

Estrategias de Afrontamiento durante el Estado de Alarma

Departamento de Orientación

Silvia Jiménez Pérez

Pilar Sánchez Cartagena

Marta Manrique de Lara González



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA

**JUAN RAMÓN
JIMÉNEZ**

Son muchas las preguntas que nos podemos estar haciendo en estos momentos, no hay que olvidar que ésta es una situación complicada tanto para los niños/as como para los adultos.

¿Ahora qué va a pasar?

¿Cómo gestiono la situación?

¿Qué le puede estar pasando a mi hijo/a?

¿Cómo saber si le está afectando?

¿Qué hago si no me hace caso?

¿Por qué actúa diferente?

NO EXISTE UNA ÚNICA RESPUESTA, YA QUE CADA NIÑO/A ES DIFERENTE, Y SE DEBE ATENDER LAS NECESIDADES DE MANERA INDIVIDUAL.

CADA NIÑO/A ES UN MUNDO, ESTAS RECOMENDACIONES
PRETENDEN SER UNA GUÍA GENERAL PARA CONTRIBUIR
A UN MEJOR AFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN EN
EL CONTEXTO FAMILIAR

COMPRENSIÓN

EMOCIONAL

Miedo/Ansiedad: Ante la situación, la incertidumbre y por observar la preocupación en sus padres

¿Cómo abordarlo? Desde la Información, proporcionando un espacio para comunicarse al respecto y mostrando ejemplo de actitud calmada. La incorporación de ejercicio en la rutina diaria, ayudará también a la regulación de los niveles de activación.

Frustración/enfado: Por no poder lo que antes hacía «quiero ir al parque» «quiero quedar con mis amigos/as» «es injusto»

¿Cómo abordarlo? Es importante explicarles la razón acorde a su nivel de comprensión, trasladarle la idea de la temporalidad, que las medidas son generalizadas (proporcionar ejemplos de familia y amigos/as para que comprueben que también están en la misma situación) y buscando junto con ellos/as alternativas a sus intereses, que sí pueden hacer en esta situación.

Tristeza: echarán de menos contextos y personas.

¿Cómo abordarlo? Proporcionar recursos a través de las redes y las videollamadas para mantener el contacto con familiares y amigos/as.

Sensación de incertidumbre y Desorganización: Hay un cambio de rutina, que requiere de un periodo de adaptación de todos los miembros de la familia. Hemos de aprender una nueva forma de funcionar.

¿Cómo abordarlo? Realizar un horario y establecer en él la rutina familiar, que puedan saber qué han de hacer y qué se espera de ellos/as durante el día. Cuidar especialmente el afrontamiento de las tareas con los niños/as.

Aburrimiento: por limitación en sus juegos y actividades de ocio.

¿Cómo abordarlo? Buscar alternativas junto con ellos/as, tiempo para los juegos familiares, incorporarles en la rutina familiar, etc.

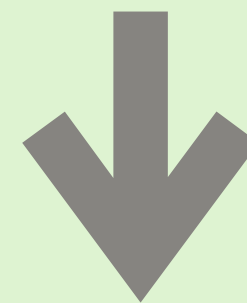


COMPRENSIÓN

EMOCIONAL

Debemos comprender y validar sus emociones, explicándoles qué les ocurre, para que ellos/as también lleguen a entenderse.

¿Cómo pueden mostrarnos dificultades en la gestión de esas emociones ligadas a la situación?

