pasando, si sabe por qué está en casa y no puede salir, qué es el coronavirus, qué es una cuarentena, por qué estamos en cuarentena, y si el niño tiene dudas es importante poder resolverlas de manera clara y objetiva, la idea es ser responsable y no generar más miedo del que ya generan los diversos medios de comunicación (sobre todo las redes sociales).

(Para esto es importante que el adulto que realice la actividad se informe previamente con fuentes formales sobre el tema).

Una vez aclaradas las dudas del niño podemos continuar con el siguiente paso.

#### **Paso 2:**

En este momento es importante saber qué es lo que siente o piensa el niño, y para esto disponemos de 3 maneras:

- **Verbal**, preguntándole al niño como se siente, cuáles son sus temores, qué cree que pasará y que le gustaría que pase una vez que todo vuelva a la normalidad, qué es lo que más extraña de su día a día antes de que llegará el virus al país.
- **Grafica**, invitar al niño a dibujar cómo ve lo que está pasando actualmente en el país y en el mundo respecto al coronavirus.

- **Lúdica**, jugar con el niño, la realización de juegos de roles (cada participante del juego tiene un papel determinado dentro del juego, este podría ser entre el niño y el adulto, o con juguetes) nos puede enseñar mucho sobre cómo se siente y cómo ve el mundo el niño respecto a lo que está viviendo.

**Paso 3:**

Una vez que tenemos claro lo que el niño está sintiendo (miedo, tristeza, ansiedad, incertidumbre, etc) debemos explicarles que eso está bien, que es normal sentir “miedo, tristeza, nerviosismo, etc” cuando ocurren cosas inesperadas, y que todos (recordar que la crisis se vive a nivel mundial) en este momento estamos sintiendo cosas, incluso los adultos.

**Importante considerar:**

En caso de que el niño lllore en algún momento de la actividad, es importante entregarle la contención, es decir, acompañarlo (también se le puede abrazar, dar la mano, demostrarle que no está solo) todo el tiempo que sea necesario y validar sus emociones, y jamás decirle que no lllore, por el contrario, dígame que llorar está bien, no olvide que son niños y necesitan sentirse seguros. Sí usted le prohíbe llorar o le dice que eso no está bien conseguirá que el niño termine por reprimir sus emociones y se vuelva más inseguro.

**Paso 4:**

Ya finalizando la actividad, a modo de cierre, debemos explicarle al niño que si bien actualmente estamos pasando por un momento difícil, este no será eterno y que en algún momento volveremos a la normalidad, explíquele que como es una enfermedad nueva aún no existe un tratamiento médico ni una vacuna perfecta, pero que en muchos países hay profesionales trabajando para poder tener una cura lo antes posible.

Lo importante de éste paso es poder dejar tranquilo al niño, que sepa que la situación actual es temporal y que cuando termine podrá recuperar su vida normal.