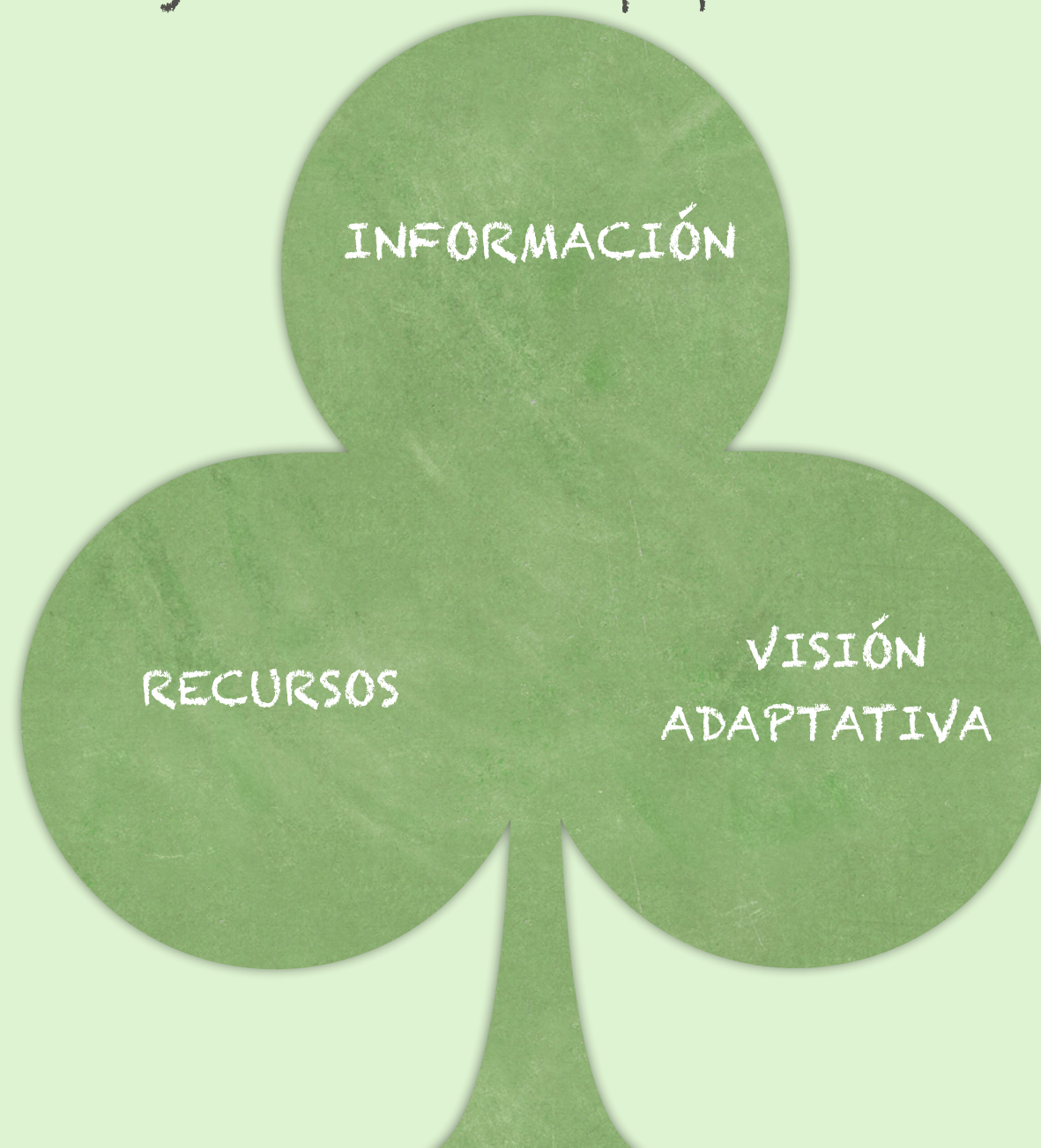


Con cambios en el comportamiento excesivo nerviosismo, labilidad emocional, etc.



¿Cómo podemos contribuir a una mejor gestión emocional y afrontamiento de la situación?

Aportaciones que podemos hacer los adultos para ayudar a los más pequeños



PROPORCIONAR INFORMACIÓN

Responder las dudas
que tengan nuestro
hijos/as partiendo de
lo que saben

AJUSTÁNDONOS A SU
NIVEL DE COMPRENSIÓN

NO DAR MÁS
INFORMACIÓN
DE LA
NECESARIA

Practicar con el
ejemplo: tener una
ACTITUD
TRANQUILA y de
CONFIANZA

FILTRAR la
información que les
llega:
SEGÚN SU CAPACIDAD
DE COMPRENSIÓN Y
DE GESTIÓN

Hacer hincapié en
la TEMPORALIDAD
y GENERALIDAD
de la situación

PROPORCIONAR RECURSOS

ESTABLECER UNA RUTINA.

HORARIO VISIBLE CON:

- TAREAS DOMÉSTICA
- TAREAS ESCOLARES
- ASEO
- OCIO
- DEPORTE
- DESCANSOS



CONOCIMIENTO Y RESPETO AL HORARIO DE
TRABAJO DE PADRES Y MADRES

INCORPORARLES EN
LAS TAREAS DEL
HOGAR ACORDE A SUS
EDADES



ACOMPañARLES Y
BUSCAR RECURSOS PARA
MANTENER CONTACTO CON
OTROS NIÑOS/AS



REALIZAR
ACTIVIDADES
DEPORTIVAS



REALIZAR
ACTIVIDADES QUE LES
AYUDEN A CALMARSE
Y AUTORREGULARSE



PROPORCIONAR UNA VISIÓN ADAPTATIVA



► Aprovechar para realizar actividades con ellos que durante el día a día resultan complicadas

► Fomentar los juegos en familia

► Conocer, aún más, el mundo y los intereses de los hijos/as

► Facilitar momentos para la comunicación familiar

AFRONTAMIENTO

DE LAS TAREAS

Establecer y cumplir un horario en el que se realicen las tareas

Ayudará a asociar ese momento del día con «sentarse a trabajar» y se entrenará el hábito en un contexto diferente al habitual. Realizarlo consensuado con el niño/a y flexible respecto a las horas en las que pueda rendir mejor.

Cuidar las sobreexigencias

No puede estar haciendo tareas un tiempo excesivo, es necesario incorporar los descansos.

Así como controlar las expectativas de rendimiento desproporcionadas.

Proporcionar un lugar adecuado

Mesa, silla, adecuada iluminación, aislado de otros/as distractores, con el material físico y tecnológico necesario.

Importante el afrontamiento positivo de las tareas

Evitar que sea un momento de tensión familiar, entender que las dificultades emocionales, de los niños/as y nuestros, afectan también en el afrontamiento de los aprendizajes.

Controlar la frustración en la realización de las tareas

Por anticipación de dificultad se puede negar a hacer la tarea y atribuirlo erróneamente a falta de ganas *¿Qué hacer?* proporcionar ayudas, asegurarnos de que comprende lo que ha de hacer, por medio de preguntas, mostrarle que comprendemos que le cueste.

Por sobreexigencias por nuestra parte en la realización de las tareas *¿Qué hacer?* Controlar nuestras propias exigencias, reforzar por el esfuerzo, no por el rendimiento. Si se bloquea, es preferible dejar para el día siguiente.

Por problemas para afrontar las dificultades *¿Qué hacer?* Normalizar los errores, forman parte del aprendizaje. Animar a autocorregirse y reforzar por ello. *Reforzar por los pequeños avances.*

Controlar nuestros propios niveles de frustración si el niño/a no nos entiende. Generaremos rechazo para hacerlas tareas con nosotros.

Fomentar la autonomía en las tareas que puedan realizar con independencia, reforzar por hacerlo solos/as.

¿Cuándo he de buscar intervención profesional externa?

Observamos altos niveles de ansiedad, angustia, excesiva preocupación, estado de alerta continuo en el niño/a de forma prolongada en el tiempo.

Se dan dificultades conductuales que están afectando de forma notoria a la convivencia familiar, sin que los recursos utilizados estén pudiendo controlar la situación.

Observamos un estado de ánimo decaído, desgana, labilidad emocional excesiva, falta de disfrute incluso con las actividades con las que antes se divertía, de forma prolongada en el tiempo.

Desde el Departamento de
Orientación te
asesoraremos respecto a
qué tipo de profesional
buscar

No esperar a que el problema se
cronifique. Ante dificultades de este tipo,
solicitar ayuda cuanto antes, ayudará a
una mejor evolución.



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA
JUAN RAMÓN
JIMÉNEZ

Carretera a Los Hoyos No 160 (Km 3.200) - 35017

Las Palmas de Gran Canaria

Tel: 928-354-008/012

orientadora@cooperativajuanramonjimenez.com

cooperativajuanramonjimenez.es